

Здоровье

от ЕвроМед клиники

Тема номера:

**ВЫСТРАИВАЕМ
ЗАЩИТУ —**

как
укрепить
иммунитет

**ХОРОШО
СИДИМ?**

Чем опасен
сидячий
образ
жизни

У нас в гостях:

*Олимпийская
чемпионка*

**ЮЛИЯ
ГАВРИЛОВА**

*Лазерные
лучи красоты*



Эльбрусинка®
ДЕТСКАЯ
питьевая

— для гармоничного развития детей и подростков!

Детский организм выполняет гигантский объем работы. Он формирует клетки, кости, мышцы, различные системы организма и внутренние органы. До семи лет дети прибавляют в росте от 4 до 8 см в год! В подростковом возрасте формируется до 40% скелета.

Чтобы хорошо расти и естественно развиваться, детям и подросткам необходимо сбалансированное питание и питье, содержащее все необходимые вещества.

Вода Эльбрусинка ДЕТСКАЯ создана природой и содержит всё необходимое для растущего организма. В ней есть все важные элементы, по которым регламентированы нормы питания для детей и подростков.

Что дают ребенку эти вещества:

Кальций способствует развитию устойчивых к переломам костей, формирует скелет, регулирует свертывание крови, обмен воды, мышечные сокращения секретию гормонов и т.д.

Магний участвует более чем в 300 функциях организма, ответственных за рост ребенка. Регулирует функционирование мышц, нервов и сердца, иммунной системы, стимулирует выработку энергии.

Цинк содержится во всех клетках, особенно в клетках глаз, печени, мозга, мышц, регулирует более 300 ферментов в организме. Любая клетка тела нуждается в цинке для правильного распределения энергии.

Йод участвует в работе желез внутренней секреции. За каждый цикл кровообращения (17 минут) йод убивает нестойких микробов, попавших в кровь. Оказывает седативное (успокаивающее) действие и способствует повышению умственных способностей детей.

Мы все знаем, что дети растут. Но правильно они растут только тогда, когда получают достаточно нужных макро и микроэлементов, в соответствии с физиологическими потребностями организма.

Берите Эльбрусинку с собой — в школу, на прогулку, домой! Запомнить очень просто: Эльбрусинка — для здоровья и роста!



Одобрена Роспотребнадзором РФ для употребления детьми и взрослыми (Свидетельство о государственной регистрации №RU.77.99.15.006.E.006812.03.11 от 23.03.2011г.). Внесена в рекомендованный для школ г. Москвы Реестр питания детей и подростков (Управление Роспотребнадзора РФ по г. Москве).

Реклама

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗАВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.



Диагностика и лечение лор-заболеваний

Все виды операций в области оториноларингологии
Эндоскопические вмешательства на лор-органах



28



14



46



52

Здоровье

от ЕвроМед клиники

октябрь — ноябрь `16

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- 10 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**
У нас в гостях олимпийская чемпионка Юлия Гаврилова
- 14 ТЕМА НОМЕРА**
Хорошо сидим?
6 заболеваний, связанных с сидячим образом жизни
- 24 ХИРУРГИЯ**
Досиделись до операции
- 28 ПРОФИЛАКТИКА**
Больше двигайтесь!
- 34 АКТУАЛЬНО**
Выстраиваем защиту
Как укрепить иммунитет
- 38 ПЕДИАТРИЯ**
История о хороших и плохих бактериях
Поговорим о дисбактериозе
- 42 СТОМАТОЛОГИЯ**
Чем чистить зубы?
- 46 ПИТАНИЕ**
Время пить чай
- 52 КРАСОТА**
Лазерные лучи красоты
- 58 НА ЗДОРОВЬЕ**

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Новосибирской области. Свидетельство ПИ № ТУ 54-00348 от 19 апреля 2011 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Андромед-клиника»,
Адрес: 630005, ул. Гоголя, 42, тел. (383) 209-03-03

Лицензии на осуществление медицинской деятельности:
№ ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г.
№ ЛО-54-01-001071 от 23.12.2010 г.
№ ЛО-54-01-001768 от 14.09.2012 г.
№ ЛО-54-01-001329 от 30.09.2011 г.
№ ЛО-54-01-002515 от 10.02.2014 г.
№ ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г.
№ ЛО-54-01-003794 от 28.03.2016 г.

Создание журнала:
Агентство «Парафраз»
тел. (383) 299-87-01, info@2phrase.ru, www.2phrase.ru
Главный редактор: А. Н. Гасанов
Компьютерная верстка: К. М. Антипина

Адрес редакции:
630105, г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 42.

Информация, представленная в статьях, носит исключительно ознакомительный характер. За конкретными рекомендациями обращайтесь к врачу.
За содержание и достоверность рекламных материалов редакция ответственности не несет. За достоверность информации ответственность несут рекламодатели.

Отпечатано: ГК «ДЕАЛ», г. Новосибирск, ул. Брюллова, 6а.

Дата выхода в свет: 20.10.2016 г.

Тираж 5000 экз.

Распространяется бесплатно.

DEPOSITPHOTOS.COM / 35688255
ELENATHEWISE

Консультанты номера



ПОДВОЛОЦКАЯ
Ирина Владимировна,
оториноларинголог,
кандидат
медицинских наук



СЕЛИХОВА
Юлия Борисовна,
аллерголог-иммунолог,
кандидат медицинских наук



КОЧЕТКОВА
Елена Сергеевна,
педиатр

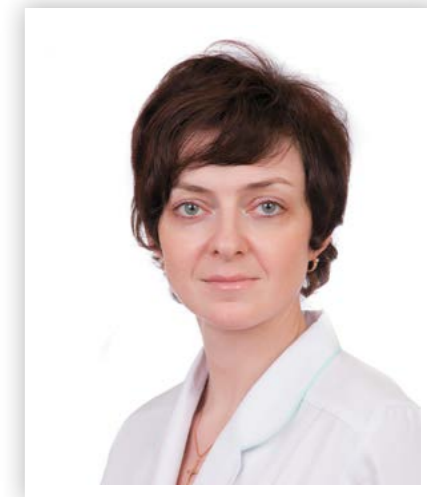


БАЕВА
Ольга Викторовна,
косметолог-
дерматолог



АБЕЛЬДЯЕВА
Татьяна Владимировна,
пародонтолог

Слово главному врачу



Здравствуйте!

Осенью, глядя в окно, понимаешь, как справедливы прекрасные строки А. С. Пушкина: «И с каждой осенью я расцветаю вновь, здоровью моему полезен русский холод...». Действительно, несмотря на легкую печаль, осенью мы как будто просыпаемся после приятного летнего расслабления, свободно вдыхаем прохладный воздух, напоенный ароматами опавшей листвы, и с новыми силами приступаем к работе, к учебе, к светской жизни.

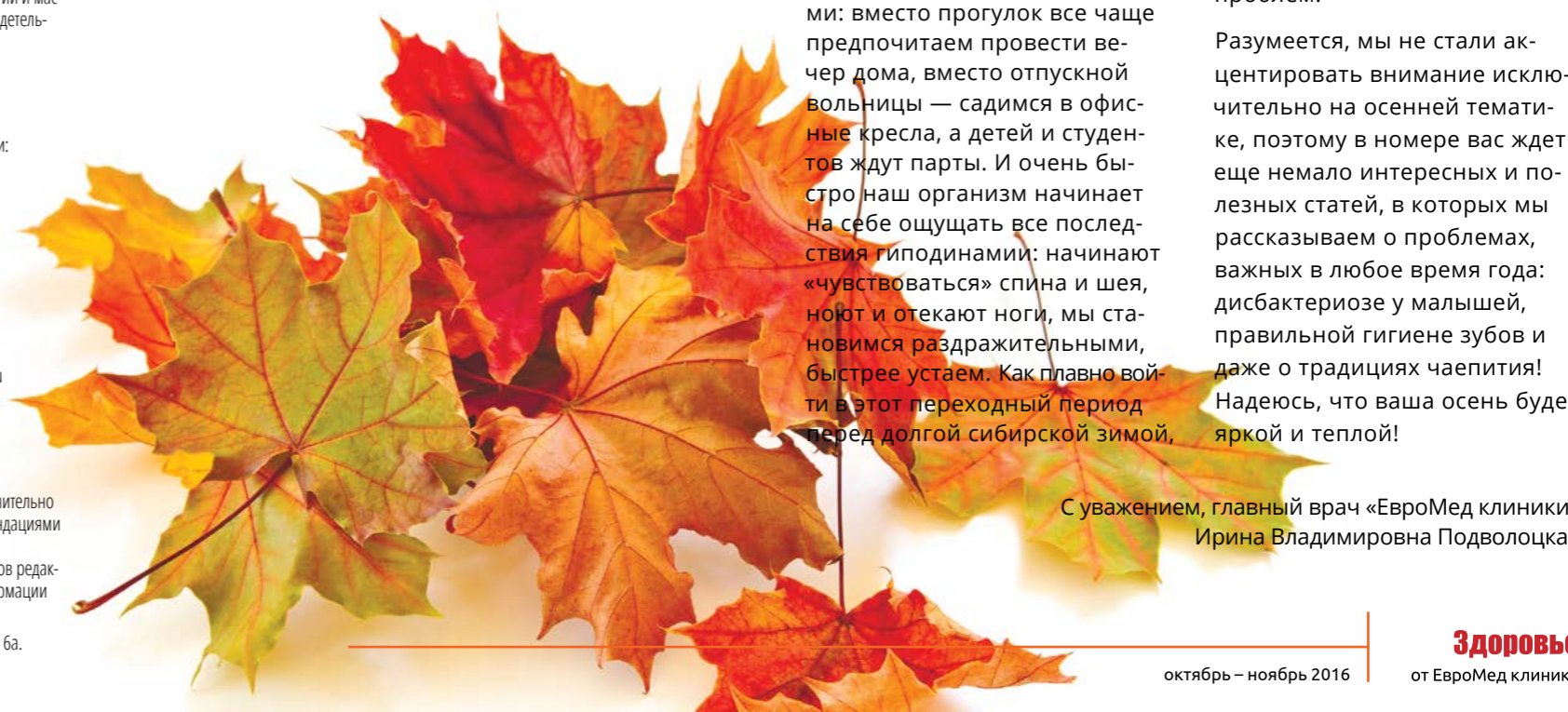
Правда, с наступлением холодного времени года, мы становимся всё менее подвижными: вместо прогулок все чаще предпочитаем провести вечер дома, вместо отпускной вольницы — садимся в офисные кресла, а детей и студентов ждут парты. И очень быстро наш организм начинает на себе ощущать все последствия гиподинамии: начинают «чувствоваться» спина и шея, ноют и отекают ноги, мы становимся раздражительными, быстрее устаем. Как плавно войти в этот переходный период перед долгой сибирской зимой,

поддержать свой организм, мы рассказываем в осеннем номере нашего журнала.

Главной темой стали заболевания, развитие которых провоцирует сидячий образ жизни, кроме того, мы традиционно поднимаем очень актуальную в межсезонье тему укрепления иммунитета и защиты от простуд. Еще одна очень «осенняя» тема ждет вас в разделе «Красота» — сейчас самое время для лазерных процедур, которые успешно справляются с множеством эстетических проблем.

Разумеется, мы не стали акцентировать внимание исключительно на осенней тематике, поэтому в номере вас ждет еще немало интересных и полезных статей, в которых мы рассказываем о проблемах, важных в любое время года: дисбактериозе у малышей, правильной гигиене зубов и даже о традициях чаепития! Надеюсь, что ваша осень будет яркой и теплой!

С уважением, главный врач «ЕвроМед клиники»
Ирина Владимировна Подволоцкая



Продукт месяца: **ТЫКВА**

Этот веселый оранжевый овощ родом из Южной Америки, там тыкву знают уже более 5000 лет. В Европу тыкву завезли испанцы в XVI веке и она очень быстро завоевала популярность среди европейских гурманов. Тыкву выращивают и в промышленных масштабах, и на частных огородах — она неприхотлива, не требует особого ухода, при этом эффектно выглядит и летом — обвивая заборы, и осенью — когда приходит время готовить с ней красивые яркие супы и пироги.

В тыкве содержится множество витаминов и полезных микроэлементов: железо, калий, кальций, магний, витамины E, A, C, D, F, PP, T, группы B. Тыква улучшает зрение, состояние волос

и кожи, укрепляет стенки сосудов, снижает уровень холестерина в крови, полезна для пищеварения, так как в ней содержится много клетчатки. Тыква помогает укрепить иммунитет, обладает противовоспалительными свойствами, помогает при бессоннице.

Причем полезна не только мякоть тыквы, но и ее семена. В тыквенных семечках содержатся полезные витамины, минералы и микроэлементы, кислоты и масла. Только не забывайте, что калорийность тыквенных семечек составляет 556 ккал на 100 г! А калорийность мякоти тыквы, кстати, всего 22 ккал на 100 г. Так что ее можно смело включать в свой рацион людям, желающим похудеть.

DEPOSITPHOTOS.COM / L5992007

Поставьте прививку от гриппа и клещевого энцефалита

Многие считают, что прививки ставят, в основном, детям, а взрослым людям проходить вакцинацию не надо. Но многие болезни у взрослых протекают значительно тяжелее, чем у детей, кроме того — взрослые люди обычно ведут куда более насыщенную социальную жизнь, нежели малыши. Так что зачастую прививки для взрослых — это еще большая необходимость, чем для детей. Некоторые пациенты боятся негативных последствий вакцинации, осложнений. Но их вполне реально избежать, если подойти к вопросу выбора препарата и времени проведения вакцинации правильно.

Осенью по календарю прививок проводится вакцинация от гриппа и клещевого энцефалита.

Эпидемия гриппа наблюдается каждую зиму, и современная медицина позволяет не ждать со страхом заражения, а спокойно вести обычную жизнь, защитив себя от тяжелой болезни, которая, к тому же, может

давать множество серьезных осложнений! Вакцинацию от гриппа рекомендуется проводить раз в год. Время проведения: октябрь, ноябрь.

Крайне неприятная проблема нашей Новосибирской области — это клещи, которые переносят энцефалит, боррелиоз и другие опасные заболевания. От всего уберечься, к сожалению, нельзя, но от клещевого энцефалита — серьезнейшей болезни, которая приводит к летальному исходу или тяжелой инвалидности, — реально! Достаточно всего лишь сделать прививку! Вакцину от клещевого энцефалита вводят трижды. Первый раз — в конце октября–ноябре, когда уже нет риска укуса клеща. Второй раз — через месяц после первой, третий — через 9 или 12 месяцев после первой (это зависит от выбранной врачом схемы). После этого необходимо сделать ревакцинацию только через 3 года. Уже после второй прививки формируется стойкий иммунитет к клещевому энцефалиту, и вы сможете не бояться заражения!

DEPOSITPHOTOS.COM / ARTEMISAM

Совет месяца

Проблема месяца

Это одно из самых распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. По различным данным, ею страдают от 3 до 18% взрослого населения мира. Причем, в более развитых странах этот процент заметно выше; у мужчин это заболевание встречается вдвое чаще, чем у женщин. Язва слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки — локальный дефект слизистой и подслизистого слоя (в отличие от эрозий), образующийся под действием агрессивных факторов: кислоты, пепсина и желчи. Язвенная болезнь характеризуется чередованием периодов обострений (обычно весной или осенью) и периодов ремиссии.

Симптомы язвенной болезни зависят от расположения язвы, длительности заболевания, индивидуальной чувствительности больного к боли. Наиболее типичными являются:

- **боль в эпигастриальной области (проекция желудка): при язве желудка — во время и сразу после еды, при язве двенадцатиперстной кишки, наоборот, натощак, так называемые «голодные боли»;**
- **отрыжка кислым;**
- **рвота, уменьшающая боли в животе.**

Все эти симптомы могут быть не только при язвенной болезни, поэтому оценить их диагностическую значимость может только врач.

