

Здоровье

от ЕвроМед клиники

16+

ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА
ПРОЕКТА «ЕВРОГРУДЬ»
ОТ «ЕВРОМЕД
КЛИНИКИ»

**МАРГАРИТА
ШУРХОВЕЦКАЯ**

7
ПОЛЕЗНЫХ
ПИЩЕВЫХ
ПРИВЫЧЕК

КАК
УХАЖИВАТЬ
**ЗА КОЖЕЙ
ЗИМОЙ**

ТЕМА НОМЕРА:

**ВОЛШЕБНОЕ
ПРЕОБРАЖЕНИЕ:**

**ТАЙНЫ
ПЛАСТИЧЕСКОЙ
ХИРУРГИИ**

**Удалять ли
аденоиды?**

**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

**Диагностика
и лечение
лор-заболеваний**

*Все виды операций
в области
оториноларингологии*

**Эндоскопические вмешательства
на лор-органах**

ул. Дуси Ковальчук, 7/1, ул Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

42



38



16



52

НОВАЯ
ЖИЗНЬ
НАЧИНАЕТСЯ
С ПОЛЕЗНЫХ
ПРИВЫЧЕК

48

Здоровье

от ЕвроМед клиники

ДЕКАБРЬ`17 — ФЕВРАЛЬ`18

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- 12 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**
У нас в гостях
Мargarita Шурховецкая
- 16 ТЕМА НОМЕРА**
Волшебное преображение:
тайны пластической хирургии
- 34 АКТУАЛЬНО**
Можно ли вылечить насморк?
- 38 ПЕДИАТРИЯ**
Удалять ли аденоиды?
- 42 СТОМАТОЛОГИЯ**
Главные ошибки
при уходе за зубами
Улыбаемся красиво
- 48 ПИТАНИЕ**
7 полезных пищевых привычек
- 52 КРАСОТА**
Защищай и властвуй
Лазер в вопросах и ответах
- 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-54-01-004459 от 25.07.2017 г.

№ ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г.

№ ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

Создание журнала:

Агентство «Парафраза», 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: 27.12.2017 г.

Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно.

DEPOSITPHOTOS.COM / DOTCOM



СЛОВО ГЛАВНОМУ ВРАЧУ

Вот и снова зима... Как быстро бежит время! Кажется, совсем недавно мы загадывали желания под бой курантов, а за окном опять декабрь... В преддверие Нового года все мы снова становимся немного детьми: с упоением наряжаем елку, планируем праздничный стол, выбираем подарки близким и гадаем, что же будет ждать нас под искрящейся зеленой красавицей... Замечательное время — пора новых планов, надежд на то, что грядущий год принесет радость и приятные хлопоты...

Правда, не секрет, что некоторые достаточно скептически относятся к этому празднику, предпочитая считать последнюю ночь года всего лишь очередной ночью из 365... Почему-то мне кажется, что подобная точка зрения немного сродни лукавству, ведь стараясь сохранить маску взрослого и серьезного человека, в душе человек хранит искорку надежды на чудо...

А чудо... Оно бывает разным, и некоторые чудеса мы создаем своими руками. Предлагаем уже перестать откладывать исполнение своих желаний о новой жизни. Тема этого номера «Волшебное преображение» — о том, о чем многие из нас мечтают: проснуться однажды утром, избавившись от проблем. По крайней мере, от части проблем вы сможете избавиться с нашей помощью: мы расскажем, как можно начать новую жизнь, в которой каждый взгляд в зеркало будет улучшать настроение. Современные возможности медицины позволяют не мириться, если вас что-то не устраивает в вашей внешности, а легко меняться — а вслед за изменениями внешности изменится к лучшему настроение, а там — и жизнь!

С наступающим Новым годом!
Пусть он принесет тепло и радость в ваш дом!



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

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Ирина
Владимировна
ПОДВОЛОЦКАЯ**

оториноларинголог,
кандидат медицин-
цинских наук,
главный врач



**Ольга
Борисовна
ДОБРЯКОВА**

пластический
хирург,
доктор
медицинских
наук, профессор



**Ольга
Владимировна
КУЛИКОВА**

пластический
хирург,
кандидат
медицинских
наук



**Елена
Михайловна
СЕРГЕЕВА**

пластический
хирург,
кандидат
медицинских
наук



**Ольга
Викторовна
БАЕВА**

косметолог



**Наталья
Анатольевна
КРЕМЛИНА**

стоматолог-
терапевт

DEPOSITPHOTOS.COM / ARTMM

декабрь 2017 – февраль 2018

УШИБЫ

Как только температура на улице опускается ниже нуля, в травмпунктах начинается горячая пора. На скользких тротуарах так легко потерять равновесие и упасть! Наверное, сложно встретить человека, который ни разу не поскользнулся и не ударялся зимой. Что можно сделать, чтобы избежать этого?

Во-первых, выбирайте правильную обувь. Не стоит зимой прогуливаться на высоких каблуках — так вам будет еще сложнее держать равновесие. Обратите внимание на подошву вашей зимней обуви — она должна быть толстой и ребристой — чтобы обувь не скользила. Если же вы не в силах расстаться с любимыми сапогами на скользкой подошве — обратитесь в обувную мастерскую, там проведут обработку подошвы, чтобы она стала менее скользкой.

Во-вторых, смотрите под ноги, ступайте осторожно. Под свежим снежком очень часто находится коварный лед, который сразу незаметен, если не присматриваться. Уделяйте дороге большее внимание, чем летом.



ПРОБЛЕМА МЕСЯЦА

ЕСЛИ ЖЕ ВЫ ВСЕ-ТАКИ УПАЛИ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛАХ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

Как можно быстрее приложите к месту ушиба что-то холодное: лед, снег, пакет с холодной водой, холодное полотенце и пр. Первые сутки после травмы место ушиба рекомендуется охлаждать, потом, наоборот, согреть, чтобы кровоизлияние быстрее разрешилось.

Если при ушибе нарушена целостность кожного покрова — рану, по возможности, надо обработать раствором перекиси водорода и наложить чистую повязку.

Если вы испытываете интенсивную боль, в месте травмы появился выраженный отек, гематома — идите к врачу. Особенно серьезно отнеситесь к ушибу головы, так как он может сопровождаться сотрясением головного мозга. Если после травмы у вас появилась сильная головная боль, головокружение, тошнота и рвота — срочно обратитесь к врачу!

Вообще при любой травме лучше показать врачу-травматологу. Только специалист может объективно оценить степень тяжести травмы и ваше состояние. Своевременно назначенное лечение поможет вылечиться как можно быстрее и с минимальными последствиями для организма.

САМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ...

КОНТРАСТНОГО ДУША!

Даже звучит страшно? В такой мороз еще и обливаться холодной водой? Но да, мы не шутим.

Контрастный душ — это именно то, что нужно, чтобы взбодриться темным холодным утром, когда так тяжело даже думать о том, чтобы вылезти из теплой постели, а потом — выйти на улицу. Душ помогает проснуться, повышает общий тонус, благотворно влияет на иммунную и сердечно-сосудистую системы, улучшает состояние кожи, способствует профилактике целлюлита и варикоза. Кроме того, контрастный душ — это прекрасный способ закаливания. Не это ли нам всем требуется для борьбы с зимними простудами?

Зимой часто хочется отложить все дела до весны, забиться в угол дивана, завернуться в плед, включить добрый фильм и носа из дома не высовывать. Так почему бы и нет? Сейчас у нас действительно меньше сил, чем летом: недостаток тепла, солнечного света, свежего воздуха, меньшее количество витаминов — все это влияет на наше самочувствие. **ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ И НИКУДА НЕ БЕЖАТЬ, ВЕДЬ ИМЕННО ЗИМНИМИ ВЕЧЕРАМИ ТАК УЮТНО СИДЕТЬ ДОМА РЯДОМ С МИГАЮЩЕЙ ГИРЛЯНДАМИ ЕЛКОЙ, ПИТЬ ЧАЙ, КАКАО ИЛИ ГЛИНТВЕЙН И ЧИТАТЬ ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ РОМАНЫ.** Это, между прочим, тоже очень важно — и для нервной, и для иммунной систем — не загонять себя. Так что можете наслаждаться паузой с чистой совестью — именно в этот момент вы даете своему организму возможность восстановиться.

СОВЕТ МЕСЯЦА: РАССЛАБЬТЕСЬ!



DEPOSITPHOTOS.COM / MIRONSTANDREI

DEPOSITPHOTOS.COM / ANDREYPOPOV, ZAKHAROVA

ПРОДУКТ
МЕСЯЦА

А ВОКАДО



Авокадо — это плод одноименного дерева, родиной его считается Мексика. Сейчас авокадо выращивают в Бразилии, США, Африке, Израиле. Существует более 40 сортов авокадо.

Несмотря на то, что авокадо довольно калориен (208 ккал на 100 г), он незаменим для поклонников здорового образа жизни. В нем содержатся **ценные растительные жиры, протеин, а также витамины А, С, К, РР, Е, В и минеральные вещества: калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо и др.**

Авокадо очищает кровь, защищает наш организм от свободных радикалов и от старения, нормализует работу сердечно-сосудистой системы и снижает риск соответствующих заболеваний, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и избавляет от запоров. Благодаря витамину С способствует повышению иммунитета и защите от вирусов. Авокадо повышает работоспособность,

восстанавливает нервную систему, избавляет от раздражительности.

Масло из авокадо широко используется в косметологии, оно предотвращает появление морщин и пигментных пятен, очень хорошо увлажняет кожу, способствует ее регенерации, защищает от различных заболеваний.

Нельзя есть косточку авокадо, так как в ней содержатся вредные вещества. Также авокадо не рекомендуется людям с аллергией на цитрусовые и на латекс.

Авокадо едят только в сыром виде. Его можно добавлять в салаты, соусы. Готовить с ним вкусные и полезные намазки на бутерброды.

В магазинах нередко продают недозревшие плоды. Если авокадо зеленый и твердый, положите его дозревать — в бумажном пакете в темном месте, но не в холодильнике, а при комнатной температуре. Через несколько дней плод станет готовым к употреблению.

STOCKADOVE.COM / YLLIA

DEPOSITPHOTOS.COM / ANNA_OM

С СКЛЕРОТЕРАПИЯ

Совсем скоро настанет весна — сезон коротких юбок и шорт. Но если у вас варикозная болезнь, то короткие наряды не радуют — некрасивые заметные вены и сосудистые звездочки могут испортить впечатление даже от самых красивых ножек. Варикозное расширение вен — это патологическое состояние, связанное с застоем или извращением кровотока в венозной системе нижних конечностей.

СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ — ПРИ ПОМОЩИ СКЛЕРОТЕРАПИИ.

Склеротерапия — относительно новый, весьма популярный благодаря своей эффективности и простоте способ лечения венозной недостаточности. Это безболезненный и малоинвазивный метод. Его суть заключается в том, что в вену вводятся вещества, которые «склеивают» расширенную вену. После чего на ногу накладывается бандаж, который носит в течение недели.

За это время вена зарастает, кровь начинает циркулировать по другим, здоровым венам. Склеротерапия показана пациентам с небольшим варикозом и с сосудистыми звездочками.

К сосудистому хирургу (флебологу) имеет смысл обратиться, если вы заметили, что ваши вены стали очень заметны, появились сосудистые звездочки, вы ощущаете тяжесть в ногах, боли и отеки при длительных статических нагрузках и к концу дня. В запущенных случаях у пациента появляются трофические изменения кожи в виде ее уплотнения, пигментации с последующим образованием трофических язв.

ПРОЦЕДУРА МЕСЯЦА



БАНЯ



В холодные дни так хочется согреться... И не просто согреться, а чтобы: «Ух! До самых косточек!» И в это время, как никогда, кажется привлекательной идея отправиться в баню или сауну. Подарите себе несколько часов расслабления и отдыха. Возьмите с собой **веник, ароматические масла, морскую соль, мед...** Погреться в парилке, поплавать в бассейне или понежиться в джакузи, выпить травяного чая — да и не только чаю — что может быть лучше в промозглый зимний вечер?

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ЗИМОЙ?

КОНЬКИ

Катание на коньках — прекрасный способ развлечься на свежем воздухе и получить необходимую физическую нагрузку. **В нашем городе открыто множество катков, на которые можно приходиться со своими коньками или брать их там напрокат.** Свежий воздух, задорная музыка, активное движение, сверкающий лед — вам обязательно понравится, и надолго улучшит ваше настроение и самочувствие!



DEPOSITPHOTOS.COM / STAS_K_NATLIT

DEPOSITPHOTOS.COM / MARGARRY_IVONNEWERINK



ЛЫЖИ

«Сибиряк — значит лыжник» — все, наверное, слышали эту фразу?

А что еще остается нам делать, если у нас в городе зима длится куда дольше, чем лето? Только учиться наслаждаться ею и возможностями, которые дают холод и снег. С каждым годом появляется все больше поклонников лыж, и это неудивительно. Природа, свежий воздух, искрящийся снег, яркое солнце и синее небо, укутанные снежной шубой сосны в идеальной тишине зимнего леса — каждый находит в лыжах что-то свое. Можно спокойно прогуляться по заснеженному лесу на беговых лыжах, а можно нестись с безумной скоростью с горы так, что дух захватывает — как вам больше нравится? В любом случае, это — движение, тренировка и отличное настроение!



НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Далеко не в любую погоду кажется привлекательной идея развлечений на свежем воздухе. Но и дома можно прекрасно провести время. **Сейчас все популярнее становятся настольные игры — ежегодно выходит множество новых, так что не заскучаешь: азартные, на скорость, на сообразительность или наоборот — те, в которых надо как следует подумать и разработать стратегию — на любой вкус и характер.** Игры можно приобрести как в специализированных магазинах, так и просто в книжных или в детских.

Кроме новых оригинальных игр существуют и традиционные, карточные: покер, бридж, преферанс, сто одно, подкидной «дурак» и т. п. Хотите вспомнить, как в школе «резались в дурака»? Кроме карт существуют и такие традиционные настольные игры, знакомые каждому с детства, как лото, домино, «Монополия» и пр. В общем, скучать не придется!

ЦИТАТА МЕСЯЦА

*ЧЕЛОВЕК НЕ РОЖДАЕТСЯ
РАЗ И НАВСЕГДА В ТОТ ДЕНЬ,
КОГДА МАТЬ ПРОИЗВОДИТ
ЕГО НА СВЕТ, ЖИЗНЬ ЗАСТАВЛЯЕТ
ЕГО СНОВА И СНОВА —
МНОГО РАЗ — РОДИТЬСЯ
ЗАНОВО САМОМУ*

Габриэль Гарсия Маркес

МАРГАРИТА ШУРХОВЕЦКАЯ:

«Если чего-то действительно хочешь, не надо бояться!»



В «ЕВРОМЕД КЛИНИКЕ» ЗАВЕРШИЛСЯ ПРОЕКТ «ЕВРОГРУДЬ» — КОНКУРС СРЕДИ ДЕВУШЕК, СДЕЛАВШИХ МАММОПЛАСТИКУ (ОПЕРАЦИЮ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ ГРУДИ) В НАШЕЙ КЛИНИКЕ. ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ОПРЕДЕЛЯЛАСЬ ГОЛОСОВАНИЕМ В ОФИЦИАЛЬНОМ ИНСТАГРАМЕ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ», ГДЕ БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФОТОГРАФИИ ВСЕХ УЧАСТНИЦ. **НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГОЛОСОВ НАБРАЛА МАРГАРИТА ШУРХОВЕЦКАЯ** — МЫ ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦУ! Поговорим сегодня с Маргаритой о ее опыте маммопластики, о красоте, и, конечно же, о любви

— **Почему вы решили участвовать в конкурсе «ЕвроГрудь»?**

— К конкурсу я относилась не очень серьезно, воспринимала это как возможность посетить профессионального визажиста, сходить на фотосессию, провести удачно время, получить красивые фотографии на память. Честно, не думала, что выиграю. Просто так сложилось.

— **То есть победа оказалась полной неожиданностью?**

— Конкурс проводился в соцсетях, а там зачастую выигрывает тот, у кого больше подписчиков, у меня же нет миллиона поклонников, я не известная личность. Поэтому сразу, как только увидела, что у других конкурсанток куда больше подписчиков, решила для себя, что главное не победа, а участие. Но меня поддержали друзья из моего реального окружения. При старте проекта был азарт голосования, потом я увидела, что есть лидер, и успокоилась, но моя подруга убедила меня в том, что я смогу победить, вдохновила меня, и в итоге я опередила всех. Неожиданной и приятной оказалась всеобщая поддержка.

— **Проект «ЕвроГрудь» получил широкое освещение. Стали ли вы популярны?**

— Звонят журналисты, подписчики в соцсетях добавляются, пишут. Думаю, это поможет мне в профессиональной деятельности.

— **Как давно вы сделали операцию?**

— В этом году, в марте.

— **Эта ваша первая пластическая операция или уже был такой опыт?**

— Это была моя первая операция, до этого я ничего не делала.

— **Сложно ли было решиться на операцию?**



Моя история не очень веселая и, признаюсь честно, мне сложно ей делиться. Но если я своим примером смогу вдохновить хоть одну девушку, попавшую в подобную ситуацию, я буду знать, что все это не зря. Я обычная девушка из простой семьи, которая в 19 лет встретила парня, полюбила его, и все было более чем банально. Любовь, свадьба, ребенок и мечты о красивом будущем. Но в один прекрасный день он уехал и больше не вернулся. Произошел несчастный случай, и я осталась одна с маленьким ребенком на руках и еще одного носила под сердцем. В этот момент мой мир рухнул. Но я не сдавалась, после долгой депрессии смогла взять себя в руки и жить дальше. Сначала я взялась за свой дом, а потом и за себя... Каждый день я стараюсь стать немного лучше, чем вчера. В том, что я не смогла сделать сама, мне помогла «ЕвроМед клиника». Спасибо Куликовой Ольге Владимировне за то, что помогла вернуть мне уверенность в себе!

— Все произошло очень быстро. Ольгу Владимировну Куликову как хорошего пластического хирурга мне посоветовала подруга, и я просто решила сходить к ней на бесплатную консультацию. И как раз, когда я позвонила, чтобы записаться на консультацию, мне говорят, что в клинике идет акция на операцию по увеличению груди. Это выглядело как знак. Уже на консультации Ольга Владимировна легко обо всем рассказала, создавалось впечатление, что все совсем просто. Врач предложила для начала сдать анализы и посмотреть по всем показаниям, можно или нельзя мне вообще делать операцию. После сдачи анализов я снова пришла на консультацию, чтобы уже запланировать дату операции. Получилось так, что была большая очередь, но через три дня у доктора было «окно» — одно место на операцию. Я не была готова сделать это так быстро, нужно было решить массу вопросов: кто будет помогать с маленькими детьми первое время, мама меня не поддерживала, она очень опасается всех операций, переживает за меня. Вышла с консультации вся на эмоциях, быстро смогла договориться с мамой, в период реабилитации мы жили у нее.

— **Больно ли было после операции?**

— Больно первые два дня. Не знаю, корректно ли проводить параллель с родами, но эта боль забывается точно так же. Она проходит, а результат остается. Но рожать больнее в разы.

К КОНКУРСУ
Я ОТНОСИЛАСЬ
НЕ ОЧЕНЬ
СЕРЬЕЗНО

— Как долго длился период реабилитации?

— Мы прожили у мамы месяц, все это время я ходила в компрессионном белье. Нельзя было поднимать тяжелое, поднимать руки. Если меня что-то волновало, я ходила к Ольге Владимировне, она меня успокаивала и поддерживала. И все хорошо закончилось, с прекрасным результатом. Уже через три месяца я пошла в тренажерный зал, предварительно сходя к Ольге Владимировне, она меня посмотрела и разрешила. Реабилитационный период проходит у всех по-разному: кто-то уже через неделю идет на корпоратив (в компрессионном белье), у меня был первый месяц с ограничениями, а через три месяца я уже забыла, что была операция. Визуально все смотрится очень естественно. Сильного увеличения в размере не произошло, потому что, в основном, мне требовалась коррекция и подтяжка с незначительным увеличением, так как после кормления грудь потеряла форму. Я кормила одного ребенка год и второго — полтора. Сейчас результат меня устраивает. Девушки уже не гонятся за большими размерами, все за естественные формы.

— Планируете ли делать еще пластические операции?

— Может быть, такой возможности я не исключаю. Пока точно нет. Грудь невозможно накачать в зале или скорректировать правильным питанием или еще чем-то. Это то, что от тебя не зависит, это можно добиться только хирургическим путем. Но если будет что-то такое, что уже нельзя будет



поправить, возможно, я опять решу на операцию. Но пока говорить об этом рано.

— Почему вы выбрали именно «ЕвроМед клинику»?

— Выбирала я, в первую очередь, врача. И все идеально сложилось: и с доктором я легко нашла общий язык, и условия в клинике были достойные, и акция, как специально, для меня. Все так быстро произошло! Я потом была этому даже рада: если бы я стала размышлять, ходить к другим хирургам, это все затянулось бы.

— Что самое важное при выборе пластического хирурга и клиники, на ваш взгляд?

— Нужно сходить на консультацию и поговорить с доктором. Это должен быть легкий контакт, важно найти общий язык. На консультации врач развеивает все страхи, сомнения. И если общаться легко, и есть доверие, зачем искать кого-то еще?

— Что бы вы посоветовали тем, кто только решает на операцию?

— Если чего-то действительно хочешь, не надо бояться. Не думать о плохом, не искать в Интернете ненужную информацию, крайние случаи. Я считаю, что негативные последствия единичны, их слишком раздувают в Интернете. Когда ты постоянно читаешь об этом, только притягиваешь подобное. Не стоит слишком увлекаться подобным

чтением, нужно просто идти и делать. Верить врачу, а не Интернету. Многие боятся, что нельзя летать с имплантатами, многие думают, что нельзя кормить грудью — все эти моменты современная медицина давно переросла, и нужно пойти на консультацию, где врач грамотно ответит на все вопросы.

— Изменилась ли ваша жизнь после маммопластики?

— Это более внутренние изменения, чем внешнее. Вера в себя: если ты не боишься и можешь решиться на какие-то шаги, это всегда стоит конечного результата. Я боялась путешествовать с маленькими детьми, но очень хотела. Меня все отговаривали. И через полгода после операции я одна полетела на море — мы прекрасно отдохнули. Оказалось, что все легко и все возможно. Зависит от отношения. Я занялась ремонтом квартиры — все переделала в ней. Вот так постепенно ты уже не боишься что-то менять в своей жизни.

— Как отреагировали на ваши изменения ваши друзья и знакомые? Чувствуете ли, что стало больше внимания от мужчин?

— Честно говоря, многие не заметили и узнали об этом из-за моего участия в конкурсе. А на отдыхе, на пляже, в купальнике, замечаю, что внимания, взглядов больше. Кстати, именно в последнем отпуске у ме-

ня произошла встреча с моим молодым человеком.

— И как он относится к тому, что вы делали операцию?

— Положительно.

— Что вы делаете для поддержания красоты в обычной жизни?

— Я сейчас учусь на персонального тренера. Правильное питание, тренировки занимают глобальную часть моей жизни. Мне это очень интересно. Хочу быть тренером универсалом. Прохожу обучение в «Экстрим фитнесе» и начну работать там. Еще сейчас хожу в «ЕвроМед клинику» на лазерные процедуры, так как после беременности остались растяжки.

У меня есть косметолог, но я очень редко ее посещаю. Потребности особой нет.

— Легко ли вам поддерживать здоровый образ жизни или приходится себя заставлять?

— Первое время всегда приходится заставлять. Дальше — это дело привычки. И легко дается. Это как с водой: все говорят, нужно пить два литра воды в день. Когда ты никогда этого не делал, начать тяжело, ее не хочется и кажется, что это много. Со временем это становится обычным действием. Я всег-



да хожу с водой и не представляю себя без этого.

— Как вы проводите свободное время?

— Я довольно долго сидела в декрете, и все было спокойно. Сейчас хочется активной насыщенной жизни. Мое время посвящено детям: прогулки, развлечения, мастер-классы. Иногда мы встречаемся с подружками.

— Легко ли вам с детьми? У вас два мальчика.

— Я вообще очень люблю детей. У меня очень-очень активные мальчики. Это энергозатратно, но это

моя жизнь, они мои дети, я их очень люблю.

— Как будете встречать Новый год?

— В семейном кругу, с ребятами, мамой, сестрой. Это наша традиция.

— О чем вы мечтаете?