Долгие годы врачи не могли понять причины возникновения язвенной болезни. Это заболевание трудно лечилось и нередко приводило к летальному исходу. До недавнего времени считалось, что язва возникает от стрессов. И лишь в конце XX века два австралийских врача Барри Маршалл и Робин Уоррен совершили великое открытие — они обнаружили бактерию, которую назвали **Helicobacter pylori**, и убедительно доказали, что именно она провоцирует возникновение язвы. По последним данным 95% язв желудка и 85% язв двенадцатиперстной кишки во всем мире связаны с инфекцией **Helicobacter pylori**. С 2005 года весь мир считает язвенную болезнь инфекционным заболеванием.

Теперь язвенную болезнь стало намного легче вылечить — против **Helicobacter pylori** весьма эффективна обычная антибактериальная терапия. Разумеется, назначать ее может только врач!

DEPOSITPHOTOS.COM / PIOTR_MARCINSKI

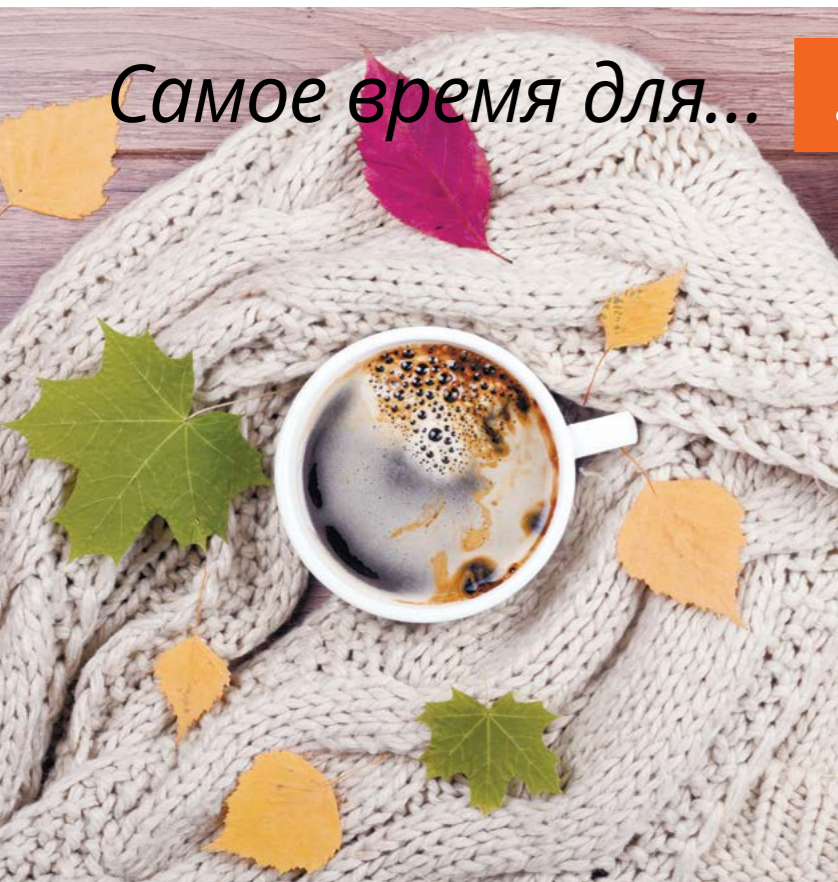
Язвенная болезнь

Основой профилактики появления язвенной болезни, особенно, у лиц, имеющих близких родственников, страдающих этим заболеванием, является тест на наличие бактерии **Helicobacter pylori**. Сейчас это можно сделать просто и недорого. Назначит оптимальный способ диагностики и оценит опасность возникновения у конкретного пациента язвенной болезни — гастроэнтеролог. Кроме того, возникновению язвы способствуют несбалансированное питание, вредные привычки, стрессы и т. д.

Если вы заметили у себя симптомы язвенной болезни — не откладывайте визит к гастроэнтерологу. Помните, что запущенная язва, помимо неприятных болезненных ощущений, может привести и к другим последствиям — вплоть до летального исхода, который вероятен при прободении язвы и кровотечении из нее. А современные методы диагностики и лечения язвенной болезни позволяют решить эту проблему максимально просто и быстро.



Самое время для... ...рукоделия



Темными осенними вечерами под шум дождя так уютно сидеть дома. И самое время вязать шарфы, свитера, варежки и носки. Или вышивать романтический пейзаж. Или шить новое платье — теплое и прекрасное. Эти занятия полезны для нервной системы, развития мелкой моторики, являются прекрасной профилактикой депрессии и бессонницы. Кропотливые мелкие движения помогают успокоиться, расслабиться, помедитировать. Есть исследования, которые доказывают, что уже после полуторачасового занятия вышиванием или вязанием нормализуется артериальное давление. Рукоделие — занятие творческое, и оно активизирует работу правого полушария мозга, которое отвечает за наши эмоции и креативность.

И в результате вы получите красивую вышитую картину, оригинальное платье, теплый свитер. Кстати, скоро Новый год — можно начинать вязать варежки и шарфы в подарок близким.

DEPOSITPHOTOS.COM / LANASWEET

Цитата месяца



Напоминайте себе почаще, что цель жизни вовсе не в том, чтобы выполнить все намеченное, а в том, чтобы наслаждаться каждым шагом, сделанным на жизненном пути, в том, чтобы наполнить жизнь любовью.

Ричард Карлсон

DEPOSITPHOTOS.COM / ALEXIS84

Биоревитализация и мезотерапия

Процедуры месяца

После лета и солнца, соленой морской воды и сухого жаркого воздуха нашей коже необходимо питание и увлажнение. Лучше всего с этим справляются процедуры биоревитализации и мезотерапии.

Биоревитализация оживит, увлажнит и восстановит вашу кожу после воздействия летнего солнца. Инъекции низкомолекулярной гиалуроновой кислоты стимулируют процессы восстановления в коже водного баланса, стимулируют выработку собственной гиалуроновой кислоты, повышают тонус и эластичность кожи, улучшают цвет лица.

Биоревитализация чрезвычайно эффективна при фотостарении кожи (которое происходит при загаре), гиперпигментации, обезвоживании, увядании.



DEPOSITPHOTOS.COM / SYDA_PRODUCTIONS

DEPOSITPHOTOS.COM / MARGO555

Знаете ли вы...

Зеленый и черный чай — это не разные сорта, листья собирают с одного и того же куста — просто по-разному готовят! Подробнее о видах чая, способах их приготовления читайте на стр. 48



Юлия ГАВРИЛОВА:

«Если я хотя бы неделю не занимаюсь никаким спортом, я начинаю себя плохо чувствовать»

— Юлия, как Вы начали заниматься фехтованием, почему выбрали именно такой необычный вид спорта?

— Я занималась разными видами деятельности: ходила в бассейн, в цирковую студию и даже на пение. Но чувствовала, что это всё не мое. Когда я училась в 3 классе (мне было 9 лет), к нам в школу пришла тренер из секции фехтования, и она смогла заинтересовать. Сначала я просто пошла посмотреть, что такое фехтование на саблях, взрослые мальчики из секции устроили для нас показательный бой, и мне так понравилось, что я осталась.

— Почему именно фехтование на саблях, а не, например, на шпагах?

— Возможно, если бы меня привели к тренеру, который занимается шпагами, я бы стала шпажисткой. Но сейчас я не представляю себя с другим видом оружия. Может быть, рапира, но точно не шпага. Там совершенно другая техника, другая скорость. У нас все быстро, со шпагой — гораздо медленнее, они много прыгают и ищут подходящий момент. У нас же все решают доли секунды.

— Мужское и женское фехтование различаются?

— Да, конечно. Фехтование на саблях — это более мужской вид спорта, здесь требуется сила, точность удара, скорость реакции, то, чего женщинам не хватает по природе. Мужское фехтование красивее, ярче, чем женское. Зато женщины берут хитростью и ловкостью — ее у нас больше, чем у мужчин.

— Если женщина будет фехтовать с мужчиной, у нее есть шанс победить?

— Нет. Конечно, нет шансов. Есть свои нюансы, которые ни за что не дадут выиграть. Мужчина сильнее, и он может своевременно применять приемы и на большей скорости сражаться. Женщина то же самое делает не так быстро и не так правильно. У нас техника страдает от того, что сил меньше.

— То есть, когда такое показывают в кино или описывают в книгах — это неправда. Кстати, когда вы смотрите фильмы, где есть фехтование — не раздражают ошибки?

— Фильмы — это совсем другое. Это артистическое фехтование, а не спортивное. Нельзя проводить параллели, их там просто нет.

— Часто бывают травмы во время тренировок?

— Травмы в большом спорте — частое явление. У нас, чаще всего, страдают голеностопы, спина, поясничный отдел. Мы много стоим в одной позе, работаем, преимущественно, одной рукой, из-за этого мышечный корсет развит с одной стороны слабее, с другой — сильнее. Кроме того, бывает, что и саблей «прилетает» на тренировке. Это бывает очень больно, но обычно уже не обращаешь внимания, привыкаешь. Еще возможны неприятные травмы, когда ломается клинок, и острым краем можно проколоть защиту и кожу. У нас изменились правила за последнее время, и саблисты стали больше колоть, а не рубить. Если рубить, то причинишь только боль, останется синяк, а если колоть, клинок может сломаться и проколоть защиту. Недавно был случай, что мальчику серьезно прокололи руку, к счастью, мышцы и связки не повредили. Но это как раз может быть очень опасно.

— Вы заработали золотую медаль на Олимпиаде, для спортсмена — это высшее достижение. Вы планируете дальше заниматься спортом или завершаете карьеру?

— Пока я беру долгосрочную паузу, чтобы уделить время своей семье, мужу, отдохнуть. В ближайшие год-полтора не планирую заниматься фехтованием. А потом — не знаю, возможно, вернусь. Возможно, после декрета.

— Ваш муж тоже занимается фехтованием?

У НАС В ГОСТЯХ
ОЛИМПИЙСКАЯ
ЧЕМПИОНКА
ПО ФЕХТОВАНИЮ
НА САБЛЯХ,
ЧЕМПИОНКА МИРА
И ЕВРОПЫ —
Юлия
ГАВРИЛОВА

СПРАВКА

Юлия Петровна Гаврилова

Дата рождения: 20 июля 1989 г.

Место рождения: г. Новосибирск

Награды: 2016 г. — золотая медаль

на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро

2010, 2011, 2012, 2015 гг. — золотые медали

на Чемпионатах мира

2011 г. — бронзовая медаль

2012, 2013, 2015, 2016 гг. — золотые медали

на Чемпионатах Европы

2009, 2010 гг. — серебряные медали

на Чемпионатах Европы

2011 г. — бронзовая медаль

на Чемпионате Европы

Орден Дружбы (25 августа 2016 года) —

за высокие спортивные достижения

на Играх XXXI Олимпиады 2016 года

в Рио-де-Жанейро (Бразилия), проявленные

волю к победе и целеустремленность

Лицо с обложки

— Мой муж Никита занимался фехтованием, мы познакомились в нашей секции много лет назад,



оборвать карьеру в любой момент. Я этого никогда не боялась, знаю, что всегда найду себе применение. У меня сейчас достаточно много планов, очень много интересов, много друзей, которые могут помочь. Я чувствую в себе силы сделать что-то для общественности и для себя.

Сейчас я активно развиваю свою студию визажа. У меня была ситуация, когда я брала на три месяца паузу в тренировках, и надо было чем-то заниматься. Я решила пойти на курсы визажиста — мне всегда была интересна эта сфера деятельности — как можно себя преобразить. Мне очень интересно это занятие, и я сейчас вижу здесь для себя перспективы.

— *К слову о красоте. Что Вы делаете для поддержания красоты и здоровья?*

— Как любая девушка, я, конечно же, посещаю косметолога, выполняю рекомендуемые им процедуры, люблю пробовать разные косметические новинки.

Я сторонница правильного питания, в разумных пределах, конечно же. Не могу сказать, что я чего-то не ем, что едят другие люди, или что, наоборот, ем то, что сложно достать. Я стараюсь просто питаться разумно. Есть мало, правильно и часто. Выбираю полезные продукты и рецепты. Ем мало жирного, мало мяса. Не то чтобы что-то полностью исключила, но стараюсь не есть сладкое, булочки, торты. Но я же девушка, и разумеется, иногда срываюсь и

позволяю себе немного сладкого. Все должно быть в меру.

— *Это связано со спортивным режимом или полностью Ваша инициатива?*

— Мне это самой интересно. Так-то у нас нагрузка очень высокая, и мы можем себе позволить есть, что угодно. Но мне хочется питаться правильно. Я понимаю, что моему организму это будет на пользу.

— *Вы сами готовите?*

— Да, готовлю. Предпочитаю простые блюда. Не люблю те, которые надо готовить 4 часа. А есть же и такие, которые 3 дня надо готовить! Не понимаю, как так можно заморачиваться. Мне приятнее приготовить простой салат да жарить на гриле куриную грудку или рыбу. Вот и всё.

— *А врачей посещаете?*

— Обязательно. Каждые полгода я обращаюсь к стоматологу, раз в год — к гинекологу, кардиологу и др. Это плановые обследования спортсмена, они связаны с высокой нагрузкой, необходимые, чтобы следить за свое здоровьем.

— *Кроме фехтования еще чем-то занимаетесь или хватает физической нагрузки и так?*

— Я очень люблю активный отдых, не представляю что я сижу все время дома. Если я не занята, то иду играть в волейбол или бегать, могу в бассейн сходить. Обожаю горные лыжи. Это всё важная часть моей жизни. Если я хотя бы неделю не занимаюсь никаким спортом, я начинаю себя плохо чувствовать. **EM**

когда оба только начинали. У него много заслуг, наград, серебро в первенстве мира, он мастер спорта международного класса по фехтованию на саблях. Сейчас он не занимается спортом.

— *Такой сложный момент для спортсмена, когда завершается карьера и встает вопрос: «Что делать дальше?».* Как Вы для себя это решаете?

— Да, есть такое. Кроме того, спорт — это вообще очень опасное для жизни увлечение, всегда есть риск травмы, и надо быть готовым к тому, что травма может



Можно малышам,
необходимо
кормящим
и беременным
женщинам!



Рекомендую!

Елена Тарагуля
Врач, член Российской ассоциации диетологов и нутрициологов



УНИКАЛЬНАЯ КЕДРОВАЯ ПРОДУКЦИЯ

«ЗВЕНЯЩИЕ КЕДРЫ РОССИИ»

Кедровое масло • Жмых • Орех • Батончики • Карамель • Жевательная резинка • Мыло • Крем • Зубная паста • Сироп • Чай и многое другое



Теперь и с доставкой до двери! Оформить заказ и карту на скидку в 15% можно по телефону или на сайте:

8 (913) 915-13-70, www.megre.ru

ХОРОШО СИДИМ?