— Реализоваться до конца как личность, я только в начале своего большого пути. Семья, дом, здоровые красивые дети — все очень банально. На Новый год как девочка всегда пишу на бумажке желание, сжигаю и так далее... Сбывается! **EM**



Участницы конкурса «ЕвроГрудь»

**ОЛЬГА БОРИСОВНА
ДОБРЯКОВА,**
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ,
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ПРОФЕССОР

ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА КУЛИКОВА,
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА СЕРГЕЕВА,
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

ВОЛШЕБНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

НАЧАЛО ГОДА — ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН, ВРЕМЯ ВСЕГО НОВОГО, ВРЕМЯ, КОГДА МЫ ЖДЕМ ЧУДЕС И ВОЛШЕБСТВА. ГЛАВНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ ПЕРЕД ДЕТЬМИ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО НАМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЖДАТЬ ПОДАРКОВ ОТ ДЕДА МОРОЗА ИЛИ РОДИТЕЛЕЙ, МЫ МОЖЕМ САМИ ПОДАРИТЬ СЕБЕ ИСПОЛНЕНИЕ СВОЕЙ МЕЧТЫ. К СОЖАЛЕНИЮ, РЕДКО КТО ПОЛНОСТЬЮ ДОВОЛЕН СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ. НО **ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ**, ЧТО ЕСЛИ ВАС ЧТО-ТО НЕ УСТРАИВАЕТ, ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО ИЗМЕНИТЬ! С ПЛАСТИЧЕСКИМИ ОПЕРАЦИЯМИ СВЯЗАНО МНОГО СТРАХОВ, МИФОВ, ПРЕДРАССУДКОВ. **МЫ ЗАДАЛИ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СРЕДИ НАШИХ ПАЦИЕНТОВ ВОПРОСЫ ПЛАСТИЧЕСКИМ ХИРУРГАМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ», ПРИОТКРЫВ ЗАВЕСУ ТАЙНЫ НАД СФЕРОЙ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ**

DEPOSITPHOTOS.COM / EDOFOTO

— Пациенты часто боятся пластических операций. Насколько в современных реалиях высок риск осложнений после операции?

О. Б. Добрякова:
— Современные методики в пластических операциях достаточно щадящие. Тенденции

сегодняшнего дня в пластической хирургии — это малая инвазивность, то есть минимальное вмешательство, соответственно — низкая травматичность и быстрая реабилитация.

Операция не является мучительной, не приносит человеку стра-

дания. Есть понятие «качество жизни», так вот оно ни в коей мере не должно существенно снижаться после хирургического вмешательства. Наша цель — провести коррекцию внешности быстро, так, чтобы процесс ре-

билитации занял несколько дней, а в идеале — вообще один день. Восстановление после современных пластических операций идет ускоренными темпами — уже через несколько дней внешность человека не препятствует его социализации, а болевые ощущения не создают выраженного дискомфорта. Разумеется, могут быть гематомы, отеки, которые сохраняются на некоторое время. Но эти деликатные последствия можно достаточно успешно грировать.

Конечно, для достижения такого быстрого и разительного результата важно правильно выбрать хирурга: у каждого врача разный опыт, разные теоретические знания и практические навыки.

— После пластической операции необходимо лежать в стационаре?

О. Б. Добрякова:

— Все зависит от типа операции — большинство из них не требует длительной госпитализации. Например, после блефаропластики пациент уходит домой уже через несколько часов.

Есть, конечно, некоторые вмешательства, которые требуют более длительного восстановительного периода в стационаре, но при значительной части операций госпитализация — максимум на сутки.

— Можно ли совмещать несколько вмешательств на разных зонах? То есть одновременно сделать, скажем, подтяжку лица и блефаропластику или ринопластику в рамках одной операции? Какие операции можно совмещать, а какие — нет?

О. Б. Добрякова:

— Да, это реально сделать. Совмещать можно многие. Не существует какого-то специального регламента, все зависит от здравого смысла хирурга. Мы ориентируемся на то, сколько времени потребуется на каждую операцию,



СОВРЕМЕННАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ — ЭТО ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ

а также — на состояние здоровья человека. Еще многое зависит от того, насколько быстро и четко врач работает — как много он сможет успеть, ведь существуют разумные пределы того, какое время необходимо для выполнения хирургического вмешательства. Каждый хирург принимает такое решение, исходя из конкретной ситуации.

— Пластические операции выполняются чаще под наркозом (общей анестезией) или под местной анестезией?

О. Б. Добрякова:

— Почти все операции можно выполнять как под местной анестезией, так и под наркозом. Некоторые можно выполнять под **нейролептанальгезией (комбинированный метод внутривенной общей анестезии, при котором пациент находится в сознании, но не испытывает эмоций и боли)**, под местной анестезией в сочетании с седацией. Существуют разные виды

анестезии, выбирается оптимальный вариант в каждом конкретном случае. Современная местная анестезия полностью выключает чувствительность, человек не будет чувствовать боли, современные растворы, анестетики для местной анестезии сейчас очень качественные, действуют эффективно. Можно добавить еще внутривенное введение препаратов, которые снижают чувство тревоги или дают дополнительную анестезию. Так что операция и под местной анестезией протекает очень комфортно.

Необходимо, однако, помнить, что многое зависит и от пациента, от его реакции на анестезию: кто-то боится наркоза, кто-то, наоборот, страшно боится операции без наркоза, не верит в эффективность местной анестезии, кто-то просто предпочитает уснуть и проснуться уже после операции. Если пациент очень боится операции под местной анестезией, то это плохо повлияет на течение операции: он будет нервничать, у него от переживаний повысится артериальное давление, а следовательно, увеличится риск кровотечения... Для таких пациентов, безусловно, лучше провести операцию под наркозом. Выбор вида обезболивания всегда определяется коллегиально анестезиологом и хирургом, исходя из масштабов операции и исходя из состояния здоровья пациента, его пожеланий и его психологии.

— Как выбрать человеку своего хирурга? На что стоит обращать внимание при выборе?

О. Б. Добрякова:

— Пациент идет к тому хирургу, с которым у него установился психологический контакт, который ему понравился, смог его убедить, впечатлить. Так что, в первую очередь, имеет смысл ориентироваться именно на свои ощущения от беседы с пластическим хирургом. Разумеется, важно обратить внимание и на образование вра-



PARADISE

БАНКЕТ-ХОЛЛ

СВЕТЛЫЙ И ПРОСТОРНЫЙ БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ — ЛЮБЫЕ ИДЕИ ОФОРМЛЕНИЯ ВОПЛОЩАЮТСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО

•
ДВА ЭТАЖА ПОЗВОЛЯЮТ РАЗМЕСТИТЬ ОТ 40 ДО 250 ГОСТЕЙ, А ТАКЖЕ ОРГАНИЗОВАТЬ ЗОНЫ АКТИВНОСТИ, ОТДЫХА И ПРИВЕТСТВЕННЫЙ ФУРШЕТ

•
АВТОРСКАЯ КУХНЯ С ШИРОКИМ ВЫБОРОМ БЛЮД ОТ ПОВАРОВ — ЛАУРЕАТОВ ЕЖЕГОДНЫХ КУЛИНАРНЫХ КОНКУРСОВ

•
ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ СЕРВИСА, КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРСОНАЛ

•
ОСНАЩЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СВЕТОВЫМ И ЗВУКОВЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

МЫ
АВТОРСКИ ПОДХОДИМ
К ЗНАЧИМЫМ СОБЫТИЯМ
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

УЛ. ЯДРИНЦЕВСКАЯ, 14
222 15 87
+7 913 770 18 62
WWW.PARADISE-BANKET.RU

DEPOSITPHOTOS.COM / SYDA_PRODUCTIONS

FORUM
БАНКЕТ-ХОЛЛ

ВЫПУСКНОЙ

СВАДЬБА

КОРПОРАТИВ

ЮБИЛЕЙ

КОНФЕРЕНЦИИ

БАНКЕТ

ОТ 1800 РУБЛЕЙ

НА ПЕРСОНУ

УЛ. ИНСКАЯ, 56
264-31-14
+7 913 780 62 48

forum_banket@mail.ru
www.forum-banket.ru

КАЧЕСТВО И СЕРВИС ОТ КОМАНДЫ **PARADISE**
BANQUET & CATERING

ВИДЫ пластических операций

АБДОМИНОПЛАСТИКА

Абдоминопластика (пластика живота) — это операция, которая проводится с целью восстановления эстетичного вида живота; направленная на устранение растянутой кожи, удаление послеродовых растяжек, локальных жировых отложений, грубых рубцов на коже, а также — на укрепление мышц передней брюшной стенки, подчеркивание линии талии.

Показания к операции:

- кожно-жировые складки, висящий «фартук»;
- жировые отложения в области живота;
- выраженные растяжки;
- расхождение прямых мышц живота;
- рубцы в области живота;
- дряблость и ослабленность брюшных мышц, отсутствие эстетичного контура талии;
- пупочная грыжа.

МАММОПЛАСТИКА

Маммопластика — это операция на молочной железе по изменению ее размера и формы: увеличение, уменьшение, подтяжка.

Увеличение груди — это несложная операция, суть которой заключается в установлении под ткань молочной железы или под большую грудную мышцу силиконового импланта.

Уменьшение груди, чаще всего, делают не по эстетическим причинам, а в связи с тем, что физически невозможно жить с такой тяжелой железой, это приводит к различным проблемам со здоровьем: болям в спине, деформации позвоночника и т.д.

Показания к операции:

- потеря объема и формы груди после беременности и лактации;



ча, его опыт, квалификацию. При выборе клиники необходимо учитывать степень ее технической оснащенности, наличие качественной аппаратуры, использование современных лекарственных препаратов, наличие оборудованного блока интенсивной терапии, комфортного стационара.

О. В. Куликова:

— При выборе пластического хирурга ориентируйтесь на его опыт работы и отзывы о нем. Если опыт работы врача составляет больше 15 лет, в принципе, ему можно доверять. Также имеет смысл поспрашивать в своем окружении, если кто-то делал пластические операции, узнать у человека, как он оценивает работу своего врача, доволен ли результатом.

А потом познакомиться с врачом, прийти на консультацию, и выби-

рать по своим личным ощущениям — к кому душа лежит.

— Пластическая хирургия — это сфера эстетическая, здесь очень много субъективного, вкусового. Как пациент может получить уверенность в том, что результат его порадует, что будет именно то, что он хотел?

О. Б. Добрякова:

— Бывают объективные недовольства и субъективные. Случается, что, действительно, получилось не то, что хотели, какие-то проблемы возникли, а бывает, врач сделал не так, как надо. Чтобы этого избежать, мы перед операцией всегда максимально подробно обсуждаем, что наш пациент получит в результате, какие существуют риски. Внимательно слушаю его пожелания, озвучиваю свои рекомендации. Нередко пациент

DEPOSITPHOTOS.COM / NEIRON, MACROFESTOR

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО РАССУЖДАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



Прием ведут гинеколог, гинеколог-эндокринолог, онкогинеколог, детский гинеколог

Полный спектр лабораторных и инструментальных исследований

МРТ, УЗИ-диагностика

Оперативная гинекология

- гистероскопия
- лапароскопия
- полостные операции на органах малого таза

Вакцинопрофилактика заболеваний, вызываемых ВПЧ

ГИНЕКОЛОГИЯ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: №ЛО-54-01-003943 от 23.05.2016 г., №ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., №ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., №ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

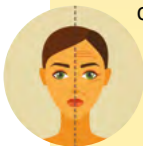
ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • ул. Гоголя, 42
тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ВИДЫ пластических операций

- уменьшение (гипомастия) и отсутствие (амастия) молочных желез;
- состояние после удаления молочной железы (субтотальной мастэктомии);
- незначительная степень провисания молочных желез;
- асимметрия молочных желез;
- состояние после различных операций, которые привели к уменьшению объема молочных желез.

ЛИФТИНГ ЛИЦА

Современный лифтинг лица сейчас невозможно назвать банальной подтяжкой кожи. Это сложная комплексная операция, затрагивающая достаточно глубокие ткани и предполагающая не столько подтяжку, сколько перемещение и фиксацию глубоких структур в определенном



положении для достижения стабильно долгого результата. Вмешательство проводится не только на коже, но и на подкожной клетчатке, фасциях, мышцах и надкостнице.

В эстетической хирургии лицо разделяют на несколько зон: верхняя зона, включающая в себя лоб с бровями и височную область, веки верхние и нижние; средняя зона лица; нижняя треть и шея.

Места для разрезов выбираются в малозаметных зонах, в области естественных складок, что делает послеоперационные рубцы невидимыми для окружающих.

Показания к операции:

- вертикальные и горизонтальные морщины на лбу;
- опущение бровей;
- дряблость кожи;
- носогубные складки и «складки марионетки»



ПАЦИЕНТ ИДЕТ К ТОМУ ХИРУРГУ, С КОТОРЫМ У НЕГО УСТАНОВИЛСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТАКТ, КОТОРЫЙ ЕМУ ПОНРАВИЛСЯ, СМОГ ЕГО УБЕДИТЬ, ВПЕЧАТЛИТЬ

приносит какие-то фотографии людей, которые ему нравятся, или свои фотографии в более молодом возрасте, или каких-то своих родственников. Мы рисуем в программе Photoshop разные варианты, рисуем на бумаге, рисуем на фотографии пациента, очень детально все обсуждаем. При ринопластике, например, мы обязательно делаем компьютерную томографию, чтобы посмотреть, что там внутри, потому что итоговый результат сильно зависит от внутреннего строения носа, и я на основе этого объясняю, что можно сделать, а чего мы не сможем достичь.

Результат операции я могу спрогнозировать с определенной долей вероятности, исходя из собственного опыта. Но есть риск, что все сделано идеально, а потом после регенерации происходит, скажем, образование мозолей или гипертонус мышц, и это может несколько исказить первоначальный замысел. В какой-то степени регенерацией мы можем управлять, но этот фактор не всегда на 100% прогнозируем.