6 ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С СИДЯЧИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

DEPOSITPHOTOS.COM / PRESSMASTER

ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ГОРОДСКОГО ЖИТЕЛЯ СТАНОВИТСЯ КОМФОРТНЕЕ С КАЖДЫМ ГОДОМ. МЫ ЕДИМ НА РАБОТУ НА СОБСТВЕННЫХ АВТОМОБИЛЯХ ИЛИ НА АВТОБУСАХ И МЕТРО, НА РАБОТЕ СИДИМ В УДОБНЫХ КРЕСЛАХ ЗА КОМПЬЮТЕРАМИ, ДОМА УЮТНО УСТРАИВАЕМСЯ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ ИЛИ НА ДИВАНЕ С КНИЖКОЙ... А В РЕЗУЛЬТАТЕ — НАЧИНАЕМ БОЛЕТЬ! НАШ ОРГАНИЗМ СФОРМИРОВАЛСЯ В ТЕ ДАЛЕКИЕ ВРЕМЕНА, КОГДА О ПОДОБНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И МЕЧТАТЬ БЫЛО НЕЛЬЗЯ, И МНОГИЕ ЕГО ФУНКЦИИ АДАПТИРОВАНЫ ПОД СОВЕРШЕННО ДРУГОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ВСЛЕДСТВИЕ ТОГО, ЧТО МЫ МАЛО ДВИГАЕМСЯ, БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИМ СИДЯ, НЕ ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ, ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ЛИШНИЙ РАЗ ПРОЙТИ ПЕШКОМ, ПРЕДПОЧИТАЕМ ПОЕХАТЬ НА МАШИНЕ ИЛИ МАРШРУТКЕ, НЕКОТОРЫЕ СИСТЕМЫ НАШЕГО ОРГАНИЗМА НАЧИНАЮТ ДАВАТЬ СБОЙ. ЭТОТ НОМЕР ЖУРНАЛА МЫ ПОСВЯТИЛИ САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, СВЯЗАННЫМ С СИДЯЧИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И НЕХИТРЫМ СПОСОБАМ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

О таком заболевании, как варикоз, слышал, наверное, каждый. И это неудивительно — ведь согласно статистике, различными формами хронической венозной недостаточности страдают в России более 35 миллионов человек, причем примерно 15% из них — в тяжелой форме. При этом число заболевших постоянно растет.

Варикозное расширение вен — это патологическое состояние, связанное с застоем или извращением кровотока в венозной системе

нижних конечностей. Кровь из вен возвращается к сердцу снизу вверх, это происходит благодаря венозному (мышечному) насосу, а также работе клапанов, имеющих в венах, которые не позволяют крови в результате воздействия силы земного притяжения (гравитации) течь вниз. Если работа этих клапанов нарушается, начинаются проблемы с венами. **Варикозная болезнь — это проблема не просто двух-трех видимых вен, а всей венозной системы нижних конечностей.**

Факторы, провоцирующие развитие варикозной болезни

Причиной, а точнее, механизмом развития венозной недостаточности считается нарушение функции клапанного аппарата мелких вен, что приводит к возникновению обратного тока крови и повреждению эндотелия (внутренней выстилки) сосудов.

Появление этих проблем с венами вызывается, чаще всего, следующими факторами:

- **Наследственность.** Это главная причина развития заболевания.

Если у ваших близких родственников есть проблемы с венами — вам надо очень внимательно относиться к профилактике появления этого заболевания у вас.

- **Беременность и роды.**
- **Резкое увеличение веса.**
- **Интенсивные нагрузки на ноги:** несбалансированные физические упражнения, обувь на высоком каблуке, «стоячая» работа и т. п.).
- **Сидячий образ жизни** (если мышцы ног недостаточно работают, то они не сжимают стенки вен, и соответственно, не заставляют

кровь двигаться, что ведет к формированию варикоза.

Когда идти к врачу?

К сосудистому хирургу (флебологу) имеет смысл обратиться, если вы заметили, что ноги стали быстро уставать, к вечеру обувь становится тесной, замечаете отеки, проявились вены и сосудистые звездочки на ногах. В запущенных случаях у пациента появляются трофические изменения кожи в виде ее уплотнения, пигментации с последующим образованием трофических язв.

Диагностика и лечение

Получить максимально полную картину состояния вен позволяет ультразвуковое дуплексное ангиосканирование. По его результатам врач определит дальнейшую тактику лечения. Она может быть консервативной или хирургической.

Консервативное лечение необходимо всем страдающим от варикозного расширения вен, в том числе — и после проведения операции. Самым главным компонентом консервативной терапии является использование эластической компрессии: эластических бинтов

или специального медицинского компрессионного трикотажа (последнее предпочтительнее). Также пациенту назначаются лекарственные препараты (таблетки, мази, кремы), которые подбираются с учетом его индивидуальных особенностей.

Про современные способы хирургического лечения варикозного расширения вен читайте на стр. 26

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз — это одна из самых частых причин болей в спине и шее. По самым скромным подсчетам, от остеохондроза страдает каждый второй человек.

К этому заболеванию приводят дегенеративные изменения, ухудшение состояния/структуры клеток или органов, затрагивающие межпозвоночные диски, суставы, связки и другие ткани, образующие позвоночно-двигательный сегмент. Различают остеохондроз позвоночника

трех локализаций: грудной, шейный и поясничный.

Факторы, провоцирующие развитие остеохондроза

Первопричиной остеохондроза позвоночника является прямое воздействие. Усугубляется это неправильным питанием, травмами, избыточной статической или динамической нагрузкой, наследственной предрасположенностью, плоскостопием, ожирением.

Отрицательно сказывается на межпозвоночных дисках нерациональная и несимметричная работа мышц позвоночника — из-за привычных нефизиологических поз, недостаточной разминки, ношения сумки на плече, использования мягких подушек и матрацев.

Острая боль может быть спровоцирована травмой, подъемом тяжестей, неподготовленным движением, длительным пребыванием в нефизиологической позе, переохлаждением.

Когда идти к врачу?

К неврологу имеет смысл обратиться, если вы замечаете у себя следующие симптомы:

- **Постоянные ноющие боли** в спине, шее, к которым нередко присоединяются онемение и чувство ломоты в конечностях.

Справка

Эффективным средством профилактики, лечения и реабилитации позвоночника являются процедуры по дозированному вытяжению позвоночника, вибрационно-тепловой и роликовый массаж.

Аппаратная методика позволяет проводить дозированное осевое вытяжение и осуществлять вибрационно-механическое воздействие на мышечно-связочный аппарат позвоночника и суставов при реабилитации и профилактике заболеваний у больных с неврологическими проявлениями шейного, грудного и поясничного остеохондроза, а также остеоартроза суставов.

Работа аппарата запрограммирована и управляется микропроцессором. В процессе лечения врач полностью контролирует на экране всю лечебную процедуру в динамике и при необходимости может менять параметры вытяжения. Рычаги вытяжения позволяют проводить вытяжение под различными углами, как по вертикали, так и по горизонтали. На аппарате возможно проведение комплексных процедур (паравертебрального вибромассажа с вытяжением поясничного или шейного отдела позвоночника) и вытяжение суставов верхних и нижних конечностей.

В результате:

- исчезают функциональные блокады в межпозвоночных суставах;
- происходит репозиция и самокоррекция позвонков;
- увеличивается высота межпозвоночного диска и снижается внутридисковое давление, что создает возможность вправления грыжи межпозвоночного диска.

По самым скромным подсчетам, от остеохондроза страдает каждый второй человек



DEPOSITPHOTOS.COM / DESERT_FOX99

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Томографический центр «ЕвроМед клиники»

КТ, МРТ, рентгенодиагностика, маммография



Все исследования проводятся на самой современной аппаратуре, позволяющей получить снимки высочайшего качества при минимальной лучевой нагрузке.

Ограничение по весу пациента — 200 кг!



Достоверный диагностический результат



Травмпункт

Консультация травматолога-ортопеда
Неотложная помощь при травмах



Красный проспект, 200, тел. 209-03-03

геморроидальные узлы. Они могут быть малозаметны в спокойном состоянии, но увеличиваются при напряжении.

Геморрой может протекать в острой форме или в хронической.

Факторы, способствующие развитию геморроя

- Малоподвижный образ жизни.
- Тяжелые физические нагрузки.
- Беременность и роды.
- Запоры.
- Воспалительные процессы в области малого таза.

Когда идти к врачу?

Если вы испытываете затруднения при опорожнении кишечника (запоры), боли при дефекации, ощущаете чувство дискомфорта, зуда, влажности в анальном канале, наблюдали кровотечение или выделение слизи из анального канала, примесь крови в кале, появление узлов, опухолей в области анального канала, то это повод

как можно быстрее обратиться к проктологу.

Важно, что чем раньше вы начнете лечение, тем проще будет решить проблему. Малоинвазивные методики невозможно использовать при выраженных поражениях анального канала (опухолевые заболевания, хронические парапроктиты, свищи).

Про операционное лечение геморроя *читайте на стр. 24*

ОЖИРЕНИЕ

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире от лишнего веса страдают более миллиарда человек. Проблема ожирения актуальна даже для стран, в которых большая часть населения постоянно голодает, а в промышленно развитых странах она уже давно стала серьезным аспектом общественного здоровья. В России, в среднем, 30% трудоспособного на-

селения имеют ожирение и 25% — избыточную массу тела.

Ожирение — хроническое многофакторное разнородное заболевание, которое характеризуется избыточным накоплением жировой ткани в организме (у мужчин не менее 20%, у женщин — 25% массы тела). Ожирение ставится при индексе массы тела (ИМТ — более 25–30). Ожирение — это результат дисбаланса между поступлением и расходом энергии. Причина ожирения кроется в наличии сложных метаболических нарушений в организме, приводящих к накоплению и отложению избыточного количества жира.

По данным статистики, ожирение увеличивает риск развития сахарного диабета до 10 раз. Среди пациентов с ожирением на 50% больше больных артериальной гипертензией (повышением артериального давления). При этом снижение массы тела на 10% от исходной приводит к снижению риска смерти на те же 10%.

Существует длинный список заболеваний, причинно связанных с избыточным весом (то есть в основе этих болезней лежит ожирение). Сюда относятся:

- атеросклероз,
- ишемическая болезнь сердца,
- гипертоническая болезнь,
- сахарный диабет,
- холецистит и желчнокаменная болезнь,
- панкреатит,
- жировая дистрофия печени,
- подагра,
- остеохондроз,
- обменно-дистрофический полиартрит,
- нарушения менструально-овариального цикла и бесплодие,
- косметические проблемы.

И это далеко не полный перечень. Исходя из всего вышеперечисленного, становится абсолютно очевидно, что с избытком веса необходимо бороться.

Когда идти к врачу?

Определить наличие избытка веса вы можете самостоятельно. Сделать это достаточно просто — достаточно рассчитать индекс массы тела (ИМТ). ИМТ покажет соответствие роста и веса, а также поможет определить, существует ли при вашем весе риск развития сопутствующих заболеваний. Ожирение редко является самостоятельным заболеванием, поэтому врач обязательно включит в программу обследования выявление нарушений липидного профиля, углеводного обмена, патологии печени, маркеров сердечно-сосудистой, эндокринной патологии и т.д.

- Рассчитать ИМТ можно по формуле: **масса тела (кг) / [рост (м)]²**
- Например, если ваш рост — 170 см, а вес 70 кг, то ваш ИМТ = 70/1,7*1,7=24,2.
- Для данного роста вес является нормальным.



КЛАССИФИКАЦИЯ ОЖИРЕНИЯ ПО ИМТ (ВОЗ, 1997)

ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА	ИМТ (вес в кг / рост в м)	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5 — 24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0 — 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	<30,0 — 34,9	Высокий
Ожирение II степени	<35,0 — 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени (патологическое)	>=40	Чрезвычайно высокий

- Если ваш ИМТ выше 25, обязательно посетите эндокринолога, диетолога. Врач назначит обследование, поможет составить сбалансированный рацион и рассчитать необходимую физическую нагрузку.

В России, в среднем, 30% трудоспособного населения имеют ожирение и 25% — избыточную массу тела



ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

Как правило, сидячий образ жизни у большинства людей тесно связан с работой. А работа, чаще всего, предполагает либо использование компьютера, либо чтение большого количества бумаг. И как следствие — страдают глаза.

Наше зрение не приспособлено для того, чтобы постоянно смотреть перед собой. Чтобы нам что-то увидеть вблизи, глазная мышца напрягается, сжимается, добавляя таким образом диоптрии, чтобы глаз с нормального свободного расслабленного состояния пришел в фокус. А современный человек в таком режиме проводит часы. В итоге мышца уже не может расслабиться, она постоянно находится в напряжении. И очки с диоптриями рассеивают это напряжение, благодаря чему, надевая их, человек начинает лучше видеть.

Наш оптический аппарат приспособливается к такому режиму работы — а куда ему деваться! — и это приводит к повсеместному развитию близорукости или, говоря по-научному, миопии.

Раньше близорукость, в основном, развивалась в детстве, после чего стабилизировалась и не прогрессировала. Сейчас же случаи, когда у близорукого человека не ухудшается зрение — редкость. Это связано с тем, что, даже посетив

офтальмолога и купив очки, человек не меняет режим работы, питания, забывает или не хочет делать гимнастику для глаз. А раз причина ухудшения зрения не устранена, то и болезнь прогрессирует.

Когда идти к врачу?

Если вы заметили, что стали хуже видеть — обратитесь к офтальмологу. Здесь важную роль играет время. Если вы обратитесь к врачу сразу же, как только почувствовали снижение зрения, — есть шанс восстановить его при помощи смены режима, регулярной гимнастики, соблюдения диеты. Если же прошло уже много времени — близорукость зафиксировалась, и уже сложнее что-то изменить.

Если вы заметили у себя следующие симптомы, то к врачу надо обращаться как можно скорее:

- сильная головная боль, боль в висках или надбровьях, боль в глазах;
- покраснение глаза;
- проблемы со зрением: появилось пятно, видите какие-то молнии, паутины, наблюдается кратковременная потеря зрения.

В этих случаях необходимо показать офтальмологу в течение ближайших часов: такие симптомы могут появиться из-за спазма аккомодации, который, если его

не купировать вовремя, может привести к потере зрения.

Диагностика и лечение

Офтальмолог проведет полноценное обследование с использованием разнообразной аппаратуры и определит, в чем корень проблемы. Возможно, достаточно будет только сменить режим работы и питания, чаще давать глазам отдых: смотреть вдаль на птиц и облака.

Если же это уже настоящая близорукость, тогда доктор поможет подобрать вам очки. Помните, что просто измерить уровень зрения в оптике — недостаточно! Мало только установить степень снижения зрения, необходимо выявить причины и механизмы, только тогда можно говорить о качественной его коррекции и профилактике прогрессирования миопии.

Если все же врач определил у вас близорукость, не игнорируйте рекомендации по коррекции. При близорукости, обязательно нужно носить очки (линзы). В противном случае мозг привыкает именно к такому режиму работы оптического аппарата и уже не воспринимает новую информацию. Это амблиопия — оптически некорректируемое снижение остроты зрения, состояние, при котором мозг уже не воспринимает информацию через очки.

DEPOSITPHOTOS.COM / DIGNADESIGNA

Как избежать ухудшения зрения у школьников?

Согласно статистике, более 50% современных школьников имеют нарушения зрения, и количество детей, страдающих от офтальмологических заболеваний, неуклонно растет.

Связано это во многом с чрезмерной нагрузкой на глаза и с нарушением режима отдыха и работы. Современный школьник часами сидит, напрягая зрение, за партой. Нередко в неудобной позе, согнувшись, напрягая шею (что способствует нарушению кровообращения, а это отражается на состоянии глазных сосудов), отвернувшись от источника света. После школы он «отдыхает»... за компьютером, игровыми приставками, просмотром телепередач. В результате глаза не отдыхают, возникает спазм аккомодации, а впоследствии развивается близорукость.

Признаки ухудшения зрения:

- Ребенок постоянно щурится.
- Ребенок трет глаза, они у него краснеют.
- Головная боль (особенно по вечерам).
- Ухудшение почерка.

Профилактика:

- Обязательно продумайте режим дня вашего ребенка: организуйте время работы и отдыха так, чтобы избежать зрительного и умственного переутомления.
- Включите в рацион вашего ребенка морковь (обязательно с жирами, иначе каротин не усвоится), яблоки, курагу, печень, гречку, сливочное масло.
- Рабочее место школьника должно быть хорошо освещено, свет должен падать сверху и слева, если ребенок правша, и сверху и справа — для левшей.
- Книги и тетради должны находиться на расстоянии 40 см от глаз — приучайте к этому ребенка.
- Не разрешайте ребенку читать лежа. При чтении лежа сложно контролировать правильное падение света и нужное расстояние от книги до глаз.
- При чтении и играх на телефоне во время езды в транспорте из-за вибрации и плохого освещения глаза сильно утомляются.

- За компьютером ребенок младшего школьного возраста не должен проводить более 20 минут в день. В крайнем случае, если необходимо поработать подольше, каждые 20 минут надо делать 15-минутные перерывы.
- Смотреть телевизор рекомендуется не более 1,5 часов подряд.
- Не спешите отдавать ребенка в школу. Глазная мышца полностью формируется приблизительно к 7-8 годам, и у детей, которые пошли в школу раньше 7 лет, близорукость развивается в 3 раза чаще.
- Занятия спортом способствуют как общему оздоровлению организма, так и укреплению глазной мышцы. Особенно полезны занятия, которые требуют переключения зрения с близкого расстояния на дальнее, такие как теннис, волейбол, баскетбол, плавание.
- Ежедневное выполнение гимнастики для глаз.
- Регулярно (не реже 2 раз в год) посещайте офтальмолога и проверяйте зрение ребенка.

Синдром «красного глаза»

Очень распространенное офтальмологическое заболевание в современном мире.

Синдром «красного глаза» является обобщающим термином, который объединяет многие заболевания глаз, типичным признаком которых является покраснение (конъюнктивальная инъекция). Причинами вос-

паления и покраснения глаз чаще всего являются инфекции (бактериальная, вирусная, хламидийная), травмы, аллергии или синдром «сухого глаза». Однако в некоторых случаях причиной «красного глаза» могут стать более сложные заболевания глаз, а также других органов.

Наиболее распространенными симптомами синдрома «красного глаза» являются: слезотечение, светобоязнь, блефароспазм (смыкание век), покраснение, выделения из глаза.

Все случаи синдрома «красного глаза», протекающие более суток, а при травмах — сразу, требуют консультации офтальмолога.



ДОСИДЕЛИСЬ ДО ОПЕРАЦИИ

На страницах этого номера мы уже рассказали о таких заболеваниях, как варикозная болезнь нижних конечностей и геморрой. Лечение этих состояний, чаще всего, оперативное. К счастью, современные методики, инновационное оборудование позволяют провести хирургическое вмешательство с минимальным воздействием на ткани и органы, значительно уменьшить риск осложнений и в разы сократить восстановительный период

ОПЕРАЦИИ ПРИ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ

Если вены на ногах уже видимы, это, чаще всего, сигнал, что таблетки и мази уже не помогут. Окончательно решение об оперативном вмешательстве принимается на основании результатов УЗИ. Если на УЗИ врач увидит выраженную клапанную недостаточность и рефлюкс (неправильный заброс крови через клапан, который несостоятелен в данный момент у пациента), наличие варикозно расширенных подкожных вен, то это является показанием к проведению операции.

Существует распространенное заблуждение, что операцию нужно делать исключительно исходя из эстетических соображений. Это не так. Конечно, такой эффект после операции наблюдается, но основная цель — это улучшение состояния здоровья человека. Если вовремя не прооперировать, болезнь может прогрессировать, что все равно приведет к операции, только она будет в разы серьезнее, с большим риском осложнений. Наличие варикозной болезни про-

воцирует развитие тромбофлебита, который может являться прямой угрозой жизни человека, и появление трофических язв на ногах.

При варикозе существуют три классические методики оперативного вмешательства:

- склерозирование подкожных вен;
- классическая флебэктомия;
- минифлебэктомия (косметическая флебэктомия).

Оптимальный способ операции определяется в каждом случае индивидуально. На начальных стадиях развития болезни (наблюдаются единичные вены, сосудистые звездочки, ретикулярные венки (маленькие, тонкие до 3 мм), как правило, возможно выполнить **склерозирование**. Оно выполняется амбулаторно, анестезии не требуется. Если склеротерапия была проведена правильно, проблема решена навсегда.

При выраженном варикозе проводится **обычная флебэктомия**: делается разрез, через который удаляется вся больная вена. Опе-

рация проводится под наркозом (общей анестезией).

Существуют комбинированные способы, которые представляют собой сочетание классической флебэктомии со склерозированием.

Минифлебэктомия — более щадящий способ оперативного вмешательства. Суть ее в том, что отдельные вены убираются практически без разрезов через отдельные проколы.

Послеоперационный период

Послеоперационная реабилитация протекает быстро и обычно без осложнений. После флебэктомии пациент остается в стационаре под наблюдением врача на сутки. На следующий день человек уже достаточно мобилен. Больничный лист после операции выдается на 10–12 дней.

Варикозная болезнь — это проблема не просто двух-трех видимых вен, а венозной системы нижних конечностей. Операция направлена на то, чтобы улучшить ситуацию в данный конкретный момент. Это не значит, что человек вылечился, — это лишь этап лечения. При варикозной болезни необходимо

Существует
распространенное
заблуждение,
что операцию
нужно делать
исключительно
исходя из эстетических
соображений



Хирургия

носить компрессионное белье и принимать определенные препараты, назначенные лечащим врачом.

ОПЕРАЦИИ ПРИ ГЕМОРРОЕ

Большинству пациентов с хроническим геморроем при неэффективности или недостаточной эффективности консервативного лечения показано хирургическое вмешательство. Выбор метода зависит от стадии заболевания. Помните, что использовать малоинвазивные (малотравматичные) методики можно только на первых стадиях болезни, поэтому не оттягивайте обращение к проктологу!

Виды операций:

1. Малоинвазивные (современные, малотравматичные):

- метод молекулярного резонанса — удаляется ткань геморроидального узла или полип, иссекается анальная трещина или бахромка.
- Латексное лигирование геморроидальных узлов.

2. Традиционные — «ножевым» методом удаляется ткань геморро-

идального узла или полип, иссекается анальная трещина или бахромка.

Молекулярно-резонансная хирургия

В основе работы используемого электрохирургического аппарата лежит принцип молекулярного резонанса. Рассечение и коагуляция ткани осуществляются за счет изменения амплитуды колебаний внутримолекулярных связей без изменения энергии связи, т. е. без нагрева. По сути, ткани просто испаряются, как при воздействии лазером, при этом не остается ожогов, и ранка быстрее заживает.

Преимущества молекулярно-резонансной хирургии:

- температура в зоне манипуляции не превышает 45–55 °С, что исключает образование зоны теплового некроза и обугливания, минимизирует отек;
- заживление происходит в короткие сроки первичным натяжением, без образования рубцов;
- аппарат позволяет выполнять манипуляции в непосредственной близости от кровеносных сосудов,

нервных столбов и окончаний, и при этом — без кровопотери и повреждения окружающих тканей.

Лигирование внутренних геморроидальных узлов с помощью латексных колец

Специальным инструментом на основание геморроидального узла надевается латексное кольцо. Нет ни разрезов, ни болезненных уколов, ни кровотечения. Когда узел отмирает и отпадает, на его месте остается очень маленькая ранка, которая быстро заживает. Боли после лигирования умеренные, как правило, снимаются анальгетиками. Сразу после процедуры пациент может идти домой.

Малоинвазивные методики позволяют осуществить лечение амбулаторно, эффективно, быстро и зачастую — без отрыва от привычного образа жизни. Вмешательство возможно провести сразу на приеме у проктолога, без госпитализации, при наличии предварительной подготовки к осмотру. **EM**

Малоинвазивные методики позволяют осуществить лечение амбулаторно, эффективно, быстро и зачастую без отрыва от привычного образа жизни



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

DEPOSITPHOTOS.COM / ALILA_IMAGES



НОВЫЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР

- ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
- СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- БЕЗУПРЕЧНЫЙ СЕРВИС

ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА МИРОВОМ УРОВНЕ

- общая хирургия
- сосудистая хирургия
- пластическая хирургия
- травматология и ортопедия
- гинекология
- онкология
- урология
- проктология
- оториноларингология
- детская хирургия

Малоинвазивные эндоскопические вмешательства



ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03
euromednsk.ru



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!

КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ БОЛЬШИНСТВУ ИЗ НАС НЕ ПОД СИЛУ. И СКОЛЬКО БЫ МЫ НИ ВЗДЫХАЛИ О ТОМ, ЧТО МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИВОДИТ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ И ПЛОХОМУ САМОЧУВСТВИЮ, ВРЯД ЛИ МЫ УВОЛИМСЯ С РАБОТЫ И ПЕРЕСТАНЕМ СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ИЛИ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ, А С ДРУЗЬЯМИ СТАНЕМ ВСТРЕЧАТЬСЯ ТОЛЬКО В СПОРТЗАЛЕ. К СЧАСТЬЮ, ТАКИХ ЖЕРТВ НИКТО И НЕ ТРЕБУЕТ! ДОСТАТОЧНО ВЗЯТЬ НА ВООРУЖЕНИЕ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СПОСОБОВ, КАК МОЖНО **НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ВРЕД ОТ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**, И ПОПЫТАТЬСЯ ИМ СЛЕДОВАТЬ.

DEPOSITPHOTOS.COM / PLYDRAGONFLY

Исследователи NASA выяснили, что для поддержания костной и мышечной ткани в тонусе достаточно проводить стоя всего по 2 минуты 16 раз в день (то есть каждые полчаса в течение рабочего дня). Кстати, когда мы стоим, сжигается на 60 калорий в час больше, чем когда мы сидим. А долгое сидение, наоборот, способствует набору лишнего веса — так как при длительном сидении снижается уровень липопротеинлипазы (фермента, отвечающего за расщепление жиров), и калории направляются в жировые запасы, а не в мышцы.

В течение рабочего дня постарайтесь время от времени вставать из-за стола. Например, во время разговора по телефону можно не сидеть, а встать или даже походить туда-сюда по кабинету. Вам нужно обсудить что-то с коллегой? Вместо того, чтобы писать электронное письмо или звонить, встаньте и подойдите к нему лично. Даже небольшие изменения положения тела будут полезны: вращайтесь на стуле, делайте небольшую зарядку для ног, потягивайтесь.

Во время обеденного перерыва выделяйте время не только на еду, но и на небольшую прогулку — так вы лучше отдохнете, к тому же немного разомнетесь. Прогулки после еды способствуют повышению уровня липопротеинлипазы, ускорению обмена веществ и более эффективному сжиганию калорий.

Не пользуйтесь лифтом. Очень часто мы готовы подолгу ждать лифт, чтобы спуститься даже со второго или третьего этажа! А ведь пройтись по лестнице будет быстрее и намного полезнее. Понятно, что взбираться пешком на девятнадцатый этаж с тяжелыми сумками никому не в радость. Но пройти три-четыре лестничных пролета под силу каждому.

То же самое касается и **пеших прогулок**. Нередко можно видеть, как человек садится в автобус только для того, чтобы проехать одну остановку, или вызывает такси, чтобы проехать расстояние, которое спокойным шагом можно пройти за 10 минут. Возьмите за правило ходить пешком хотя бы 30 минут в день — это совсем несложно. Выходите из автобуса на одну остановку раньше, а чтобы добраться на расстояния, которые можно пройти пешком за 10-20 минут, не берите машину. Так вы сами не заметите, как станете более бодрыми и выносливыми.

И кстати, это хороший способ без усилий сбросить пару лишних килограммов. К тому же, пешие прогулки полезны и для укрепления иммунитета, а также как средство профилактики депрессии.

Занимайтесь физкультурой

Регулярные физические упражнения необходимы для компенсации нашего малоподвижного образа жизни. Они помогают держать мышцы в тонусе, способствуют выработке эндорфинов (гормонов счастья), снимают стресс, повышают иммунитет (подробнее читайте на стр. 34). Физической нагрузки, которую современный человек получает в обычной жизни, большинству недостаточно. И в результате — проблемы с лишним весом, слабыми мышцами, как следствие, — с позвоночником и суставами и не только... Физические упражнения повышают выносливость, тренируют не только мышцы, но и сердечно-сосудистую, дыхательную системы, благотворно влияют на нервную систему и эмоциональное состояние.

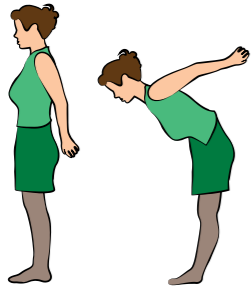
Наиболее полезными занятиями считаются плавание, бег, йога, велосипедные и пешие прогулки. Однако не забывайте, что перед тем, как ввести в свою жизнь непривычные физические нагрузки, стоит посоветоваться с врачом, особенно, если у вас есть какие-то хронические заболевания. И в любом случае, начинать надо с небольшой нагрузки, желательно, — под контролем опытного тренера.

Если у вас нет времени на серьезные регулярные занятия, то 15 минут на утреннюю зарядку найдется у каждого! И постарайтесь в течение дня делать несложные упражнения для разминки.

Профилактика

Разминка

Эти упражнения займут всего несколько минут, но пользу от них вы заметите сразу! Их можно делать прямо в офисе, когда вы почувствуете, что устали.



Растягиваем спину стоя

Из положения стоя наклонитесь вперед, выводя вверх сцепленные в замок руки. Задержитесь в положении на 30 секунд.

Это упражнение хорошо растягивает заднюю поверхность бедра, подколенные сухожилия, расслабляет плечевой пояс.



Когда вы сидите, постарайтесь не закидывать ногу на ногу. Такое положение приводит к ухудшению венозного оттока и провоцирует развитие варикоза.



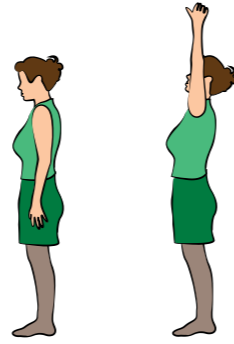
«Ножницы»

Встаньте прямо, ноги вместе. Отведите одну ногу назад примерно на 50 см, после чего медленно наклонитесь к той ноге, что осталась впереди. Ноги и спина должны оставаться прямыми. Наклоняйтесь, пока не почувствуете натяжение в подколенном сухожилии, остановитесь и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Потом вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поменяв ноги.



Растяжка стоя

Встаньте прямо, одну ногу поднимите на невысокий стул. Нога должна быть прямой, носок смотрит на вас. Наклоняйтесь к этой ноге, держа ногу выпрямленной в колене и не сгибая спину. То есть вы тянетесь к бедру животом, а грудью — к колену. Опуститесь максимально низко, задержитесь на 30 секунд. Повторите с другой ногой.



Тянемся вверх

Из положения сидя или стоя вытяните руки, соединенные в замок, вверх. Локти должны стремиться друг к другу, руки разверните ладонями вверх. Тянитесь руками как можно выше, максимально растягивая спину.



Расслабляем ноги

Когда мы долго сидим, наши ноги тоже устают, ухудшается венозный отток, что приводит к варикозу. В течение дня вы можете делать некоторые простые упражнения, которые улучшат состояние ног:

- постучите ступнями и пятками по полу;
- покатайте стопой любой цилиндрический предмет (ручку, карандаш и т. п.);
- сидя на стуле, «походите» на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стоп;
- поверните ступни по часовой и против часовой стрелки;
- поднимайте пальцами ног мелкие предметы с пола (колготки и носки не мешают, мы проверяли).

реклама

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

DEPOSITPHOTOS.COM / SYDA_PRODUCTIONS

Вам срочно понадобилась помощь травматолога? Мы вам обязательно поможем!