— **С какого возраста имеет смысл задумываться о пластических операциях при возрастных изменениях? Существует два мнения: одни говорят, что чем позже, тем лучше, другие — что обращаться к пластическому хирургу нужно при первых «звоночках».**

О. Б. Добрякова:

— Современная тенденция пластической хирургии — это профилактика изменений. Не нужно ждать, когда они проявятся, нужно их

профилактировать, не допускать проявления признаков старения. То есть, грубо говоря, только-только начинает быть заметен какой-то неприятный момент, например, овал лица «поплыл», можно идти к хирургу — тогда и объем операции будет меньше, и результат — эффективнее. Когда уже все отвисло, все в морщинах, не знаешь за что хвататься: начинаешь лоб подтягивать, на фоне лба заметнее становятся морщинистые щеки, щеки подтянешь — веки отвисли. Когда возрастные изменения уже ярко выражены, намного сложнее эффективно омолодить человека. Омолаживающие операции нужно делать именно тогда, когда появляются едва заметные признаки, тогда уже овалу возвращаем форму молодого лица.

— **Так, а дальше же все равно будет меняться форма лица, и операцию придется повторять? Нет риска, что в какой-то момент, выяснится, что уже больше нельзя делать операции, и придется оставаться, как есть, потому что в молодости злоупотребляли пластикой?**

О. Б. Добрякова:

— Да, если мы хотим хорошо выглядеть, пластические операции придется периодически повторять. Разумеется, кроме этого очень важно поддерживать молодость и красоту — регулярно посещать косметолога, проходить аппаратные процедуры, делать инъекции, обязательно держать себя в форме — заниматься спортом, следить за питанием, настроением. Очень важны положительные эмоции — сейчас считается, что это очень

важно для сохранения молодости и красоты.

Что касается злоупотребления пластической хирургией и последующей невозможности повторения, то надо сказать, что технологии операций постоянно совершенствуются, и мы можем достичь все большего. Если, допустим, еще 15 лет назад ко мне пришел бы человек, похожий на Фантомаса, я бы сказала: «Вам уже некуда ничего тянуть, вы злоупотребили пластикой, живите дальше как есть», то сейчас ситуация иная.

Есть уже и 3D операции, то есть мы делаем подтяжку не только в одной плоскости — вверх, например, но меняем форму лица, рельеф, объем. Форма очень важна в эстетической оценке возраста человека и его красоты. Человек может принести свои фотографии в юности, и мы вместе смотрим, что изменилось в его внешности. Мы отмечаем, что изменилась форма лица: в некоторых местах объем уменьшился, где-то, наоборот, увеличился, появились морщины, изменились рельеф и цвет кожи. Мы видим стигматы старости, мы видим признаки молодости. И наша цель: устранить эти признаки возраста, вернуть человеку форму молодого лица, а может, даже еще улучшить его, сделать его еще более красивым, чем он был в молодости.

— **Какие операции делают при возрастных изменениях?**

О. Б. Добрякова:

— Этих операций миллион! В каждом конкретном случае смотрим, что требуется этому человеку.

Лифтинг лица и шеи — это базисная операция, основная. Она устраняет птоз висков, щек и верхней части шеи. Она не случайно называется в народе «подтяжка» — мы подтягиваем виски, щеки, шею.

Еще одна из базисных операций — лифтинг лба. При лифтин-

ге лба перемещаем брови, виски и среднюю часть лба вверх. Это тоже очень важно. Потом идет блефаропластика, причем блефаропластика бывает разная. Признаки старения век могут проявляться гипертрофическим типом и птозом — то есть появляются избытки ткани и птоз (обвисание кожи); а второй тип старения это когда превалирует уменьшение объема ткани: ввалившиеся глаза, здесь недостаточно ткани. Так что не всегда приходится удалять излишки. Иногда нужно где-то удалить, а где-то, наоборот, восполнить дефицит тканей, то есть комплексно подходить к омоложению, не односторонне — моделировать лицо, менять его конфигурацию.

Аналогичная ситуация и со щеками: у кого-то с возрастом на щеках появляется избыток жира, у кого-то они вваливаются. Нужно где-то подтянуть, а где-то и ввести что-то: собственный жир или филлеры; или с помощью перемещения ткани сделать так, чтобы в одном месте избыток ткани уменьшился, а в другом — создался дополнительный объем. Это истинное скульптурное 3D омоложение.

Следующий тип операций, связанных с омоложением, — пластика губ. С возрастом губы истончаются, появляются оральные морщины («кисетные»), сглаживаются валики по краю губ, появляются рото-подбородочные морщины — так называемые линии марионетки, увеличивается расстояние между носом и красной каймой губы, при разговоре оголяются нижние зубы у человека старшего — то есть ротовая щель вся смещается вниз.

Что с этим можно сделать? Я давным-давно разработала операцию по лифтингу верхней губы: при помощи внутриротового доступа мы смещаем губу вверх, как бы выворачивая ее

ВИДЫ пластических операций

(маленькие складки в уголках рта, придающие лицу скорбное выражение);

- птоз (опущение) овала лица;
- появление «брылей»;
- двойной подбородок.

РИНОПЛАСТИКА

Ринопластика — это коррекция хрящевой и костной ткани носа. Операция позволяет изменить размеры носа (уменьшить, увеличить, расширить, сузить), поднять или опустить его, сделать нос более ровным; решить проблемы с дыханием.

Ринопластика выполняется двумя способами: закрытым и открытым. Закрытая ринопластика делается через разрез в каждой ноздре изнутри. Открытая ринопластика выполняется через наружный разрез кожи носовой перегородки. Метод выбирается врачом в зависимости от индивидуальных показаний.

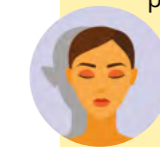


Показания к операции:

- врожденные или приобретенные в результате травмы деформации носа;
- нарушение функции носа, затрудненное дыхание;
- эстетическое несовершенство носа.

ОТОПЛАСТИКА

Пластическая операция, которая позволяет выполнить коррекцию формы ушей. Хирург осуществляет маленький разрез на задней стенке ушной раковины и корректирует через него хрящ (ушная раковина состоит из



тонкого эластичного хряща), удаляя его излишки, формирует красивую, правильной формы ушную раковину, прилегающую к затылку под нужным углом.



ВИДЫ пластических операций

После этого проводится фиксация правильной формы специальными внутренними швами. В завершение операции накладываются косметические швы, которые из-за своего расположения незаметны. Возможно проведение отопластики при помощи лазера. При проведении лазерной отопластики излишки хряща удаляются не обычными хирургическими инструментами, а с помощью лазера. Такой способ позволяет наименее травматично скорректировать форму ушной раковины.

Показания к операции:

- пороки развития ушных раковин;
- травмы ушей;
- непропорциональность, асимметричность ушных раковин;
- торчащие ушные раковины (лопоухость);
- слишком большие ушные раковины;
- дефект мочек ушей.

БЛЕФАРОПЛАСТИКА

Блефаропластика или пластика век — это операция, которая позволяет устранить избытки кожи век, ее нависание, удалить жировые грыжи в этой области, решить проблему опущения уголков глаз.

Также во время операции можно изменить разрез и форму глаз.

Работа с нижним веком проводится трансконъюнктивально: разрез делается по внутренней части века. При удалении избытка кожи или жировых грыж над глазом разрез выполняется в складке верхнего века.

Показания к операции:

- чрезмерно нависающая кожная складка на верхнем веке;



слегка. Это первое. Как мы можем поднять углы рта? Углы рта мы можем поднять, если заблокируем мышцу, опускающую угол рта. Это мышцы, идущие по бокам рта к нижней челюсти, если их заблокировать, углы рта поднимаются вверх. Далее мы моделируем контуры, валики губ. Губы с возрастом как бы втягиваются внутрь рта, и мы должны вывести их наружу и немного вперед, увеличивая губы при помощи филлеров или собственного жира. И таким образом мы восстанавливаем молодые полные губы.

— **Насколько длительный будет эффект?**

О. Б. Добрякова:

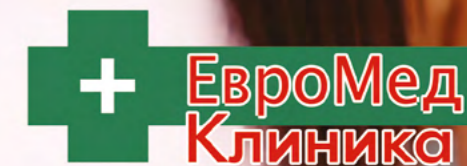
— Вечного ничего нет, к сожалению, достигнутый результат нужно непрерывно поддерживать, процессы в организме не останавливаются. Человек должен постоянно работать над собой: делать операции, посещать косметологические процедуры, заниматься физическими упражнениями.

В каких случаях в пластической хирургии используется липофиллинг — то есть пересадка собственного жира?

О. Б. Добрякова:

— Липофиллинг используется весьма активно, его можно при-

DEPOSITPHOTOS.COM / DMVITO.Z



РЕПРОДУКТИВНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ

- Диагностика и лечение мужского и женского бесплодия
- Подготовка к беременности
- Ведение беременности



НАБЛЮДЕНИЕ ОПЫТНЫХ АКУШЕРОВ-ГИНЕКОЛОГОВ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Все виды анализов

Инструментальные исследования

УЗИ на всех сроках (в том числе — в формате 4D)

Скрининги

Эхокардиография плода

Мониторинг состояния будущей мамы и ребенка

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • ул. Гоголя, 42
тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ВИДЫ пластических операций

- жировые грыжи («мешки») под глазами;
- морщины вокруг глаз;
- дряблость кожи, птоз.

ЛИПОСАКЦИЯ

Липосакция — это операция, при помощи которой возможно устранить лишние жировые отложения с определенных участков лица и тела. Наиболее эффективна липосакция для удаления жировых отложений на ягодицах, бедрах, талии и на подбородке. Хирург делает небольшой надрез, вводит узкую трубку, через которую при помощи специального аппарата откачивается подкожный жир. Операция малотравматична, после нее практически не остается рубцов и шрамов.



Показания к операции:

- необходимость локального удаления подкожного жира.

менять на всех зонах. Очень распространено омоложение таким образом кистей рук — с возрастом кисти рук становятся более морщинистыми и худыми, подкожное наполнение их собственным жиром является прекрасной альтернативой филлерам. Широко используется липофиллинг для увеличения полового члена.

Результаты липофиллинга зависят от состояния жира, от места, откуда он берется, и куда вводится — где-то лучше условия для приживания, где-то хуже.

— *После похудения обвисает кожа на лице и теле. Что можно сделать с этим? Сколько времени после похудения должно пройти, прежде чем имеет смысл обращаться к пластическому хирургу?*

О. Б. Добрякова:

— Здесь нужен комплекс мероприятий. Многое зависит от того, насколько человек похудел, в

НАША ЦЕЛЬ УСТРАНИТЬ ПРИЗНАКИ ВОЗРАСТА, ВЕРНУТЬ ЧЕЛОВЕКУ ФОРМУ МОЛОДОГО ЛИЦА, ДАЖЕ ЕЩЕ УЛУЧШИТЬ ЕГО, СДЕЛАТЬ ЕГО БОЛЕЕ КРАСИВЫМ, ЧЕМ ОН БЫЛ В МОЛОДОСТИ

каком возрасте, какое у него состояние здоровья. Если избыточный вес был, скажем, 200 кг, он похудел на 100 кг, у него появились гигантские складки кожи, то это нужно иссечь. Но в такой ситуации мало просто удалить

избыток кожи, там обычно еще есть стрии (растяжки), общее состояние кожи не очень хорошее. Кожу можно сокращать при помощи разных методик — косметологических, аппаратных, лазера. Здесь нужно будет работать

и работать, чтобы кожа приняла более-менее приемлемый вид.

О. В. Куликова:

— Когда человек сильно худеет, у него может появиться такая проблема. Для начала я рекомендую подождать — примерно столько же времени, за которое он потерял вес, кожа может сократиться, особенно, у молодых людей. Но с возрастом сократительные способности кожи уменьшаются, и в более зрелом возрасте на помощь придет хирургия. Эта операция называется бодилифтинг. Можно подтянуть кожу на спине, на животе, на руках и ногах. К сожалению, после операции все равно будут рубцы, хоть и косметические. Но тут приходится выбирать из двух зол.

— *Маммопластику можно делать до родов или лучше сначала родить ребенка и потом заняться формой груди?*

О. В. Куликова:

— Наличие имплантов никак не влияет на процесс беременности и не препятствует кормлению малыша грудью, сам имплант не деформируется. Откладывать операцию на время после родов имеет смысл, если вы планируете беременность в обозримом будущем — в течение года, тогда стоит сначала родить, а потом уже заниматься формой груди.

Если же вы молоды, и планируете в неопределенном будущем детей, но пока что еще никаких конкретных планов в этой области у вас нет, то зачем ждать, испытывать эстетическую неловкость от своих внешних данных, когда вы можете сделать операцию и быть довольной собой.