Неотложная помощь при любых травмах

Высочайший уровень сервиса • Квалифицированные опытные врачи
Точнейшая диагностика • Самые современные материалы

Красный проспект, 200 / тел. 209-03-03 / euromednsk.ru

ОБСЛУЖИВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ ПО ПОЛИСУ ДМС В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «ЕВРОМЕД КЛИНИКА»

DEPOSITPHOTOS.COM / PRESSMASTER

ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



ДАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО РАБОТОДАТЕЛИ ПРИ ВЫБОРЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОВЕРЯЮТ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ СОТРУДНИКОВ «ЕВРОМЕД КЛИНИКЕ»

ЧТО ТАКОЕ ДМС?

Добровольное медицинское страхование (ДМС) — это вид страхования, обеспечивающий получение медицинских услуг в рамках выбранной программы страхования, расходы по которым компенсирует страховая компания. ДМС — это не замена полиса ОМС, а дополнение к нему. Страховые компании организуют и оплачивают медицинскую помощь застрахованному в объеме, предусмотренном программой страхования при наступлении страхового случая! ДМС включает в себя организацию, оплату квалифицированной медицинской помощи и сопутствующих сервисных услуг в соответствии с профилем заболевания человека. Осуществляется помощь по страховым полисам, рассчитанным на определенный срок обслуживания.

ПО КАКОМУ ВОПРОСУ ЗАСТРАХОВАННЫЙ МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ В КЛИНИКУ ПО ПОЛИСУ ДМС И ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ТРЕБУЕТСЯ?

В клинику пациент может обратиться только при наступлении страхового случая. Страховым случаем является обращение застрахованного в связи с развитием следующих состояний: острого заболевания, включая травмы, ожоги и другие состояния, возникшие в результате несчастного случая; обострение хронического заболевания; отравление, требующее оказания медицинской помощи.

При заключении договора ДМС существует выбор программы обслуживания. Стандартно страховые компании предлагают 2 варианта обслуживания застрахованных в ЛПУ:

1. Обслуживание застрахованных по гарантийным письмам. Гарантийное письмо может выдаваться на получение конкретной услуги, либо в гарантийном письме прописывается лимит, в рамках которого застрахованное лицо может получить услугу или несколько услуг.

2. Обслуживание застрахованных по спискам прикреплений. В данном случае застрахованный обращается в клинику, исходя из списка клиник, предусмотренных программой страхования.

Программа страхования может включать в себя следующие риски:

- **Амбулаторно-поликлиническая помощь**
- **Стационарная помощь**
- **Стоматологическая помощь**
- **Вызов врача на дом**

Все, что нужно при первичном обращении в клинику, — записаться на прием, по приходу на ресепшен предъявить страховой медицинский полис ДМС и документ, удостоверяющий личность (с фотографией).

КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ ПОЛИС ДМС?

Наиболее популярны сейчас в нашей стране корпоративные программы ДМС. Обычно ДМС оформляет работодатель, хотя возможно это сделать и самостоятельно — за счет личных средств.

ДМС является частью социального пакета сотрудников. Так работники получают качественную медицинскую помощь, а работодатель имеет выгоду от того, что сотрудники становятся более мотивированы на работу, у них уменьшается количество проблем, связанных со здоровьем и с системой здравоохранения, соответственно, повышается производительность труда. Для работодателя корпоративное ДМС становится инструментом нематериального поощрения персонала, повышения лояльности и укрепления корпоративного духа.

ОПЫТ РАБОТЫ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ПО ПРОГРАММАМ ДМС

«ЕвроМед клиника» работает уже более 10 лет. С 2010 года клиника оказывает услуги по программам ДМС и выстраивает партнерские отношения со страховыми компаниями. В нашей клинике каждому застрахованному паци-

енту помогают находить общий язык со страховыми, как специалисты по ДМС, так и обученные основам страхования администраторы. Пациенты могут наблюдаться как по спискам прикрепления, которые обновляются каждый месяц, так и по гарантийным письмам. Зачастую пациентов настораживает система гарантийных писем, в связи с тем, что необходимо лично обращаться в страховую для согласования услуг. К тому же данная система обычно увеличивает время ожидания, в обычном режиме — до 3 рабочих дней. Но НЕ у НАС! После каждого приема специалиста застрахованному пациенту администратор по ДМС (работает на ресепшен), разъяснит, какие услуги он может получить согласно его программе, без связи со страховой. Каждому застрахованному пациенту администратор по ДМС поможет подобрать специалиста и время приема — максимально удобное для пациента. Со страховыми компаниями у нас выстроены достаточно доверительные взаимоотношения, поэтому ряд услуг специалисты по ДМС согласовывают внутри клиники, что значительно упрощает процесс получения медицинской помощи. Назначения, которые требуют связи непосредственно с врачами-экспертами страховой компании, отправляются через специалистов, которые ведут согласования в онлайн режиме. Можете быть уверены, что по вашему запросу менеджер ДМС свяжется с вами в течение одного рабочего дня, а зачастую и быстрее — обычно требуется около 3 часов! Такой уровень сервиса еще раз иллюстрирует наше ответственное отношение как к пациентам, так и к врачам.

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОБСЛУЖИВАНИЯ ДМС В «ЕВРОМЕД КЛИНИКЕ»

- **сотрудничество со всеми страховыми компаниями Новосибирска, а также московскими страховыми компаниями;**

- **самостоятельное согласование услуг менеджером клиники, без обращения в страховую компанию;**
- **ускоренный процесс согласования услуг со страховыми компаниями, в случаях, предусмотренных программой страхования;**
- **ведение VIP-клиентов, обслуживающихся по полису ДМС;**
- **обязательное информирование пациентов о согласовании услуг;**
- **наличие отдельного администратора по вопросам ДМС.**

Большинство работодателей, заключающих договоры по ДМС, включают в программу стационарное обслуживание, так как ценят здоровье своих сотрудников.

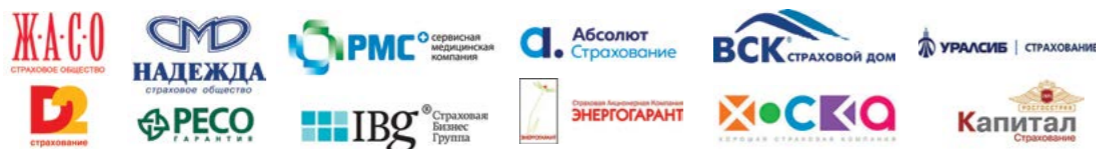
Очень важными показателями при выборе стационарного отделения в клинике являются:

- **широкий спектр операций и методов проводимых вмешательств;**
- **высокая квалификация специалистов;**
- **короткие сроки реабилитации.**

С открытием отдельного стационара в «ЕвроМед клиника» появилась возможность проводить широкий спектр операций в области урологии, гинекологии, оториноларингологии, сосудистой хирургии, травматологии, ортопедии, вводить новые технологии оперативных вмешательств. При этом, при включении в программу ДМС стационарного обслуживания в клинике согласовываются и учитываются все требования страховых компаний.

Таким образом, «ЕвроМед клиника» обеспечивает эффективное воздействие при работе с пациентами, обслуживаемыми по полису ДМС, создает все условия сотрудничества со страховыми компаниями, является надежным партнером, предоставляющим высокий уровень обслуживания на рынке медицинских услуг.

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



ВЫСТРАИВАЕМ ЗАЩИТУ



DEPOSITPHOTOS.COM / DEKLOEEMAK

Вы обращали внимание, что некоторые люди могут спокойно сидеть на сквозняке, гулять в мороз в легкой куртке, купаться в холодной реке, общаться с простуженными друзьями, и при этом практически не болеют? В то время как другие изо всех сил защищаются от инфекций, носят в период эпидемий защитные маски, кутаются в теплые свитеры и шерстяные носки, и все равно не вылезают из простуд? С чем это связано?

Все дело в иммунитете!

Наш консультант:
кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог Юлия Борисовна СЕЛИХОВА

Наш иммунитет — это основа защиты организма от вирусов и бактерий. Развитие иммунной системы в процессе эволюции и обусловило саму возможность существования человека. Иммунитет бывает врожденный и адаптивный (приобретенный).

Врожденный иммунитет — это способность организма распознавать и обезвреживать различные бактерии и вирусы по общим признакам. Как понятно из названия, это базовое свойство организма, которое он получает при рождении. Адаптивный иммунитет распознает более специфические, индивидуальные патогены, он формируется в процессе столкновения с ними, после болезней или прививок.

Признаки иммунного сбоя:

- частые ОРЗ;
- частые обострения хронических инфекционных заболеваний (тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит, аднексит т. д.);
- частые рецидивы герпетических высыпаний;
- гнойничковые поражения кожи;
- боли в суставах и мышцах;
- продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях;
- увеличение лимфатических узлов;
- плохое заживление ран;
- злокачественные новообразования;
- слабость;
- синдром хронической усталости.

Иммунная система формируется у человека еще в утробе матери, и немало зависит от наследственности. Но и весьма значительную роль в работе иммунитета играет образ жизни. И если с наследственностью мы сделать ничего не можем, то укрепить иммунитет, выполняя определенные правила, — в наших силах!

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Закаливание

Закаливание — это, по сути, тренировка иммунной системы. Главные принципы закаливания: умеренность, постепенность и регулярность.

Начните с малого: больше гуляйте, чаще проветривайте квартиру, ходите по дому босиком, обтирайтесь смоченными прохладной водой губкой или полотенцем, умывайтесь прохладной водой. Потом можно переходить к более серьезным процедурам: обливание холодной водой, контрастному душу. Контрастный душ, кстати, очень полезен и для тренировки сердечно-сосудистой системы, улучшения состояния кожи, профилактики целлюлита. Только не забывайте про осторожность и постепенность! Если у вас уже есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, предварительно проконсультируйтесь с вашим кардиологом.

Очень важна регулярность закаливающих процедур, отсутствие между ними больших перерывов.

Начинать закаливающие процедуры можно только, если вы полностью здоровы. В идеале — после консультации с врачом.

Питание

Для укрепления организма необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами. Для того чтобы вы получали все необходимые вещества и микроэлементы, питание должно быть максимально разнообразным. Ежедневно в рационе должны присутствовать все основные группы продуктов: молочные, крахмалистые, овощи, фрукты, источники сложных углеводов, белка и жиров. Сложные углеводы содержатся в крупах, макаронах, картофеле, хлебе с отрубями и в бездрожжевых хлебцах из цельного зерна. Они долго усваиваются, в отличие от простых углеводов, которые содержатся в

сахаре, печенье, тортах и прочих сладостях. Также человеку необходимы неперевариваемые углеводы — клетчатка или пищевые волокна. Они создают ощущение сытости, и, кроме этого, полезны для пищеварения. Такие углеводы содержатся в овсянке, в хлебе из муки грубого помола.

Помимо этого нашему организму нужны жиры, поскольку они помогают усваивать витамины А и Е. Если в организме недостаточное количество жиров, хуже выглядит кожа, страдает печень, перестают вырабатываться половые гормоны. Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. Последние лучше усваиваются, соответственно, они более полезны. Их хорошо получать из жирных сортов рыбы, авокадо, миндаля, оливкового масла. Разумеется, употребление продуктов, содержащих скрытые неполезные жиры, такие, как майонез, колбаса, торты, стоит ограничивать.

Источники белка — это рыба, мясо, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, грибы.

Ешьте как можно больше овощей и фруктов, желательно в термически необработанном виде для большей сохранности витаминов.

Витамины и пробиотики

Многочисленные исследования показывают, что в России, да и в других странах тоже, подавляющее большинство людей страдает от гиповитаминоза — нехватки витаминов. Как известно, витамины не образуются в организме человека, за исключением витамина D и витаминов, синтезируемых бактериями кишечника, поэтому должны постоянно присутствовать в составе пищи. Но даже при самом рациональном питании (а будем откровенны — у большинства из нас питание далеко не идеально сбалансированное) рацион человека сегодня «недоукомплектован» витаминами на 20–30%.

Усвояемость витаминов из препаратов зачастую выше, чем из обычной еды.

Соответственно, необходимо регулярно принимать поливитаминные препараты. В период болезней, стрессов, депрессий, повышенной нагрузки, беременности, при курении и злоупотреблении алкоголем, приеме антибиотиков потребность в витаминах возрастает. Продолжительность приема поливитаминов определяется врачом, и обычно составляет 1–3 месяца, курс желательно повторять 2–4 раза в год. Витамины лучше усваиваются, если суточную дозу разделить на несколько приемов, основной прием препаратов лучше назначить на первую половину дня, так как вечером и ночью обмен веществ в организме замедляется. Поскольку человек всегда получал витамины из пищи, лучше принимать витаминные препараты во время еды, так они усваиваются полнее.



Помимо витаминов, для укрепления иммунной системы важны пробиотики. Пробиотики — это лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые содержат в составе живые микроорганизмы, являющиеся представителями нормальной микрофлоры человека. Они призваны восстановить нарушенный баланс микроорганизмов, населяющих различные слизистые человека, и поэтому применяются для лечения и профилактики иммунодефицита, дисбактериозов и связанных с ними заболеваний.

Пробиотики стимулируют иммунную систему на всех уровнях, что доказано многочисленными клиническими исследованиями. Пробиотики и витамины не стоит назначать себе самостоятельно, лучше, если это сделает врач.

Режим и физическая активность

Для нормальной работы всего организма и хорошего самочувствия человека очень важен режим.

Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время, высыпаться, отдыхать, гулять на свежем воздухе. Необходимо заниматься спортом, делать зарядку.

Регулярная физическая активность благотворно влияет на иммунитет. Во время активной физической нагрузки повышается общий тонус организма, улучшается настроение, что способствует большей активности и приливу энергии, кровь обогащается кислородом, улучшаются сон и аппетит. Физические нагрузки помогают избавиться от стресса, в организме вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»).

И обязательно гуляйте на свежем воздухе. Если позволяет погода, постарайтесь проводить на улице не менее часа в день. В идеале — в светлое время суток, ведь солнце необходимо не только для выработки витамина D, без солнечного света понижается уровень серотонина (еще одного

«гормона счастья») в крови, который отвечает за наше хорошее настроение. Осенью и зимой проблема нехватки солнечного света особенно актуальна — мы встаем затемно, выходим с работы уже после захода солнца. Пользуйтесь любой возможностью поймать дневной свет: гуляйте во время обеденного перерыва, обязательно планируйте прогулки на выходных.

Отказ от вредных привычек

Вредные привычки — курение, алкоголь, злоупотребление лекарственными и наркотическими препаратами — очень сильно ослабляют иммунную систему организма, ухудшают функционирование многих органов, губят сосуды, мозг, легкие, повышают риск развития заболеваний. По сути, если вы постоянно себя травите курением, алкоголем и пр., сложно ожидать от организма хорошего состояния. Алкоголь и никотин угнетают иммунитет, в результате чего он перестает выполнять свои защитные функции. Кстати, ослаблять иммунитет могут и многие лекарственные препараты, поэтому, во-первых, не стоит бездумно принимать таблетки без назначения врача, во-вторых, если вы принимаете лекарства, усильте меры по укреплению иммунной системы.

Позитивный жизненный настрой

Между физической и эмоциональной составляющими у людей есть теснейшая взаимосвязь. Если человеку жизнь не приносит радость и удовольствие, то запускаются биологические механизмы самоуничтожения. Будьте позитивны, радуйтесь каждому дню — для этого всегда есть повод. Умение позитивно воспринимать любую действительность — это, без преувеличения, залог здоровья и долголетия.

Надеемся, что наши советы помогут вам стать более здоровыми, и предстоящий осенне-зимний сезон принесет вам только радость, а не болезни! **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / E6AL

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.

реклама

Педиатрическое отделение Когда доктор — друг!



Хотите
вызвать
врача на дом?
Звоните
нам!

В нашей клинике вашего малыша ждут высококвалифицированные детские врачи с большим опытом работы:

педиатр, кардиолог, гинеколог, уролог, хирург, невролог, отоларинголог, офтальмолог, гастроэнтеролог, травматолог-ортопед

Предлагаем программы годового наблюдения для вашего ребенка:

«Я родился» (от 0 до 1 года)
«Я расту» (от года до 7 лет)

Комплексное обследование перед поступлением в детский сад/школу

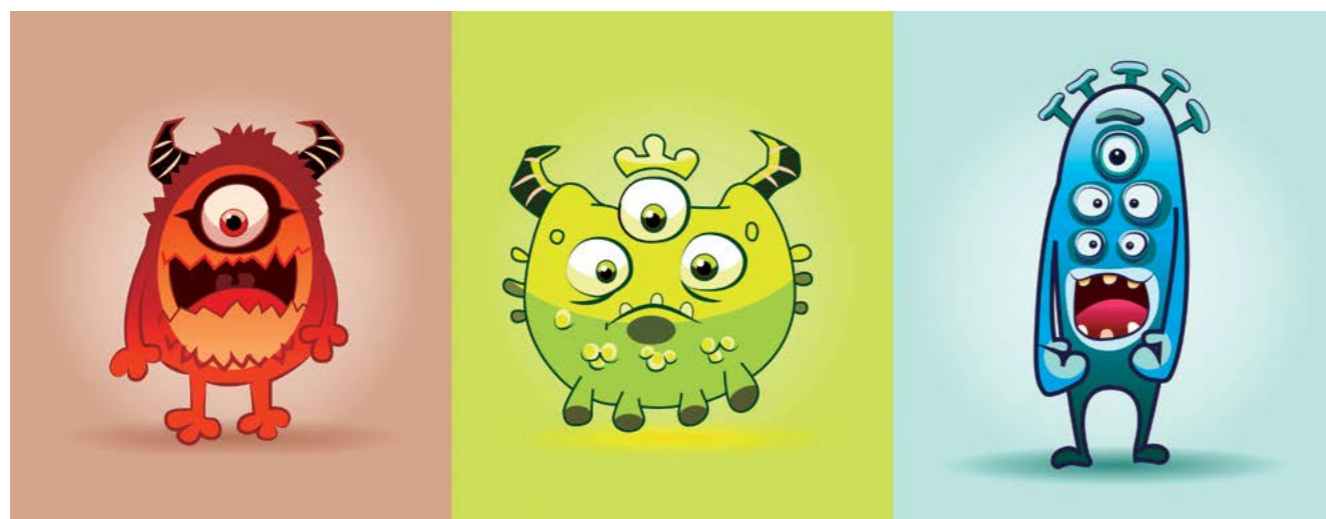


ул. Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru



ДИСБАКТЕРИОЗ: ИСТОРИЯ О ПЛОХИХ И ХОРОШИХ БАКТЕРИЯХ

Дисбактериоз — одна из наиболее часто обсуждаемых проблем со здоровьем, особенно, среди детей. Педиатр «ЕвроМед клиники» Елена Сергеевна КОЧЕТКОВА рассказывает нашим читателям, что известно о дисбактериозе в свете современных знаний.



Дисбактериоз — микрoэкологические нарушения в желудочно-кишечном тракте. Это клиническая совокупность нарушений в макроорганизме (то есть в человеке), вызванных изменением количественных соотношений, состава и свойств микрофлоры. Дисбактериоз определяется, по сути, по результату анализа — посева кала на известные и возможные для исследования микроорганизмы толстого кишечника. В последнее время чаще говорят о дисбиозе, это нарушение функционирования и механизмов взаимодействия организма человека, его микрофлоры и окружающей среды. Почему это важно? Согласно результатам последних исследований, микрофлора заселяет практически все поверхности, все слизистые оболочки и полости тела. Конечно, большая часть живет в толстом и тонком кишечнике, но при этом 80–90% не культивируются (то есть невозможно вырастить и изучить) вне тела человека, и как следствие, о них мы практически ничего не знаем. На одну клетку человека приходится примерно 10 микробных, причем вся микрофлора несет в 150 раз больше генетической информации, чем человек. Представьте: на одну единицу «человек-информации» приходится 150 единиц «микробы-информации»! Только в таком соотношении мы можем функционировать, полноценно жить. Как известно, у человека 4 группы крови, точно так выделены 3 энтеротипа микробиоценоза человека. Каждому человеку в рамках своего энтеротипа присуща своя микробная ассоциация. Энтеротип неизменен, но количество и качество поддерживающих бактерий зависит от питания, заболеваний, использования лекарств, окружающей среды.

DEPOSITPHOTOS.COM / KLEMONA
DEPOSITPHOTOS.COM / OLGAGRIG

Что же делает микрофлора в нашем теле?

- противостоит болезнетворным бактериям и сдерживает рост условно-патогенных бактерий;
- участвует в синтезе и всасывании многих витаминов;
- разрушает и выводит токсины;
- вырабатывает вещества, участвующие в обмене холестерина, жирных кислот, липопротеидов, оксалатов, стероидных гормонов;
- участвует в формировании как местного, так и системного иммунитета — по сути, кишечник и находящиеся в нем бактерии являются самым большим иммунным органом человека;
- участвует в переваривании многих пищевых ингредиентов;
- питает, поддерживает работу клеток кишечной стенки.

Это далеко не все, только основные направления работы нашей микрофлоры. Не зря 20% поступающих пищевых ингредиентов и 10% вырабатываемой организмом энергии идет на поддержание нашей микрофлоры.



Симптомы

Как проявляется дисбиоз, хорошо известно всем:

- **диспептический синдром:** поносы, запоры, метеоризм, повышенное газообразование, отрыжка, боли в животе;
- **аллергические реакции:** кожные высыпания, бронхиальная

- астма, насморк, непереносимость некоторых пищевых продуктов;
 - **частые простудные заболевания,** как правило, протекающие длительно и волнообразно;
 - **синдром мальабсорбции** — нарушение всасывания, как следствие: гиповитаминоз, анемия, неврологические расстройства, задержка роста и развития;
 - **хроническая интоксикация,** как следствие: недомогание, плохой аппетит, головные боли, субфебрильная температура.
- Хотя, как упоминалось выше, кишечная микробиота индивидуальна и в целом постоянна, она не существует как нечто неизменное, представляя собой динамически меняющуюся смесь микробов, индивидуальных для каждого человека. К факторам, влияющим на становление кишечной микробиоты у младенцев, относят:
- наличие у мамы любых инфекций: хронических урогенитальных и других, даже вне обострения, острых (ОРЗ и др.), прием лекарств, нерациональное питание;
 - роды путем кесарева сечения;
 - позднее (не в родовом зале) прикладывание к груди. Млечные ходы молочной железы заселены лакто- и бифидобактериями, даже если новорожденный высосет 3–5 мл молозива он получит первой «хорошую» семейную микрофлору, а не больничную, вероятнее всего, вредную;
 - гипоксия нервной системы любой степени тяжести;
 - долгое нахождение в родильном доме;
 - раздельное нахождение мамы и младенца в роддоме;
 - искусственное вскармливание;
 - применение антибиотиков и некоторых других лекарств;
 - раннее введение прикормов и прекращение грудного вскармливания;
 - нерациональное питание.



«
**МЫ ЖИВЕМ
 В ОКЕАНЕ
 МИКРОБОВ,
 И ТОЛЬКО ТАК
 МЫ МОЖЕМ
 ЖИТЬ**

Какие анализы можно сдать для выявления дисбиоза?

- **Кал на дисбиоз.** До 3 месяцев идет активное заселение кишечника, микрофлора меняется каждый день, анализ будет готов через 7–10 дней, значит, информирует о прошлом состоянии, не о сегодняшнем. Можно по нему назначать какое-либо лечение? Нет, поэтому до 3 месяцев не рекомендуют проводить это исследование. Но после 3 месяцев микрофлора становится более или менее постоянной, и если исследование проводилось не один, а 2–3 раза, то можно более уверенно говорить об устойчивом нахождении каких-либо «нежелательных» нам бактерий.
- **Копрограмма.** Показывает нарушения характера пищеварения: своевременно ли и в достаточном ли количестве выделяются желчь и секрет поджелудочной железы.
- **Газо-жидкостная хроматография и молекулярно-генетическое исследование фекалий**

показывают истинное состояние микрофлоры, ее полный количественный и качественный состав (в том числе тонко-кишечный и тот, который невозможно вырастить вне человека), энтеротип человека. Проводится в нескольких НИИ в мире, в широком применении будет только в ближайшие 5–10 лет.

Можем ли мы как-то повлиять на количество и качество микробиоты?

Даже учитывая, что мы, на сегодняшний день, не знаем большинства «наших» бактерий, но все же можем многое сделать, особенно, для младенцев. У всех детей первого полугодия 98–99 % микрофлоры — это бифидо- и лактобактерии, значит, надо обеспечить их достаточное количество и качество их жизнедеятельности. Задача эта очень сложная. Почему? Эти бактерии очень нежные, могут жить и хорошо работать в определенных условиях. Например, при наличии лактазной недо-

статочности в кишечнике — неблагоприятная среда; а бифидо- и лактобактерии не могут ни жить, ни работать в такой среде. С введением прикормов изменяется характер пищи, требуются другие бактерии, происходит заселение кишечника новыми видами. **Кстати тут сразу встает вопрос: когда вводить прикорм, какой?** Есть определенные рекомендации, даже национальная программа вскармливания по рекомендациям ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), но решение принимается в каждом случае индивидуально!

Получается, мы живем в океане микробов, и только так мы можем жить. Если мы хотим жить долго и здорово, мы должны заботиться о них. Лечение — это одно, а постоянное поддержание здоровья — это другое. Нет никакой волшебной таблетки, никаким однократным курсом лечения с дисбиозом не справиться! Курсы биопрепаратов (разные, в разное время, разным детям и взрослым), рациональное питание, иногда в помощь лекарственные препараты, и все — только по рекомендации врача! **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / IGORRITA

ГОТОВИТЬСЯ К ШКОЛЕ НУЖНО ЗАРАНЕЕ!

ОБУЧАЕМ ДЕТЕЙ ОТ 2-х ДО 7-и ЛЕТ



РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ

**УЧИМ: ЧИТАТЬ,
 СЧИТАТЬ, ПИСАТЬ**

**ОБУЧАЕМ
 АНГЛИЙСКОМУ
 ЯЗЫКУ**

**РИСУЕМ,
 ТАНЦУЕМ,
 ПОЁМ**



студия
“Золотой песок”



студия
 хореографии
**“Солнечный
 зайчик”**



спортивная
 студия
“Здоровячок”



Изостудия
**“Оранжевая
 зебра”**

Английский клуб
**“Эй Би Си клуб
 у Роджера”**

клуб
“Эрудит”

музыкально-
 театральная студия
“До - Ми - Солька”



Центр гармоничного развития детей
“Лучшее-детям”

Приглашаем школьников от 7 до 14 лет

на занятия в студиях;
 английского языка, вокала,
 хореографической, спортивной,
 изостудии.

пр. Дзержинского, 26/1 (2-й этаж)
 тел.: (383) 213-52-44, 239-52-44,
 218-46-04, 266-11-45

www.cgrd.ru

ЧЕМ

ЧИСТИТЬ

ЗУБЫ?

DEPOSITPHOTOS.COM / EKATERINA_CHEBOTAREVA

DEPOSITPHOTOS.COM / EKATERINA_CHEBOTAREVA

Ежедневная чистка зубов — пожалуй, самая привычная и рутинная процедура в жизни каждого человека. Вам кажется, что здесь даже обсудить нечего? Это только кажется! На самом деле современная промышленность предлагает огромное количество средств для чистки зубов: щетки бывают не только обычные, но и с вращающейся головкой, ультразвуковые, звуковые, еще есть специальные ершики для очистки межзубного пространства, нити, ирригаторы... С помощью пародонтолога клиники «СтильДент» **Татьяны Владимировны АБЕЛЬДЯЕВОЙ** мы решили разобраться во всем этом разнообразии, и понять, что из предлагаемых средств по уходу за зубами действительно полезно и нужно.

Электрические зубные щетки

Если с простыми зубными щетками все более или менее ясно, то новинки стоматологического рынка многих заставляют задуматься над выбором. Электрические зубные щетки более технологичны, за счет использования вращательной головки или движения щетинок, они способствуют более тщательному очищению зубов.

Существует три вида электрических зубных щеток: классические щетки с вращающейся головкой, ультразвуковые и звуковые.

Классическая электрическая щетка

Самый традиционный вариант электрической зубной щетки. У щетки круглая вращающаяся головка со щетиной. Эта головка совершает возвратно-посту-

пательные круговые движения и пульсирующие (вверх-вниз).

Принцип действия

Щетка с вращающейся головкой совершает в разы больше движений, чем можно сделать самостоятельно при использовании обычной щетки. Следовательно, качество чистки будет, несомненно, выше.

В режиме пульсации зубная щетка разрыхляет зубной налет, в результате чего его становится значительно проще удалить. Кроме того, пульсирующие щетинки глубже проникают в межзубные промежутки, очищая их. Исследования показывают, что электрическая зубная щетка эффективнее обычной минимум в два раза.

Электрические зубные щетки имеют огромное разнообразие моделей. Они различаются по типу

источника питания, по характеру движения головки, по количеству режимов чистки и насадок в комплекте. Электрическая зубная щетка, помимо обычного режима чистки зубов, может иметь такие режимы, как чистка чувствительных зубов, интенсивная чистка, чистка языка, массаж десен, отбеливание и др.

Ультразвуковые щетки

Отличие ультразвуковых щеток от простых электрических с вращающейся головкой состоит в том, что они дополнительно воздействуют на зубной налет при помощи ультразвука.

Принцип действия

Ультразвук — это колебательные волны высокой частоты, они передаются на ворсинки щетки, заставляя их колебаться с такой же частотой. УЗ-волны разбивают зубной

Как выбрать зубную щетку?

Мягкая — рекомендуется людям, имеющим пародонтологические проблемы, склонным к кровотечению десен; при повышенной чувствительности эмали.

Средней жесткости — это универсальный вариант для большинства. Если у вас нет серьез-

ных пародонтологических проблем, выбирайте зубную щетку средней жесткости.

Жесткая — такие зубные щетки рекомендуют использовать людям, которые носят зубные протезы — для более тщательной их очистки.



Помните, что лучше всего подбирать зубную щетку и пасту с помощью вашего стоматолога! На бесплатной консультации врач клиники «СтильДент» с удовольствием ответит на все ваши вопросы.

налет, а щетинки счищают его. За счет того, что зубной налет уничтожается не только механически (как обычными и электрическими щетками), но и разрушается ультразвуком, зубы очищаются более тщательно. Щетинки ультразвуковой щетки за одну минуту делают около 100 миллионов колебаний.

Ультразвуковая щетка эффективно удаляет с поверхности зубов мягкий и неплотный пигментный налет. Но с твердыми отложениями не справится никакая щетка — только профессиональная гигиеническая чистка у стоматолога.

Ультразвуковые щетки имеют различные насадки и режимы работы, в том числе у многих есть режим отбеливания, массажа десен, деликатной чистки.