После родов и кормления грудью есть небольшая вероятность того, что может растянуться кожа, это можно решить небольшим корректирующим вмешательством. Это несложно, недорого и не больно.



DEPOSITPHOTOS.COM / SYDA PRODUCTIONS

ЧЕЛОВЕКА, ДЕЛАЮЩЕГО ЛИПОСАКЦИЮ, ВСЕГДА ПРЕДУПРЕЖДАЮ, ЧТО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПОЛУЧЕННОГО РЕЗУЛЬТАТА НУЖНО БУДЕТ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ



— Нередко вид груди ухудшается после беременности и грудного вскармливания. Как эту проблему можно решить при помощи пластической хирургии?

О. В. Куликова:

— Во время беременности и лактации объем железы очень сильно увеличивается, и потом происходит так называемая постлактационная инволюция: кожа не успевает сократиться, и возникает несоответствие между объемом содержания и площадью покровной ткани — кожи много, а железистой ткани мало по сравнению с периодом вскармливания, поэтому кожа и провисает. К тому же, нередко сама грудь после лак-

тационного периода уменьшается. Отсюда вполне логично следует вывод: для того, чтобы решить эту проблему нужно или увеличивать объем внутри, или уменьшать площадь кожи, или комбинировать оба этих метода. Если грудь обвисла очень сильно, мы предлагаем **мастопексию** — подтяжку груди. То есть весь сосково-ареолярный комплекс поднимается на тот уровень, где он должен быть. С этой проблемой мы успешно справляемся, хотя я бы рекомендовала постараться вообще не доводить свою грудь до такого состояния. Для этого необходимо с первого же месяца беременности следить за качеством кожи:

посещать косметолога, массажиста, пользоваться специальными кремами, средствами для ухода, обертываниями, делать контрастный душ. Если кожа не потеряет своей упругости и эластичности, то грудь вернется к своей форме после родов.

— Как выбрать форму импланта при маммопластике?

О. В. Куликова:

— По форме импланты бывают двух видов: **круглые** — одинаково выпуклые сверху и снизу, и **анатомические** — сглаженные сверху и выпуклые снизу — такие, какая грудь и есть от природы. Американцы предпочитают круглую форму груди — как ябло-

ко, одинаково выпуклую сверху и снизу. Европейцам же больше нравится анатомическая форма: сглаженная сверху и выпуклая снизу. При установке протезов круглой формы через несколько месяцев становится заметно, что грудь не своя, в то время как протезы анатомической формы дают полную иллюзию настоящей груди — неспециалист никогда не заметит, что была проведена операция.

Разумеется, если пациент выбирает именно круглую форму — мы сделаем. Но, по моему мнению, большинству пациентов значительно больше подходят импланты анатомической формы,

это будет выглядеть абсолютно естественно.

— Как поведет себя имплант с течением времени, если операцию сделать, скажем, в 20 лет, то в 50 грудь по-прежнему будет выглядеть прекрасно?

О. В. Куликова:

— С самими имплантами ничего не случится, они будут выглядеть так же. Человек будет выглядеть по-другому, а с имплантами ничего не произойдет. Возможно, с возрастом грудь будет обвисать, но это так же решается при помощи простой корректирующей операции.

Сейчас мы работаем с имплантами, на которые дается пожизненная гарантия, то есть можно быть уверенными, что даже если что-то случится — его заменят бесплатно.

— Липосакция делается на лице и теле на любой зоне?

О. В. Куликова:

— Липосакция — это популярное направление в пластической хирургии, и достаточно эффективное.

Выполняется вмешательство абсолютно на любой зоне. Однако тут важен один момент. Человеческий организм давно изучен, и выявлены так называемые ловушки жира, присущие любому телу. Это зона «галифе» над коленями, живот, бока (так называемый спасательный круг на талии), район трицепса, подмышечные впадины, загривок — проекция седьмого шейного позвонка, его еще называют «вдовый горб», эта проблема обычно проявляется в постменопаузе. На лице это подбородок и область «брылей».

— Как проводится операция липосакции?

О. В. Куликова:

— Это малоинвазивная методика. Через небольшой прокол, буквально 2–3 мм, вводится канюля и через нее производится удаление жировой ткани. Методов

удаления существует множество: **классическая липосакция с помощью вакуумной аспирации, ультразвуковая, лазерная, водная и т. д.**

Конкретную методику обычно выбирает хирург, исходя из своего опыта и конкретной клинической ситуации.

— После неудачной липосакции бывают осложнения, неровности, бугры?

О. В. Куликова:

— Это достаточно редкое осложнение, у опытного хирурга бывает крайне редко. Я за все годы работы ни разу не сталкивалась с таким осложнением. Но, конечно, многое зависит от здоровья и соматического статуса пациента, поэтому для профилактики послеоперационных осложнений важно тщательно обследоваться до вмешательства.

— Есть мнение, что после липосакции жир возвращается. Это правда?

О. В. Куликова:

— Нет. Правильно выполненная липосакция не дает рецидивов. «Ловушку жира» мы закрыли, больше там жир появляться не будет. Даже если человек снова наберет лишний вес, жир будет откладываться в другом месте. Человека, делающего липосакцию, всегда предупреждаю, что для сохранения полученного результата, надо будет следить за весом, прибавка не должна превышать 10 кг. Я думаю, это хороший «коридор», можно вполне держать себя в нем.

— В каком объеме можно делать липосакцию?

О. В. Куликова:

— Во время липосакции, убирая жир, мы теряем большой объем жидкости, лимфы, крови. Поэтому есть определенные нормы — на вес до 80 кг удаляем не больше 3 литров жира. Если вес пациента более 80 кг, тогда пропорционально можно увеличить количество

откачиваемого жира. Например, при весе больше 100 кг и 6 литров жира можно безопасно убрать.

Еще раз повторю, что здесь мы говорим именно о безопасном для пациента объеме. Если надо удалить большее количество жира, лучше удалять его постепенно, в несколько приемов.

— После липосакции кожа не обвисает?

О. В. Куликова:

— Как раз приятным бонусом липосакции становится подтяжка кожи. После того, как мы убрали жировую прослойку между мышцей и кожей, кожа должна прирасти, поэтому в течение месяца после операции, пациент носит компрессионное белье. У кожи есть такая хорошая особенность — прирастая, она всегда сокращается по площади, и мы получаем выраженный эффект подтяжки. Кстати, некоторые используют липосакцию именно с этой целью. Например, есть совсем небольшое количество жира — на том же подбородке, а после его удаления мы получаем выраженный лифтинг-эффект.

— Что вы думаете про удаление комков Биша?

О. В. Куликова:

— Это сейчас очень модная операция. Но она не всем подходит, сейчас мы уже столкнулись с последствиями этой операции — кожа начинает провисать очень быстро в этом месте, лицо начинает стареть. Потому что молодость — это не только натянутость, это еще и наполненность. Поэтому полностью их удалять не надо, удаляется только часть анатомической структуры. И вообще лучше подождать несколько лет, не надо торопиться.

Если хочется получить эффект западения скул, этого можно добиться более эффективным и малоинвазивным методом.

БОЛЬШИНСТВУ ПАЦИЕНТОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ ПОДХОДЯТ ГРУДНЫЕ ИМПЛАНТЫ АНАТОМИЧЕСКОЙ ФОРМЫ, ЭТО БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ АБСОЛЮТНО ЕСТЕСТВЕННО

— Многих пациентов беспокоит вопрос безопасности при пластических операциях. На что важно обращать внимание при выборе клиники, чтобы максимально защитить себя от возможных рисков и осложнений?

Е. М. Сергеева:

— Пластические операции нередко представляются более простым вмешательством, нежели классические операции. В связи с этим бытует мнение, что пластическую операцию можно провести чуть ли не в косметическом кабинете. Такое заблуждение приводит к тому, что в результате пластической операции люди получают неприятные осложнения или неудовлетворительный результат.

В «ЕвроМед клинике» огромное внимание уделяется вопросам безопасности хирургических вмешательств для пациентов. Я смело могу утверждать, что здесь уровень оказания медицинской помощи и, в частности, организации пластических операций, находится на уровне лучших зарубежных клиник. Мне есть с чем сравнивать — я много лет жила в США, и сейчас много времени провожу там, и вижу, как работают американские клиники. В «ЕвроМед клинике» уровень ничуть не хуже, нам есть чем гордиться.

В нашем хирургическом стационаре продуманы все этапы подготовки проведения хирургических вмешательств и послеоперационного ведения пациентов.

Оперироваться в «ЕвроМед клинике» безопасно. В хирургическом отделении три операционных, соответственно, всегда одно-

временно дежурят минимум три анестезиолога-реаниматолога. И если, не дай Бог, что-то случится с одним из них или будет какой-то сложный случай, когда потребуется помощь коллег, — здесь есть кому прийти на помощь.

Все операции, даже под местной анестезией, проводятся в присутствии анестезиолога-реаниматолога. Во время операции состояние пациента непрерывно мониторится. Мы стараемся свести все риски к минимуму, в «ЕвроМед клинике» безопасность при проведении операций на высочайшем уровне.

В клинике работают опытные специалисты — хирурги и анестезиологи-реаниматологи. Благодаря высокой квалификации всех специалистов, современному высококачественному оборудованию и технике безопасности, которая тщательно соблюдается, наши пациенты доверяют нам. Для меня работать в «ЕвроМед клинике» — это удовольствие, именно потому, что это безопасно.

После операции пациент наблюдается в специально оборудованной послеоперационной палате, где круглосуточно дежурит врач и медицинская сестра.

Любой специалист, имеющий отношение к хирургии, понимает, что самое важное для минимизации рисков и осложнений при хирургических операциях — уровень организации системы безопасности — в «ЕвроМед клинике» это сделано идеально. Я бы сказала, что здесь уровень безопасности возведен в абсолют. **EM**



ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР

- ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
- СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- БЕЗУПРЕЧНЫЙ СЕРВИС

ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА МИРОВОМ УРОВНЕ

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

Малоинвазивные эндоскопические вмешательства



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

МИФЫ

ПРО ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ОВЕЯНЫ ОГРОМНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ МИФОВ, ЛЕГЕНД И СТРАХОВ. ПРИЧЕМ БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ НЕ ИМЕЮТ ПОД СОБОЙ НИКАКОГО ОСНОВАНИЯ, И ДАЖЕ У ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ ВЫЗЫВАЮТ НЕДОУМЕНИЕ. СЕГОДНЯ МЫ РЕШИЛИ РАЗВЕЯТЬ САМЫЕ ЖИВУЧИЕ И ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИЕЙ.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ:
**КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ»
ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА СЕРГЕЕВА**

МИФ 1 ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ДЕЛАЮТ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ

НА САМОМ ДЕЛЕ

Мужчины обычно это меньше афишируют. Они нередко делают общую подтяжку лица и шеи, блефаропластику, отопластику, операции по увеличению полового члена.

МИФ 2 ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ОСТАНУТСЯ ШРАМЫ, РУБЦЫ

НА САМОМ ДЕЛЕ

Современные методики проведения пластических операций предполагают в большинстве случаев щадящее, малоинвазивное вмешательство. После таких операций шрамы и рубцы малозаметны, а реабилитационный период очень короткий. Конечно, очень важно, чтобы хирург был предельно аккуратен и в совершенстве владел методикой.

МИФ 3 ПОСЛЕ МАММОПЛАСТИКИ НЕЛЬЗЯ ЛЕТАТЬ НА САМО- ЛЕТАХ И ЗАНИМАТЬСЯ ДАЙВИНГОМ — МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРОБЛЕМЫ С ИМПЛАНТОМ ИЗ-ЗА ПЕРЕПАДА ДАВЛЕНИЯ

НА САМОМ ДЕЛЕ

Проблемы могут возникнуть только при несоблюдении рекомендации врача — а именно: надевать в поездку компрессионное белье. При наличии компрессионного бюстгалтера, никаких проблем с имплантом не возникнет. Имплант выдерживает нагрузку значительно большую, чем может выдержать человеческий организм. Например, во время презентации имплантов последнего поколения, на него опускали пятитонную плиту, и он абсолютно не деформировался!



МИФ 4 ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

НА САМОМ ДЕЛЕ

Ограничения на физические нагрузки существуют только в течение нескольких недель после операции. А после того, как закончен процесс реабилитации, вы сможете вести такой же образ жизни, как и раньше.

МИФ 5 ИСКУССТВЕННУЮ ГРУДЬ СРАЗУ ВИДНО

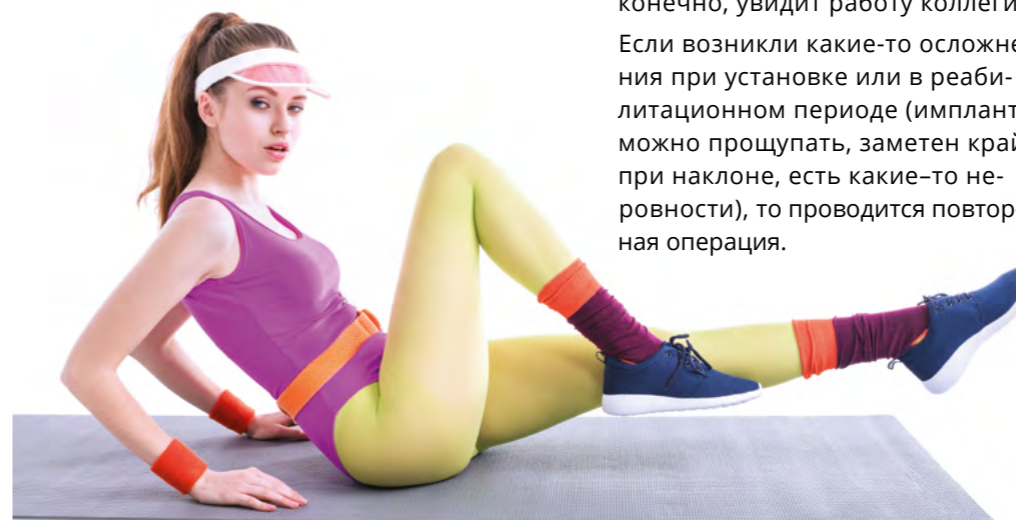
НА САМОМ ДЕЛЕ

Это не так. Грамотно подобранный имплант никак не ощущается. Если операция проведена правильно, и пациентка соблюдала все рекомендации врача в послеоперационном периоде, то никто и никогда ничего не заметит и не нащупает. Исключение составляют специалисты, опытный пластический хирург, конечно, увидит работу коллеги. Если возникли какие-то осложнения при установке или в реабилитационном периоде (имплант можно прощупать, заметен край при наклоне, есть какие-то неровности), то проводится повторная операция.

МИФ 6 ГРУДНЫЕ ПРОТЕЗЫ ВЫЗЫВАЮТ РАК

НА САМОМ ДЕЛЕ

Результаты множества исследований однозначно утверждают: «Ничего подобного, наличие имплантов никак не связано с возникновением онкологических заболеваний». Перед операцией в обязательном порядке проводится обследование, включающее в себя УЗИ молочных желез, при наличии показаний — маммографию и, конечно, — консультацию маммолога. Это нужно для того, чтобы быть уверенными, что на момент операции никакой патологии со стороны железы нет. Более того, женщина с имплантом более внимательно относится к своей груди и обычно, регулярно проходит профилактические обследования.



МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ НАСМОРК ?



DEPOSITPHOTOS.COM / ANDREYROROV, DAVID_FRANKLIN

ПРОСТУДА, ОРЗ, ОРВИ — НЕПРИЯТНЫЕ СОСТОЯНИЯ, КОТОРЫЕ ЗНАКОМЫ КАЖДОМУ. СОПРОВОЖДАЮТСЯ ОНИ ОБЫЧНЫМ НАБОРОМ СИМПТОМОВ: КАШЕЛЬ, НАСМОРК, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. РЕКЛАМА ПРЕДЛАГАЕТ МНОЖЕСТВО СРЕДСТВ «ОТ КАШЛЯ», «ОТ НАСМОРКА», КОТОРЫЕ «ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЕЧАТ», ПОЛКИ АПТЕК ПЕСТРЯТ ИЗОБИЛИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ... НО РАБОТАЮТ ЛИ ОНИ? ОТ ТОМ, КАК ЛЕЧИТЬ НАСМОРК И КАШЕЛЬ И КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ МОГУТ РАЗВИТЬСЯ ОТ ЭТИХ БЕЗОБИДНЫХ СИМПТОМОВ МЫ ПОГОВОРИЛИ С КАНДИДАТОМ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГОМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ИРИНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ ПОДВОЛОЦКОЙ

СИПАВКА

— Ирина Владимировна, первый вопрос: насморк реально вылечить лекарственными препаратами?

— Если мы говорим об остром насморке как проявлении вирусной инфекции, то это состояние, в общем-то, у человека с нормально функционирующим иммунитетом проходит само. Есть такое выражение, очень верное для насморка: «Лечи — пройдет за неделю, не лечи — за семь дней». Если у человека нет предпосылок к тому, чтобы этот насморк спровоцировал обострение каких-то хронических проблем со стороны верхних дыхательных путей, то насморк в 90% случаев пройдет сам без приложения значительных усилий.

— Но при насморке сложно спокойно ждать неделю, ничего не предпринимая...

— Согласно, затруднение носового дыхания существенно снижает качество жизни. И тут как раз на помощь приходят лекарственные препараты.

У насморка есть несколько стадий. Первая — стадия отека. Вторая — это стадия серозных выделений, жидких, как водичка. Третья — это стадия слизистых выделений. На стадии отека как раз имеет смысл использовать сосудосуживающие препараты. Для чего они нужны? Для нормальной функции полости носа, то есть — для нормального носового дыхания, для того, чтобы осуществлялась нормальная вентиляция слуховой трубы и не возникло предпосылок к отиту, к гаймориту. Как правило, эта стадия длится три дня. В зависимости от степени выраженности отека подбирают те или иные сосудосуживающие препараты.

Помимо сосудосуживающих целесообразно назначить антигистаминные препараты, чтобы снять отек со слизистой оболочки полости носа, а также в обязательном порядке назначается элиминационная терапия. Элиминационная терапия или носовые

души сейчас считается значимой составляющей комплексного лечения ринита и эффективным средством профилактики респираторных инфекций. Составы для промывания носа, как правило, состоят из морской воды в различной концентрации. Она смывает слизь, которая при насморке вырабатывается в большом количестве, таким образом, очищает слизистую, улучшая защитные свойства мерцательного эпителия, освобождает носовые ходы, улучшая носовое дыхание. Кроме того, если выбрать гипертонический раствор (то есть содержащий солевой компонент в чуть большей концентрации), то он сам по себе за счет разности осмотического давления дополнительно снимает отек.

— По большому счету, получается, что сосудосуживающие препараты не только улучшают качество жизни, но и являются профилактикой развития осложнений?

— Да, именно так. Важно, чтобы препарат подбирал врач. Сосудосуживающие препараты существуют с разной концентрацией действующего вещества, есть для младенцев, есть — для детей постарше, есть для взрослых. И среди препаратов для взрослых тоже различается концентрация, длительность действия. В каплях и спреях для носа различается состав, действующее вещество. Некоторые содержат антигистаминные компоненты, соответственно, могут применяться при аллергическом насморке. Есть комбинированные препараты с теми или иными маслами.

Врач подбирает оптимальную дозировку и форму лекарственного средства (капли /спрей) в зависимости от возраста пациента, степени выраженности отека, в зависимости от сопутствующих препаратов, которые назначаются и с учетом общего состояния здоровья человека.

Элиминационная терапия — это удаление частиц (вирусов, бактерий, аллергенов, токсинов и пр.), попадающих на слизистую оболочку и вызывающих воспаление, путем промывания полости носа и является первым этапом в лечении ринита любой этиологии. Снижение антигенной нагрузки на слизистую оболочку дыхательных путей методом простого механического вымывания частиц, попавших в нос при вдыхании атмосферного воздуха, способствует активной деятельности факторов мукозального иммунитета. Удаление из полости носа биологически активных продуктов воспаления (гистамин, лейкотриены, эозинофильный катионный протеин, токсины и др.) препятствует развитию патогенетической цепи, усугубляющей тяжесть заболевания. Обработка полости носа с целью разжижения слизи, вымывания ее непосредственно перед введением необходимых лекарственных препаратов способствует усилению их фармакологического эффекта.



— Сосудосуживающие препараты вызывают привыкание?

— Да, при длительном использовании капель или спреев формируется так называемый медикаментозный ринит. У любых лекарств есть свои побочные эффекты, и препараты, которые воздействуют на сосудистую сеть, оказывают системное воздействие при чрезмерном употреблении. Они формируют постепенно перестройку слизистой, потребность в препарате увеличивается, человек начинает употреблять все больше и чаще, потом меняет на более сильнодействующее...

Как избежать подобного привыкания? Самый простой способ — это использовать препараты по показаниям и в необходимом количестве.

— Как долго можно использовать капли/спреи для носа, чтобы не развилось привыкание?

— Без назначения врача, без контроля с его стороны, препарат можно использовать не более трех дней. Потом первая — отечная стадия насморка должна пройти,

и острая потребность в применении сосудосуживающих препаратов пропадает. Если этого не случается, нужно смотреть, в чем причина. На более длительный срок сосудосуживающие препараты имеет право назначать только оториноларинголог по определенным показаниям. Они могут назначаться при синуситах (гайморит, фронтит и проч.), нарушении функции слуховой трубы (евстахеит, экссудативный отит) и т. д., на срок даже более десяти дней. В этих случаях, нам настолько важны нормально дышащий нос и нормальная функция слуховой трубы, что мы готовы пренебречь и затем справиться с начальными проявлениями медикаментозного ринита, нежели чем не назначить и сократить курс приема.

— Такое заболевание, как безобидный насморк, при неправильном лечении может привести к развитию довольно серьезных состояний. С чем это связано и как уберечься от этого?

— Вообще любой ринит протекает в сочетании с воспалением в око-

лоносовых пазухах. Оно есть всегда, потому что это одна и та же слизистая, там никаких заборов нет, соответственно тот же самый отек, который есть в полости носа, он есть и в пазухах.

Гайморит или синусит в традиционном понимании — это всегда гнойный процесс. Гнойным этот процесс становится в том случае, когда очень долго в пазухах сохраняются явления «термоста-та». То есть отек в полости носа приводит к тому, что естественные соустья пазух, через которые они сообщаются с полостью носа, оказываются суженными или даже полностью заблокированными. Соответственно, нет в замкнутом помещении вентиляции, возникает отрицательное давление, усиливается отек, отечная слизистая начинает секретировать жидкость. Отек вовремя не сняли — вот вам синусит. С большей легкостью он развивается у тех людей, у которых в принципе есть нарушение архитектоники полости носа: например, есть искривление носовой перегородки, то есть носовые ходы и так сужены, в слу-

Необходимость обязательного полоскания горла при боли в нем — это миф!

Показания к целесообразности полосканий есть всего в трех случаях:

- при гнойной ангине с налетом на миндалинах, который надо смывать;
- для смазывания горла детям при грибковых процессах — это специфические препараты, которые больше никак не на-

нести, потому что спреи и таблетки детям младше трех лет не назначают;

- после удаления миндалин обязательно полоскать горло после еды, так как на месте миндалин остаются ниши, и чтобы там не оставалась еда, ее нужно выполоскать.
- В большинстве же случаев полоскание горла далеко не обязательный и совсем не самый эффективный способ использования препаратов местного действия.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

чае развития отека сужение еще усилилось. Есть люди с гипертрофическим ринитом, те, у кого и в здоровом-то состоянии с носовым дыханием не все в порядке. У них развитие синусита более вероятно, чем у, скажем так, среднестатистического человека. Развитие отита — тоже одно из осложнений ринита. Этому больше подвержены дети. Острый средний отит или воспаление среднего уха, гнойное или не гнойное, всегда имеет истоки в затруднении носового дыхания.

— Второй неприятный симптом при любой простуде — боль в горле и кашель. Работают ли лекарства, которые, как обещает реклама, «не просто снимают симптомы, а действительно лечат боль в горле и кашель»?

— Кашель бывает разный. Есть кашель, который возникает в нижних дыхательных путях (легкие, бронхи). Там кашель возникает вследствие того же отека, увеличения секреции. Кашель носит физиологический, защитный характер — продуцируется жидкость, она должна отходить. Второй вид кашля — это аллергический, он возникает вследствие бронхоспазма. Этот тип кашля развивается у астматиков. У них длительный кашель нужно снимать гормонами или препаратами, оказывающими спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру бронхов. Третий тип кашля — это кашель на фоне ларингита и трахеита — «лающий»,

приступообразный, напоминающий кашель при коклюше. Этот кашель имеет вирусную природу. Препараты могут помочь снять раздражение слизистой оболочки от кашля и облегчить состояние. Четвертый кашель — даже не кашель, а покашливание, возникающее на фоне раздражения слизистой оболочки глотки. Тут не нужны препараты от кашля, помогут пастилки для рассасывания, чтобы снимать неприятные ощущения. Чаще всего, это ощущение возникает на фоне стекания слизи по задней стенке глотки — то есть тот же насморк, синусит у взрослых и детей, а также аденоидит в детском возрасте вполне могут послужить причиной. Именно поэтому при кашле помогает промывание полости носа, обильное теплое питье и орошение слизистой оболочки глотки солевыми растворами — по сути так мы смываем слизь и облегчаем состояние, уменьшаем раздражение.