Звуковые щетки

Принцип действия

Звуковая щетка работает почти так же, как и ультразвуковая, только колебательные волны, вырабатываемые щеткой, — другой частоты, более низкой. Щетинки звуковых щеток совершают от 20 до 60 тысяч колебаний в минуту, но при большей амплитуде. Как следствие, они совершают выметающие движения, которые необходимы для качественного очищения зубов. Ультразвуковые щетки выметающих движений не делают, их вам придется совершать самостоятельно. Кроме того, звуковая щетка обеспечивает динамический ток жидкости в межзубные промежутки, что позволяет лучше прочистить их. В связи с тем, что частота колебаний более низкая, при этом щет-

ка делает выметающие движения и прочищает межзубные промежутки, считается, что звуковые щетки более безопасны для зубов и десен по сравнению с ультразвуковыми.

Звуковые щетки так же, как и ультразвуковые, комплектуются различными насадками и имеют разные режимы работы в зависимости от выбранной модели.

К сожалению, электрические зубные щетки (в том числе, звуковые и ультразвуковые) могут негативно повлиять на состояние зубов и десен у людей, имеющих определенные стоматологические проблемы. В частности, их не рекомендуется применять при наличии воспалительного процесса десен; в случае, если у вас есть пломбы, коронки, виниры, брекет-системы, проблемы с эмалью зубов, использовать электрическую зубную щетку можно только после консультации с вашим стоматологом.

Зубная нить (флосс)

Зубная нить или флосс — это незаменимый инструмент гигиены полости рта, который необходим абсолютно каждому. Зубную нить необходимо применять после каждого приема пищи, вычищая остатки еды, попавшие между зубами. Даже если вы не ощущаете застрявшей в зубах пищи, поверьте, она там есть — возможно, совсем микроскопические остатки, но бактериям этого хватит. Чаще всего, кариес развивается именно в этих местах — их очень трудно прочистить зубной щеткой, соответственно, там

весьма легко размножаются вредоносные бактерии. Кстати, зачастую, именно остатки пищи являются причиной неприятного запаха изо рта.

Правильную технику использования флосса вам покажет ваш стоматолог, это совсем несложно. И эти 10 секунд после еды, которые вы потратите на зубную нить, спасут вас от развития кариеса и других заболеваний зубов и десен. Зубная нить, в отличие от зубной щетки, удобна еще тем, что ею можно воспользоваться практически где угодно — в туалете кафе или офиса, и просто в любом уединенном месте.

Ирригатор

Этот аппарат через специальную насадку подает струю воды под давлением, которая промывает самые труднодоступные участки полости рта. Струя формируется либо в виде моноструи (устаревшая технология), либо пульсирующей (более 1000 микроимпульсов в минуту, что незаметно для пользователя, но создает микрогидравлические удары, эффективно удаляющие остатки пищи и зубной налет), либо по микропузырьковой технологии (самая передовая технология, микропузырьки также создают гидравлический удар, кроме этого — оказывают бактерицидный эффект за счет кислорода).

Ирригаторы укомплектовываются сменными насадками: для очистки языка, пародонтальных карманов, очистки ортодонтических и ортопедических конструкций, имплан-

Зубная нить, в отличие от зубной щетки, удобна еще тем, что ею можно воспользоваться практически где угодно



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Реклама

Береги зубы с молодости



ул. Крылова, 4 / ул. Гоголя, 38 / ул. Гребенщикова, 8
тел. 209-10-10 / www.styledent.ru

татов и пр. У некоторых моделей есть даже назальные насадки, которые позволяют промывать полость носа.

Ирригатор очень удобен для тщательной гигиены полости рта, это прекрасное средство профилактики заболеваний зубов и десен. Струя воды из ирригатора хорошо удаляет мягкий зубной налет и очищает межзубные промежутки.

Абсолютно необходим ирригатор тем, кто носит брекеты, коронки, мостовидные протезы. Под них набиваются остатки пищи, которые очень сложно вычистить зубной щеткой и флоссом. Также ирригатор очень эффективен в комплексной терапии воспаления десен, так как он позволяет самостоятельно промывать пародонтальные карманы, в которых скапливаются бактерии.

Важно понимать, что ирригатор не является заменой зубной щетки и флосса!

Профессиональная гигиеническая чистка зубов

Хорошо подобранная зубная щетка, паста, флосс и ирригатор позволят сохранить ваши зубы и десны здоровыми, но даже самые лучшие средства домашнего ухода за полостью рта не заменят регулярную профессиональную чистку зубов у стоматолога. Толь-

ко врач сможет качественно прочистить самые труднодоступные поверхности, удалит зубной камень и зубной налет, а также — проверит состояние зубов и десен.

Профессиональную чистку зубов рекомендуется выполнять раз в полгода. Примерно за этот период успевают образоваться минерализованные зубные отложения, которые представляют органический конгломерат остатков пищи с осевшими на них бактериями (зубной камень). Зубной камень механически раздражает десну, от чего могут даже образовываться пролежни от массивных зубных отложений. Кроме того, бактерии, находящиеся в зубном камне, выделяют токсины, вызывают воспаление в деснах, опухание, кровоточивость, а в последующем — рассасывание костной ткани и как результат — расшатывание зуба.

Профессиональная гигиена включает несколько этапов:

- удаление минерализованных зубных отложений ультразвуковыми методами;
- удаление некальцифицированной зубной бляшки и налета с поверхностей зуба воздушно-абразивной системой (механизм действия заключается в использовании смеси воды и соды бикарбоната, подающихся под давлением);

- полировка с помощью абразивно-полирующих паст и циркулярных щеток, это дает эффект гладкой, блестящей эмали.

В процессе полировки поверхности эмали происходит частичное удаление ее поверхностного слоя, обогащенного фторидами, поэтому после полировки поверхность зубов покрывают фторсодержащими препаратами, насыщают эмаль фтором. Для этого на зубы наносится фторсодержащий препарат, который усиливает устойчивость зубной эмали к кислой среде и воздействию бактерий.

Кроме того, для укрепления зубной эмали стоматолог может выполнить реминерализацию. Во время процедуры реминерализации эмаль насыщается соединениями фтора, кальция и фосфора. Это восстанавливает структуру эмали и предотвращает появление микротрещин, которые впоследствии могут привести к разрушению зуба.

Мы не устаем повторять: регулярно посещайте стоматолога для профилактического осмотра, делайте раз в полгода гигиеническую чистку, используйте подходящие вам зубную щетку и пасту, флосс, при необходимости — другие средства гигиены. И тогда вы сможете забыть о проблемах с зубами и деснами! **EM**

Что такое правильная гигиена полости рта?

- Регулярная и правильная чистка зубов после каждого приема пищи.
- Использование качественных зубных щеток и паст.
- Использование дополнительных средств гигиены (флоссов, межзубных ершиков, ирригаторов, приспособлений для очищения языка и т. д.).
- Профессиональная гигиеническая чистка зубов каждые 6 месяцев.



Выспались и полечились!

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ ПОД НАРКОЗОМ



DEPOSITPHOTOS.COM / MAXXUSTAS

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Реклама

Бесплатные консультации стоматолога и анестезиолога
ул Гоголя, 42 • тел. 209-10-10 • euromednsk.ru

*ЛУЧШЕ БЫТЬ
ЛИШЕННЫМ ЕДЫ
НА ТРИ ДНЯ,
ЧЕМ ЧАЯ —
НА ОДИН.*

Китайская пословица

ВРЕМЯ ПИТЬ ЧАЙ

Осенью особенно приятно налить чашечку ароматного чая и уютно устроиться в кресле. А мы решили рассказать о том, какой же разный бывает чай, чем он полезен для здоровья, как правильно его выбирать.

Чаев существует огромное множество: черный, зеленый, белый, красный, улун и пуэр, травяной и имбирный, фруктовый и ягодный... Как выбрать свой чай? Давайте разбираться.

Традиционно чаем считается то, что приготовлено из чайного листа. В таком подходе выделяют шесть видов чаев: **белый, зеленый, желтый, черный** (сюда же относится пуэр), бирюзовый (улун), **красный**. Все способы приготовления чайного листа делятся на те, где использовалась ферментация, и где — нет. Ферментация — это, говоря простыми словами, окисление сока чайного дерева под воздействием окружающей среды.

Белый и зеленый чай не подвергаются ферментации. После сбора листья немного подвяливают на воздухе, а потом сушат, чтобы остановить процесс ферментации. Это дает чаю его свежий цвет и аромат, сохраняет витамины, микроэлементы и растительные белки.

Зеленый и белый чай можно заваривать до 3–5 раз. При каждой последующей заварке время настаивания увеличивают на 20 секунд.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ СОДЕРЖИТ КОФЕИН, ЕГО МОЖНО ПИТЬ, ЧТОБЫ ВЗБОДРИТЬСЯ. БЕЛЫЙ ЧАЙ СОДЕРЖИТ АНТИОКСИДАНТЫ, УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ СОСУДОВ, ПОВЫШАЕТ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА



Заваривать **ЗЕЛЕНЫЙ** чай надо 1–3 минуты.



Температура воды 70–80 °С.



Заваривать **БЕЛЫЙ** чай надо 3–5 минут.



Температура воды 65–75 °С.

Желтый чай изготавливают только в Китае в провинции Хунань. Его подвергают ферментации частично. Считается, что этот чай самый ароматный и нежный из всех.

Бирюзовый чай (улун, оолонг) находится между зеленым и красным. Для улун собирают только полностью созревшие чайные листья, мясистые, с черенком, в котором находится много эфирных масел. Поэтому бирюзовый чай имеет ярко выраженный аромат.

БИРЮЗОВЫЙ ЧАЙ (УЛУН) ОБЛАДАЕТ МОЩНЫМ ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ



Заваривать **ЖЕЛТЫЙ** чай надо 3 минуты.



Температура воды 70–85 °С.



Заваривать **БИРЮЗОВЫЙ** чай (улун) надо 3 минуты.



Температура воды 80–95 °С (в зависимости от степени ферментации).

Красный чай содержит множество витаминов и антиоксидантов, в его вкусе чувствуются нотки миндаля и чернослива. Он прекрасно бодрит, считается хорошей заменой кофе.

Пуэр имеет очень своеобразный вкус, цвет и аромат. Это происходит благодаря особым условиям ферментации: чайный лист для пуэра подвяливают, сушат, сбрызгивают водой, опять подвяливают, сушат, сбрызгивают — и так много раз. Процесс ферментации листьев для пуэра может занимать несколько лет! Китайцы утверждают, что пуэр помогает «от ста болезней», способствует пищеварению, выводит токсины, повышает иммунитет и улучшает самочувствие.

шата, сбрызгивают водой, опять подвяливают, сушат, сбрызгивают — и так много раз. Процесс ферментации листьев для пуэра может занимать несколько лет! Китайцы утверждают, что пуэр помогает «от ста болезней», способствует пищеварению, выводит токсины, повышает иммунитет и улучшает самочувствие.

ПУЭР МОЖНО ЗАВАРИВАТЬ ДО 4 РАЗ



Заваривать КРАСНЫЙ чай надо 2 минуты.



Температура воды 95–100 °С.



Заваривать ПУЭР надо 1–3 минуты.



Температура воды 80–100 °С (в зависимости от степени ферментации).

Черный чай — пожалуй, самый распространенный у нас в стране. Он ферментируется от двух недель до месяца. Бывает листовым, гранулированным, пакетированным. Крупнолистовой байховый чай считается самым лучшим. Гранулированный черный чай представляет собой спрессованные гранулы — их обычно делают из мелких и ломаных чайных листьев; вкус и аромат этого чая проигрывают крупнолисто-

вому. В пакетированный чай кладут еще более мелкие частицы листьев и чайную пыль. Понятно, что вкус и аромат чая из пакетиков не идет ни в какое сравнение с хорошо заваренным чаем. Во всех видах чая содержатся важные микроэлементы и витамины, антиоксиданты, аминокислоты и белки, а также — эфирные масла. Концентрация их разная, в зависимости от сорта.



Заваривать ЧЕРНЫЙ чай надо 2 минуты.



Температура воды 95–100 °С.

Чай — самый популярный напиток в мире. Каждую секунду на Земле выпивают более двух миллионов чашек чая!



DEPOSITPHOTOS.COM / SUPERLIME

DEPOSITPHOTOS.COM / BELCHONOCK

Витаминный чай из шиповника

В шиповнике витамина С столько же, сколько в цитрусовых, а также — витамины К, РР, группы В, фитонциды, калий, кальций, железо и другие микроэлементы. Шиповник повышает гемоглобин, улучшает состояние сосудов, нормализует обменные процессы, повышает сопротивляемость организма инфекциям, обладает противовоспалительным действием. Чай из шиповника хорошо стимулирует иммунитет, укрепляет организм, полезен при простуде.

Чай из шиповника лучше готовить в термосе — напитку нужно настояться. Готовить его очень просто: взять горсть плодов шиповника (свежих или сухеных), помыть, залить кипятком, оставить на 3–4 часа. Потом процедить, добавить мед и пить с удовольствием!

При заваривании в настой из шиповника можно добавлять малину (свежую или сушеную), клюкву, черную смородину, травы: ромашку, календулу, мяту, Melissa и пр.

Имбирный чай

Полезнейший согревающий напиток, повышающий иммунитет, помогающий при простуде и даже способствующий похудению.

Взять корень имбиря (кусочек размером с половину большого пальца), почистить, мелко настроговать лепестками (удобнее всего это делать овощечисткой) или брусочками размером со спичку. Заварить кипятком (500 мл), дать настояться 15 минут. Добавить в настой половинку лимона, кардамон, гвоздику, корицу. Можно положить ягоды: клюкву, бруснику, облепиху, смородину и пр. Ягоды придадут дополнительную ароматную нотку и насыщенный цвет.

Травяной чай

Из полевых и лесных трав, ягод и листьев можно заваривать очень вкусный и полезный травяной чай.

Травяной чай содержит огромное количество биологически активных веществ, витамины, микроэлементы, органические кислоты, минеральные соли, эфирные масла. При этом, в отличие от традиционного чая, травяной не содержит кофеина, соответственно, оказывает на нервную систему не возбуждающее, а успокаивающее действие. Поэтому травяные чаи рекомендуют тем, кому не стоит злоупотреблять кофеином — например, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и с расстройством нервной системы. Травяные витаминные чаи очень полезны и приятны, помогают поддерживать здоровье, жизненный тонус, укреплять иммунитет.

Составы травяных чаев очень разные — каждый любитель собирает свои любимые вкусы. Что может входить в травяной чай? Листья малины, смородины, вишни, ежевики, земляники и пр.; мята, Melissa, душица, зверобой, чабрец, ромашка, клевер, иван-чай и пр.; цветки липы, жасмина, шиповника, розы; сушеные и свежие ягоды и фрукты. Пробуйте разные сочетания, экспериментируйте, и мы уверены, вы найдете свой идеальный травяной чай!



ЛЮБИТЕЛЯМ КОФЕ

Кофе — еще один горячо любимый многими напиток. Но стереотип про его крайнюю вредность весьма живуч. Так ли это на самом деле?

Если вы выпиваете 1–2 чашки натурального кофе в день, то это не принесет вам вреда, и даже окажет благотворное действие на организм. Кофе улучшает психическую и физическую работоспособность, повышает устойчивость к стрессам. В кофейных зернах содержатся кальций, калий, железо, магний, органические кислоты.

Но если вы пьете кофе в значительно больших дозах, то имейте в виду, что это может привести к головным болям, повышенному артериальному давлению, раздражительности, утомляемости, бессоннице. Большое количество кофеина вредно для сердечно-сосудистой системы, желудка. Кофе нейтрализует действие кальция в организме, а также может привести к обезвоживанию.

Так что — во всем важна умеренность! И тогда кофе принесет вам только пользу.