Что касается боли в горле, то она, как и насморк, значительно снижает качество жизни, поэтому естественно стремление максимально ее облегчить. Сделать это можно симптоматически — тогда боль будет успокаиваться на время воздействия лекарственного средства. Для того чтобы купировать боль окончательно, нужно выявить и ликвидировать ее причину, поэтому и лечим мы не боль, а заболевание, точнее, человека, страдающего опреде-

ленной патологией. Например, при бактериальной (стрептококковой) или, как ее еще называют, гнойной ангине, облегчение очень быстро наступает после начала антибактериальной терапии. Надо сказать, что здесь она обоснована в 100% случаев. Если причиной заболевания является вирусная инфекция, то боль окончательно пройдет, когда организм победит вирус. Для облегчения боли назначаем антисептики в виде таблеток для рассасывания, спреев, растворов для обработки слизистой. Это могут быть препараты местного воздействия, которые содержат нестероидные противовоспалительные средства, противоотечные, обезболивающие компоненты.

— Из-за чего развиваются осложнения при кашле и боли в горле?

— По разным причинам. Может быть — из-за неправильного лечения, может — из-за его отсутствия. Зачастую к осложнениям приводит случаи, когда человек переносит заболевание «на ногах», организм ослаблен, к вирусу присоединилась вторичная бактериальная флора — и развиваются разнообразные осложнения. Особняком стоит так называемая группа иммунокомпрометированных пациентов — люди с серьезными хроническими заболеваниями, у которых иммунитет значительно снижен. У них риск формирования осложнений выше. **EM**

**ЕСТЬ ТАКОЕ
ВЫРАЖЕНИЕ,
ОЧЕНЬ ВЕРНОЕ
ДЛЯ НАСМОРКА:
«ЛЕЧИ —
ПРОЙДЕТ
ЗА НЕДЕЛЮ,
НЕ ЛЕЧИ —
ЗА СЕМЬ
ДНЕЙ»**

DEPOSITPHOTOS.COM / LVASHNIK



АДЕНОИДЫ... СТРАШНОЕ СЛОВО ДЛЯ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ... С ЭТИМ ДИАГНОЗОМ СВЯЗАНО МНОЖЕСТВО МНЕНИЙ И СПОРОВ СРЕДИ СПЕЦИАЛИСТОВ, А ЧТО УЖ ГОВОРИТЬ ПРО БЕСПОКОЙНЫХ МАМ... ПРИ ЭТОМ, ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ, А УЖ О ТОМ, КАК ЛЕЧИТЬ ДЕТЕЙ С ПРОБЛЕМОЙ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ И ВО ВСЕ БЫТУЮТ САМЫЕ РАЗНЫЕ ВЗГЛЯДЫ. **КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА ПОДВОЛОЦКАЯ ОТВЕЧАЕТ СЕГОДНЯ НА ЭТИ ВОПРОСЫ**



ных проблем со здоровьем ребенка — когда от лимфоидной ткани становится больше вреда, чем пользы. Абсолютное показание к удалению аденоидов: стойкое затруднение носового дыхания, сопровождающаяся храпом во сне, синдромом обструктивного апноэ сна (остановкой дыхания во сне).

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЗОЛОТЫМ СТАНДАРТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ЭНДСКОПИЧЕСКОЕ УДАЛЕНИЕ АДЕНОИДОВ

УДАЛЯТЬ ЛИ АДЕНОИДЫ?

Аденоидами называется разрастание глоточной миндалины, расположенной в куполе носоглотки.

Это одна из десяти структур лимфоидно-глоточного кольца Пирогова — Вальдейера. Разросшаяся или гиперплазированная миндалина носит название аденоиды. Это состояние наиболее часто встречается у детей 3–7 лет.

В зависимости от величины разросшейся миндалины, выделяют три степени ее гипертрофии.

Первая степень — это четверть или треть носоглотки или сошника; **вторая степень** — это более половины носоглотки; **третья степень** — это на три четверти и более закрыта носоглотка. От первой к третьей степени усиливается затруднение носового дыхания, вызванное меха-

ническим препятствием в виде аденоидов. После каждого вновь перенесенного воспалительного процесса отечная глоточная миндалина, чаще всего, уже не полностью возвращается к исходной величине, и, таким образом, гипертрофия постепенно прогрессирует. Вообще, аденоиды — это физиологическая норма детского возраста. Начиная примерно с трехлетнего возраста, у ребенка наступает период интенсивной выработки собственных, индивидуальных факторов иммунитета. Одновременно с этим функция полученных от матери факторов иммунного ответа заметно сни-

жается. Примерно в это же время ребенка отдадут в детский садик, где он начинает активно контактировать с другими детьми, то есть выходит из своей привычной микросреды, когда обменивался всей микрофлорой только с родителями. Плюс — вирусные инфекции, плюс вакцинация (в этом возрасте как раз начинается ревакцинация по календарю прививок) — это серьезная встряска для детского иммунитета. Обмен микрофлорой у детей происходит через дыхательные пути, то есть через полость носа. Полость носа сообщается с носоглоткой, таким образом, глоточная

миндалина находится как раз на пути вдыхаемого воздуха и, соответственно, принимает на себя антигенную нагрузку. Чем ее больше, чем чаще ребенок переносит респираторные заболевания, тем больше приходится работать этой миндалине. Следствием ее активной работы является ее разрастание, или, другими словами, гипертрофия, которая, таким образом, оказывается абсолютно физиологически обоснованным моментом.

ЗАЧЕМ УДАЛЯТЬ АДЕНОИДЫ?

Показаниями к удалению аденоидов является появление серьез-

Отсутствие нормального носового дыхания приводит к гипоксии — состоянию хронического недостатка кислорода, следствием этого могут быть: быстрая утомляемость ребенка, нарушение когнитивных функций головного мозга, задержка психоэмоционального, а порой и физического развития, нарушение анатомического формирования лицевого скелета и прикуса, готическое небо, в отдельных случаях даже развитие энуреза является следствием выраженной гипертрофии глоточной миндалины. Существуют и относительные показания к удалению аденоидов. Это рецидивы отитов у ребенка, развитие тугоухости, рецидивы синусита, неэффективность лечения хронического аденоидита (воспаление увеличенной миндалины) в течение полугода. Разросшаяся аденоидная ткань создает постоянно существующее

препятствие движению воздушного потока, что является причиной недостаточной вентиляции околоносовых пазух и полостей среднего уха, это приводит к вышеперечисленным проблемам.

Если ткань глоточной миндалины не создает помех нормальному носовому дыханию, то аденоиды удалять не надо. Во-первых, в пубертатном возрасте (после 12 лет) начинается склерозирование лимфоидной ткани, она начинает уплотняться и постепенно перерастает в фиброзную — это, в основном, соединительная ткань, во-вторых, растёт череп и по отношению к нему они нивелируются.

ОТСУТСТВИЕ НОРМАЛЬНОГО НОСОВОГО ДЫХАНИЯ ПРИВОДИТ К ГИПОКСИИ — СОСТОЯНИЮ ХРОНИЧЕСКОГО НЕДОСТАТКА КИСЛОРОДА

ОПЕРАЦИЯ

Операция по удалению аденоидов проводится под наркозом (общей анестезией), что обеспечивает, с одной стороны, максимально качественное выполнение хирургического вмешательства, с другой стороны, — сводит практически на нет стрессовую реакцию ребенка, обеспечивая комфортную переносимость операции. В нашей клинике используются современ-

ные препараты с минимумом побочных эффектов.

На сегодняшний день золотым стандартом является эндоскопическое удаление аденоидов, то есть удаление под контролем эндоскопа: с помощью специальных инструментов, под видеоконтролем на мониторе. Это обеспечивает качественное удаление аденоидной ткани, позволяет обеспечить полноценный гемостаз (остановить кровотечение) в ходе операции. При необходимости может использоваться классическая методика или коблационная аденомотомия (хладоплазменная). Конкретную методику выбирает врач в зависимости от клинической ситуации.

После операции ребенок проводит на сутки в стационаре под наблюдением врача. Вместе с ребенком остается кто-то из родителей.

ПРОФИЛАКТИКА

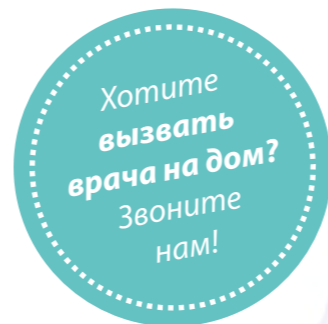
Конечно, как говорится, самой лучшей остается та операция, которая не сделана. Что же можно сделать для профилактики развития аденоидов у ребенка?

К прогрессирующей гипертрофии миндалин, как мы уже говорили, чаще всего, приводят рецидивирующие воспалительные процессы. Кроме понятия «аденоиды», есть понятие «аденоидит», описывающее воспаление глоточной миндалины, и вот здесь есть целый ряд схем системного и местного лечения, позволяющих эффективно пресечь воспалительный процесс. Безусловно, системное лечение должно подбираться индивидуально и только лечащим врачом. Большое значение при этом принадлежит схемам местного лечения, составляющие кото-

рых должны подбираться с учетом механизмов развития болезни.

Первым этапом необходимо снять отек слизистой оболочки полости носа, который возникает как реакция на воспалительный процесс в носоглотке. С этой целью используются возрастные концентрации сосудосуживающих препаратов, которые подбирает врач в зависимости от возраста ребенка и степени выраженности отека. Через несколько минут, по достижении сосудосуживающего эффекта, применяются средства элиминационной терапии, причем интенсивность струи применяемого средства должна быть достаточной, чтобы смыть слизисто-гнойное отделяемое, покрывающее миндалину, но в то же время щадящей, чтобы раствор не попадал в слуховую трубу ребенка. После этого на чистую лимфоидную ткань носоглотки воздействуют антибактериальными, противовоспалительными препаратами местного действия или вяжущими растворами. Длительность подобного курса составляет 7–10 дней. При необходимости продолжения лечения составляющие схемы меняются.

При любой причине, вызвавшей затруднение носового дыхания у ребенка, задачами родителей и врача являются, с одной стороны, — как можно более раннее выявление характера процесса, с другой стороны, — своевременное и кропотливое проведение всех лечебных манипуляций. В том случае, если заболевание требует хирургических методов коррекции, необходимы взвешенное решение и выбор методики операции, которые могут качественно и одновременно щадяще восстановить нормальное носовое дыхание вашего малыша. **EM**



Педиатрическое отделение Когда доктор — друг!



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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама
Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-004459 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

DEPOSITPHOTOS.COM / SOMMERSBY

Наш консультант:
стоматолог-терапевт
клиники
«СтильДент»
Наталья
Анатольевна
КРЕМЛИНА

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ УХОДЕ ЗА ЗУБАМИ

ВЫБОР ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Самая распространенная ошибка — это выбор зубной щетки со слишком мягкой или слишком жесткой щетиной. Вторая проблема — это выбор слишком большой или слишком маленькой зубной щетки.

Зубная щетка с мягкой щетиной рекомендуется людям, имеющим пародонтологические проблемы, склонным к кровоточивости десен; при повышенной чувствительности эмали.

Зубная щетка средней жесткости — это универсальный вариант для большинства. Если у вас нет серьезных пародонтологических заболеваний, выбирайте зубную щетку средней жесткости.

Зубные щетки с жесткой щетиной рекомендуют использовать людям, которые носят зубные протезы — для более тщательной их очистки.

Лучше всего, если у щетки будет достаточно длинная ручка и прорезиненные элементы на ней — такую щетку удобнее всего держать. Оптимальный размер головки зубной щетки: длина — 2-3 см, высота — до 2 см, ширина — около 1,5 см. Очень хорошо, если щетинки на щетке разной высоты, а

DEPOSITPHOTOS.COM / TARASMALYAROVICH

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ОШИБКА — ЭТО ВЫБОР ЗУБНОЙ ЩЕТКИ СО СЛИШКОМ МЯГКОЙ ИЛИ СЛИШКОМ ЖЕСТКОЙ ЩЕТИНОЙ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Существует извечный спор: когда по утрам лучше чистить зубы — до завтрака или после? Сторонники теории чистки после завтрака апеллируют к аргументу, что так мы заодно удалим остатки пищи, и начинаем день с идеально чистыми зубами. Их оппоненты ссылаются на то, что им приятнее завтракать уже после гигиенических процедур, кроме того, за ночь во рту скапливается много бактерий и зубного налета — и все это мы съедаем вместе с пищей.

Врачи тоже не пришли к единому мнению по этому вопросу, но большинство склоняется все же к тому, что зубы лучше чистить **ДО завтрака**. А когда чистите зубы вы?



сама головка — гибкая, так проще прочистить самые труднодоступные места.

Зубную щетку надо менять не реже, чем раз в три месяца, а также — после любой инфекции верхних дыхательных путей и полости рта.