Лазерные лучи красоты

52

Мы не устаем восхищаться современными достижениями медицины и, в частности, косметологии. Еще недавно с лазерами мы встречались только на страницах научно-фантастических романов, а теперь лазер вошел в нашу жизнь, и служит на благо нашего здоровья и красоты. Косметологические процедуры с использованием лазера — это настоящее чудо! Они помогают решить практически любую косметическую проблему с кожей, причем на глубоком, клеточном уровне, с продленным сроком действия. С помощью косметолога «ЕвроМед клиники» **Ольги Викторовны БАЕВОЙ** мы расскажем вам, при каких эстетических проблемах эффективна лазерная косметология.

Лазерные аппараты бывают разные, у каждого из них своя сфера применения и спектр решаемых проблем. Каждый аппарат имеет множество различных программ, которые врач настраивает под индивидуальные потребности пациента. Лазером можно значительно улучшить качество кожи, восстановить ее коллагеново-эластиновый каркас, заметно омолодить ее, повысить упругость и плотность, уменьшить морщины, птоз (обвисание кожи), удалить пигментные пятна, рубцы, стрии, родинки и другие новообразования и многое другое. Перечислим самые популярные проблемы, с которыми успешно борются при помощи лазера.

Возрастные изменения кожи

Пожалуй, самая популярная лазерная процедура — фракционный фототермолиз. Именно он позволяет добиться качественного обновления

коллагеново-эластинового каркаса кожи, что позволяет визуально «скинуть» чуть ли не 10–15 лет. При этом важно, что это не просто иллюзия — кожа действительно омолаживается. Как же это работает?

Фототермолиз представляет собой воздействие световой энергии на клетки. Фракционный фототермолиз означает, что в процессе участвует не вся ткань, а только отдельные ее участки. Лазерный луч деликатно и физиологично воздействует на клетки кожи, стимулируя их к обновлению. После такого вмешательства организм активизирует свои защитные силы и начинает очень активно заживлять, обновлять и ремоделировать кожу. Воздействие оказывается примерно на 20% клеток, что абсолютно безопасно для кожи, но остальные 80% тоже включаются в процесс обновления. Благодаря фракционному лазеру в коже образуется большое количество так называемых лечебных зон, в которых стремительно формируется новая молодая

ткань, а клетки, расположенные вблизи лечебных зон, также вовлекаются в этот процесс и активно обновляются. Таким образом, процессы ремоделирования кожи протекают как в поверхностных, так и самых глубоких слоях кожи.

Лазерный аппарат дает минимальные тепловые повреждения кожи, процедура не агрессивна. При этом воздействовать можно практически на любую область.

После процедуры рельеф кожи выравнивается, она приобретает гладкий и ровный вид, становясь плотной и упругой; неглубокие морщины разглаживаются, лицо будет выглядеть отдохнувшим и помолодевшим. Поскольку это именно обновление и ремоделирование кожи, а не поверхностное вмешательство, результат сохраняется надолго. Фракционный фототермолиз — это реальная альтернатива пластической операции!

Сама процедура практически безболезненна, в процессе и в течение часа-двух после пациент может почувствовать легкое жжение. Количество процедур определяется индивидуально, чаще всего, хватает трех-четырех с интервалом в 3–4 недели. План для каждого пациента составляется с учетом особенностей его кожи.

После процедуры один-два дня на коже, возможно, сохранятся покраснение, небольшой отек. Поэтому при планировании лазерных процедур учитывайте, что понадобится время на восстановление. Эффект проявится примерно через две недели после процедуры, и будет нарастать на протяжении последующих месяцев.

DEPOSITPHOTOS.COM / KAZAKOVA

Проблемная, неровная кожа, постакне

При помощи лазера возможно улучшить состояние кожи не только при возрастных изменениях. Процедура лазерного пилинга показана и для молодой кожи — это превосходная возможность заметно улучшить ее вид.

Как вы знаете, пилинг — это процедура запуска обновления кожи под воздействием контролируемого микроповреждения. По такому же принципу строится и воздействие лазерного пилинга, в качестве раздражающего (повреждающего) агента используется луч лазера. Он деликатно воздействует на клетки кожи, незначительно повреждая их, а в ответ организм запускает программу восстановления. Лазерный пилинг поможет, если вас беспокоят:

- неровный рельеф кожи,
- постакне,
- чересчур пористая кожа,
- тусклый цвет лица.

Происходит своеобразная шлифовка кожи. Кожа становится более ровной, гладкой, бархатистой, улучшается цвет лица.

Курс рассчитывается индивидуально, эффект виден уже после первой процедуры. Для того чтобы справиться с серьезными проблемами, например, рубцами от постакне может понадобиться от 3 до 8 процедур.

Гиперпигментация

Примерно у одного из десяти человек есть проблемы с гиперпигментацией.

Гиперпигментация — это нарушение выработки клетками меланина. Проявляться она может как безобидными веснушками, так и крупными заметными пятнами на лице и теле. Примерно в 90% случаев гиперпигментация появляется на лице.

Появление пигментных пятен связано с разными причинами: злоупотреблением загаром, гормональным сбоем (нередко гиперпигментация появляется при беременности), влиянием химических веществ, есть теория, что на нарушение синтеза меланина влияют свободные радикалы, которые накапливаются в коже. Вне зависимости от причины появления гиперпигментации, наиболее эффективным средством в борьбе с ней является лазер.

Лазерный луч точно воздействует на пигментные пятна, удаляя клетки, в которых нарушен синтез меланина. Таким образом, проблема решается радикально: нет клеток, которые дают пигментацию, соответственно, нет и пятен на коже.

Во время процедуры врач лазерным лучом прицельно удаляет пигментные пятна. Сама процедура практически безболезненна.

Сразу после процедуры на месте пигментных пятен наблюдается сильное потемнение — не пугайтесь, это нормальный процесс. Потом формируются корочки, ко-

торые через несколько дней отшелушиваются, и на их месте окажется светлая кожа нормального цвета. Примерно через две недели после процедуры процесс реабилитации окончательно завершится.

В зависимости от того, насколько устойчивы пигментные пятна к лазеру, может понадобиться от двух до четырех процедур.

Родинки, новообразования, рубцы

Даже идеальную кожу может сильно испортить наличие родинок, папиллом, рубцов, растяжек (стрий).

Самый простой и эффективный способ избавления от них — все тот же лазер! Лазер бесследно удаляет практически любые новообразования на коже. Процедура практически безболезненна и абсолютно безопасна. Лазер не повреждает окружающие ткани, воздействует на новообразование точно и на всю глубину.

Конечно, не все рубцы можно удалить бесследно, но в любом случае, лазер сделает их максимально незаметными.

Сама процедура длится буквально несколько минут. Для удаления новообразований (невусов, папиллом, бородавок), чаще всего, достаточно одного сеанса. Для удаления рубцов и стрий, в среднем, требуется от 5 до 8 процедур. Период реабилитации недолгий, обычно через одну-две недели на коже не остается и следа.

Вне зависимости от причины появления гиперпигментации, наиболее эффективным средством в борьбе с ней является лазер



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама
Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2013 г.

ЕвроМед Клиника

Все виды
пластической
хирургии

маммопластика / отопластика
блефаропластика / ринопластика / лифтинг лица
абдоминопластика / липосакция / интимная пластика

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

Общие правила восстановления

После лазерных процедур обработанную зону необходимо беречь от воды в течение суток. Макияж можно наносить на второй день. В течение месяца рекомендуется избегать прямого воздействия солнечных лучей и использовать крем с фактором защиты не менее 50. Также необходимо максимально увлажнять кожу и использовать средства, который вам порекомендует врач.

Рекомендуем

Для ремоделирования кожи необходима влага, поэтому нередко косметологи рекомендуют после лазерных процедур пройти курс биоревитализации. Его можно начинать через две недели после воздействия лазером.

Также хороший эффект дает сочетание воздействия лазера с мезотерапией и контурной пластикой, а для коррекции мимических морщин после завершения курса лазера рекомендуем инъекции ботулотоксина.

Конечно, рубцы можно удалить бесследно, но в любом случае, лазер сделает их максимально незаметными

Сосудистая сеточка

Нередко на лице проявляется сосудистая сеточка — мелкие сосуды-капилляры. Причины этого явления весьма разнообразны: генетическая предрасположенность, некоторые заболевания, сосудистые нарушения, травмы, употребление некоторых препаратов, воздействие химических веществ, солнечных лучей, переохлаждение и пр. Удаление сосудистых звездочек и сеток лазером — это самый эффективный метод борьбы с ними, остальные способы остаются далеко позади.

Во время процедуры луч склеивает стенки сосуда, и он исчезает.

Мелкие сосуды удаляются таким образом сразу. Более крупные — значительно уменьшаются в размерах и становятся более бледными. Важно, что окружающие ткани не повреждаются — лазерный луч воздействует прицельно на стенки сосудов. Для удаления крупных сосудов может потребоваться несколько процедур.

После процедуры на месте воздействия проявляется заметное потемнение, которое исчезает в течение примерно двух недель.

В нашей клинике используются высококачественные современные лазерные аппараты, обеспечивающие контролируемый, безопасный и эффективный способ омоложения и устранения различных косметологических дефектов.



ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



Новосибирская область — уникальный край, сохранивший много мест, не тронутых техническим прогрессом. В соленых сибирских озерах обитает рачок артемия, обладающий невероятными жизненными силами и способностью приспосабливаться к различным природным средам. Чтобы сохранить свое потомство в воде, соленость которой может составлять от 30 до 300 г/л, артемия откладывает яйца с плотной оболочкой. В этом яйце сконцентрирована жизненная энергия нескольких миллионов лет — оно богато биологически активными веществами, позволяющими предупреждать многие заболевания человека.

Чем больше термической и химической обработкам подвергаются продукты, особенно длительным, тем меньше полезных веществ в них остается. Пища, которая ближе к своему естественному состоянию, имеет большую питательную ценность.

Предприятие «БИО Билдинг» разработало и выпустило новинку — натуральный профилактический комплекс для сердца, сосудов и мозга «Астаксантин+Омега-3+Омега-6+Йод» — это полностью природный комплекс, созданный на основе вытяжки из рачка артемии. В него входит астаксантин — мощный антиоксидант, полиненасыщенные жирные кислоты — Омега-3 (альфа-

линоленовая кислота (АЛК), эйкозапентаеновая кислота (ЭПК), докозагексаеновая кислота (ДГК), Омега-6 (линолевая кислота), йод. Полиненасыщенные жирные кислоты являются хорошей поддержкой работы сердца и сосудов. Йод необходим для здоровья щитовидной железы. Компоненты природного комплекса «Астаксантин+Омега-3+Омега-6+Йод» способствуют улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, эффективному и бережному укреплению жизненных сил организма.

Наша компания ООО «БИО Билдинг» изучает полезные свойства гидробионтов озер. Мы разрабатываем комплексы, состоящие из биологически активных веществ и продукты питания, обогащенные ценными компонентами из возобновляемых природных ресурсов, в числе которых рачки артемия.

К продуктам на основе цист рачков артемии относится «Артемия Голд», содержащий биологически активные вещества, которых не хватает современному человеку: нуклеиновые кислоты РНК и ДНК, йод, аминокислоты, витамины А, D и E, белки (в том числе коллаген), глюкозамины, каратиноиды. Все эти компоненты способствуют укреплению иммунной системы, улучшению обмена веществ, а также увеличивают работоспособность, улучшая мозговую деятельность.



Сибирская компания «БИО Билдинг», расположенная в научном центре Новосибирска — Академгородке, ставит своей задачей бережное и органичное использование природных ресурсов Сибири для здоровья человека.

ООО «БИО Билдинг»,
Новосибирск, Зеленая Горка, 1
+7 (383) 363-68-09, +7-913-383-65-51
biobuildingltd@gmail.com
www.biobuilding.ru



DEPOSITPHOTOS.COM / NIKOLASVM

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

На здоровье



Вся соль будет йодированной

Министерство здравоохранения РФ разрабатывает законопроект об обязательном йодировании пищевой соли. На всей территории России существует дефицит йода, в связи с чем многие имеют различные эндокринные заболевания, в том числе зоб.

Согласно результатам мониторинга, проведенного ФГБУ «Эндокринологический научный центр», среднестатистическое потребление йода для россиянина сегодня составляет около 80–100 мкг в сутки. При этом, необходимый минимум составляет 150–250 мкг в сутки.

Интересно, что в советское время вся соль выпускалась йодированной, что позволило решить проблему йоддефицита на национальном уровне. К сожалению, в 1990-е годы эта полезная практика была позабыта, и йодировать соль в обязательном порядке перестали.

Сейчас Минздрав решил возобновить эту хорошую идею, и разрабатывают соответствующий законопроект.

Эндокринологи уверены, что все население России должно по умолчанию употреблять йодированную соль, так как она не повредит даже людям с гиперфункцией щитовидной железы. Кроме этого, и готовые к употреблению продукты, продающиеся в магазинах, должны быть с йодированной солью.

На данный момент закон о повсеместном йодировании соли принят уже более чем в 110 странах мира. На территории бывшего СССР поваренная соль без йода продается только в России и на Украине.

Ученые приблизились к победе над ВИЧ-инфекцией

Ученым из нескольких британских исследовательских институтов удалось добиться элиминации ВИЧ у участника клинических испытаний нового комбинированного препарата. Если дальнейшие наблюдения подтвердят отсутствие ВИЧ, то 44-летний британец станет первым человеком, которому удалось избавиться от вируса при помощи медикаментозной терапии.

По словам ученых, в предложенном ими методе терапии используется противораковый препарат вориностат, способный активировать вирус в «спящих» клетках для последующего его уничтожения. Также в комбинированную терапию входит вакцина для лечения ВИЧ, она помогает иммунной системе опознавать зараженные клетки и уничтожать их. В клинических исследованиях нового метода приняли участие 50 человек.

У первого пациента, имя которого не раскрывается, после прохождения экспериментальной терапии уровень вирусной нагрузки снизился до неопределяемого уровня. Наблюдения за ним будут продолжаться еще 5 лет, если за этого время не произойдет активация вируса, то можно будет говорить о первом случае выздоровления ВИЧ-инфицированного пациента благодаря медикаментозному лечению.

ВОЗ призвала ввести дополнительные налоги на сладкие напитки

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призвала руководителей всех стран повысить налоги на сладкие безалкогольные напитки. В ВОЗ подчеркнули, что ограничение потребления сладкой газированной воды, соков, сахаросодержащих питьевых йогуртов поможет в борьбе с глобальной эпидемией ожирения и диабета.

В докладе «Фискальная политика в целях поддержания принципов правильного питания и профилактики неинфекционных заболеваний» говорится, что повышение розничной цены на 20% будет способствовать падению спроса на напитки с высоким содержанием сахара также на 20%. Следовательно, будет сокращено потребление так называемых свободных сахаров и в целом лишних калорий населением.

По данным ВОЗ, в 2014 году 39% взрослого населения планеты имели избыточную массу тела. С 1980 по 2014 год распространенность ожирения в мире выросла более чем в 2 раза: сейчас 11% женщин и 15% мужчин страдают ожирением. Количество пациентов с диабетом также растет: в 1980 году диабет был диагностирован у 108 млн человек, а в 2014 году — у 422 млн. Только в 2012 году данное заболевание стало причиной 1,5 млн летальных исходов.



Живите здорово!

Все виды урологических операций

Инновационные щадящие методики
Операции с использованием лазера

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

manzoni

Реклама

Giuliana Teso

LANGIOTTI

MAIRI VANUCCI

FABIO GAVAZZI

RinDi FENDI

VITO MALDI
Fay

РЕКЛАМА

NADINE

МЕХОВОЙ БУТИК

НОВОСИБИРСК, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 32, ТЕЛ. (383) 222 54 93
WWW.NADINELUX.RU @NADINE.LUX НАДИНЕ ФЛАМИНГО