Лучше всего подбирать зубную щетку с учетом рекомендаций вашего стоматолога — так вы точно будете уверены в том, что учтены все нюансы.

ВЫБОР ЗУБНОЙ ПАСТЫ

Зубных паст очень много: отбеливающие, с фтором, с лечебными травами, с микроэлементами, с антибактериальными веществами, специальные для чувствительных зубов и кровоточащих десен и т. д. Как сориентироваться в этом многообразии?

Зубные пасты с фтором обычно рекомендуются при склонности к развитию кариеса.

Если у вас часто кровоточат десны, следите за тем, чтобы паста содержала **антибактериальные вещества**.

Зубные пасты для чувствительных зубов действительно позволяют уменьшить дискомфортные ощущения, появляющиеся вследствие высокой чувствительной зубов.

Отбеливающие зубные пасты не рекомендуется использовать на постоянной основе — они могут быть слишком агрессивными по отношению к эмали зубов.

Подобных тонкостей очень много, именно поэтому пасту рекомендуется подбирать индивидуально вместе со стоматологом. Только врач сможет точно опре-

делить, какая паста лучше всего позаботится о ваших зубах.

Кстати, не надо выдавливать слишком много пасты на щетку — достаточно шарика размером с крупную горошину. Если пасты слишком много — щетка скользит, образуется много пены, а до труднодоступного налета добраться не получается.

ЧИСТКА ЗУБОВ

- Многие чистят зубы, делая движения вправо-влево. Это, безусловно, удобнее всего, но, к сожалению, так вы не прочистите зубы, как следует. При чистке зубов щетка должна двигаться от десны к кончикам зубов, выметающими движениями — только так можно тщательно удалить налет из межзубных промежутков. Жевательную поверхность зубов надо чистить круговыми, выгребаящими движениями.

- Чистить зубы необходимо не менее минуты.

- Зубы рекомендуется чистить два раза в день — утром и вечером.

- Обязательно используйте зубную нить (флосс) после каждого приема пищи — вычищая ею остатки еды из межзубных промежутков. Правильно пользоваться зубной нитью вас научит стоматолог.

- Не забывайте счищать налет с языка и внутренней поверхности щек — он может вызывать неприятный запах и способствовать развитию заболеваний полости рта. **EM**

Выспались и полечились!

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ ПОД НАРКОЗОМ



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Реклама

DEPOSITPHOTOS.COM / GENIUSKIP

Бесплатные консультации стоматолога и анестезиолога
ул Гоголя, 38 • тел. 209-10-10 • styledent.ru

УЛЫБАЕМСЯ КРАСИВО

Одним из важнейших составляющих эффектной внешности является красивая улыбка. Что значит «красивая улыбка»? Это улыбка, при которой видны наши красивые, аккуратные, ровные, белые зубы. Но что делать, если от природы зубы несовершенны? Эту проблему легко решить! Современная стоматология **позволяет получить красивую улыбку буквально на раз-два-три!**

Эстетическая реставрация зубов — направление в стоматологии относительно новое, но завоевавшее огромную популярность буквально сразу. И это неудивительно — кому не хочется получить красивые ровные зубы без многолетнего посещения ортодонта, удаления зубов и других сложных процедур. Благодаря эстетической реставрации — установке виниров или компониров — создается идеальный зубной ряд по линии улыбки.

Винир — это тонкая керамическая пластинка, которая закрепляется при помощи специального материала на передней поверхности зуба, полностью закрывая его и создавая видимость абсолютно натурального идеального зуба. Виниры изготавлива-

ются в лабораторных условиях по слепку, который делает стоматолог с зуба пациента.

Компониры — это система прямых виниров — фарфоровых или композитных пластинок, замещающих внешний слой зубов. Чаще всего, при их изготовлении в фабричных условиях используется нанопополненный композитный материал. Компониры объединяют в себе преимущества прямой реставрации и лабораторного винира. Предварительно смоделированные компониры выпускаются в раз-

личных типоразмерах. Их можно использовать как для реставрации одного зуба, так и для всей фронтальной группы. Компониры легко индивидуализируются под любую форму и размер зуба.

Важное преимущество компониров перед винирами — реставрация зубов выполняется всего за одно посещение стоматолога! Это экономит и время, и деньги, и силы. Вам больше не надо выделять время на несколько приемов у врача, ходить с временными коронками, испытывая дискомфорт. Теперь все происходит легко и просто!

Компониры позволяют добиться красивой улыбки при заметном разрушении зубов и даже при повреждении боковой кромки зуба (в отличие от обычных виниров). Также компониры позволяют скорректировать слишком большие промежутки между зубами, неправильное положение зубов в ряду, изменить форму и цвет зубов и другие их анатомические недостатки.

Широчайшая цветовая гамма керамики позволяет добиться стопроцентного совпадения по цвету с соседними зубами. Уникальная полупрозрачная, светопропускающая керамика выглядит точь-в-точь, как настоящий зуб. Только лучше! Помимо того, что керамические виниры или компониры подарят вам идеально красивый и ровный зубной ряд, они обладают еще множеством достоинств. Они чрезвычайно долговечны, весьма крепки, устойчивы к повреждениям, не окрашиваются от чая, кофе, вина, сигарет, на них не появится налета, они не изменят цвет. Ваша улыбка всегда будет белоснежной! И что еще немаловажно — зубы полностью сохраняют свою функциональность — это гарантируется и твердостью керамики, и надежным крепящим материалом. Специального же ухода они не

требуют — их чистят точно так же, как настоящие зубы.

Новый год — лучшее время для того, чтобы исполнить свою давнюю мечту о красивой улыбке! Сейчас это стало очень просто!

ДОСТОИНСТВА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ РЕСТАВРАЦИИ ЗУБОВ

- Возможность подобрать любой оттенок.
- Индивидуальная форма в полном соответствии с анатомическими особенностями зуба.
- Долговечность.
- Абсолютно натуральный внешний вид, сохранение блеска и натуральной прозрачности, как у настоящей эмали.
- Стойкость к химическим красителям и механическому воздействию.
- Сохранение функциональности зубов.
- Простота в уходе.

ПОКАЗАНИЯ К ЭСТЕТИЧЕСКОЙ РЕСТАВРАЦИИ ЗУБОВ

Эстетическая реставрация выполняется при практически любых эстетических дефектах зубов и зубного ряда:

- неидеальная форма зубов: искривление зубов, слишком крупные, мелкие, клиновидные зубы и др.;
- сколы, травмы зуба;
- наличие межзубных щелей;
- дефекты зуба вследствие его повреждения кариесом;
- изменение цвета зуба или его части (отличающаяся по цвету пломба, потемнение зуба и т. п.). **EM**



ПОЛЕЗНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

НОВЫЙ ГОД — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАЧАЛА НОВОЙ ЖИЗНИ. А НОВАЯ ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК! СЕГОДНЯ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПОГОВОРИТЬ О ТОМ, КАКИМИ ПОЛЕЗНЫМИ ПИЩЕВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ ИМЕЕТ СМЫСЛ ОБЗАВЕСТИСЬ КАЖДОМУ

ЗАВТРАКАТЬ

Мы не раз про этого писали, но не устаем повторять: самый главный прием пищи — это завтрак.

Правильный завтрак запускает и ускоряет все обменные процессы в организме и дает вам заряд бодрости на весь день. Пища, съеденная в 7–8 часов утра, за день полностью преобразуется в энергию, поэтому на завтрак должна приходиться треть всего дневного рациона. Важно, чтобы завтрак был разнообразным, включал в себя и белки, и углеводы, и жиры, и клетчатку, и витамины.

Идеальным завтраком будет овсянка — самое полезное блюдо для нашего желудка, которое со-

держит сложные углеводы, клетчатку, минералы, а если приготовлена на молоке, то и белки с жирами. Очень хорошо добавлять в овсянку фрукты, сухофрукты, орехи, мед — так вы точно обеспечите организм необходимыми полезными веществами.

Также хороши для завтрака такие продукты, как яйца, творог, сыр, йогурт, мюсли из цельного зерна, фрукты и ягоды.



DEPOSITPHOTOS.COM / ANTONMATTIUCHA, ВЕЛСНОНОСК

DEPOSITPHOTOS.COM / EALISA

ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИИ

Зачастую мы вспоминаем о великом разнообразии специй, которые можно использовать при приготовлении еды, только при поездке в Таиланд, где на каждом шагу нам предлагают такие блюда. Между тем, имеет смысл сделать специи постоянными гостями на вашей повседневной кухне.



Во-первых, так можно значительно снизить количество сахара и соли, добавляемых в блюда, благодаря специям они не будут казаться пресными. Во-вторых, весьма разнообразить вкус привычных блюд. В-третьих, специи способствуют сжиганию жира, ускоряют обмен веществ, уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снижают уровень холестерина в крови.

ПИЩА, СЪЕДЕННАЯ В 7–8 ЧАСОВ УТРА, ЗА ДЕНЬ ПОЛНОСТЬЮ ПРЕОБРАЗУЕТСЯ В ЭНЕРГИЮ

ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ

Зимой овощей в нашем рационе становится катастрофически мало (картошка не считается!). Для здорового сбалансированного рациона необходимо, чтобы примерно половина вашего обеда и ужина состояла из овощей — свежих, тушеных, печеных. В день рекомендуется съедать пять порций разных овощей или фруктов — вы съедаете столько? Овощи низкокалорийны, содержат клетчатку, витамины, микроэлементы. Благодаря овощам регулируется работа желудочно-кишечного тракта, улучшается работа иммунной системы, улучшается состояние кожи и т.д.



ПИТАТЬСЯ ДРОБНО

Питание должно быть частым и дробным. В идеале, в день должно быть 5-6 приемов пищи: завтрак, обед, ужин и 2-3 перекуса. Перерывы между едой должны быть 3-4 часа — это важно и с точки зрения здоровья желудочно-кишечного тракта, и для того, чтобы не имелось проблем с лишним весом.

Если между едой вы делаете слишком большие промежутки, то успеваете сильно проголодаться и съедите на обед или ужин большие порции. Кроме того, большие перерывы между приемами пищи не очень полезны для нашего желудочно-кишечного тракта, а также замедляют метаболизм. Перекусывать хорошо сухофруктами, орехами, кефиром или йогуртом, фруктами. **EM**

ПИТЬ КЕФИР

Нашему организму необходимы кисломолочные продукты. Они улучшают работу пищеварительной системы, ускоряют обменные процессы, нормализуют микрофлору кишечника. Рекомендуется ежедневно выпивать стакан кефира.

ЕСТЬ ОРЕХИ И СЕМЕНА

Орехи содержат растительные жиры, укрепляют организм, снижают вероятность развития рака, защищают организм от преждевременного старения.

Сырые семена тыквы, льна, чиа, кунжута и др. можно легко купить в супермаркете. Они содержат большое количество полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые регулируют работу сердечно-сосудистой системы, улучшают состав крови, укрепляют иммунитет. Их можно добавлять в салаты, смузи, соусы, овощные рагу, выпечку.

ПИТЬ ВОДУ

Начинайте свой день со стакана прохладной воды за 10-15 минут до завтрака. Это запускает все метаболические процессы в организме и плавно подготавливает его к принятию пищи. В воду можно добавить лимонный сок.

В течение дня больше пейте чистой воды. Если организму недостаточно воды, вы будете чувствовать себя более усталым, раздраженным, могут появиться головные боли, ухудшается состояние кожи. Обязательно пейте воду перед едой — так вы меньше съедите, ведь нередко то, что мы принимаем за голод, всего лишь жажда.



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Береги зубы с молодости



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

Реклама

DEPOSITPHOTOS.COM / BELCHONOCK, ROBERTSNOV, SERGIUZ



ЗАЩИЩАЙ И ВЛАСТВУЙ

ЗИМОЙ НАШЕЙ КОЖЕ ПРИХОДИТСЯ НЕСЛАДКО. ХОЛОД, ВЕТЕР, РЕЗКИЕ ПЕРЕПАДЫ ТЕМПЕРАТУР ПРИ ПЕРЕМЕЩЕНИИ ИЗ ПОМЕЩЕНИЯ НА УЛИЦУ И ОБРАТНО, ПЕРЕСУШЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫМ ОТОПЛЕНИЕМ ВОЗДУХ, ШАПКИ И ШАРФЫ, КОТОРЫЕ ПОСТОЯННО КОНТАКТИРУЮТ С ЛИЦОМ... ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ НАШЕЙ КОЖЕ ЗИМОЙ?

НАШ КОНСУЛЬТАНТ: **КОСМЕТОЛОГ-ДЕРМАТОЛОГ
«ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЬГА ВИКТОРОВНА БАЕВА**

DEPOSITPHOTOS.COM / STUDIOLOCO

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

СУЩЕСТВУЕТ АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД?

Если после нахождения на улице при отрицательных температурах у вас краснеет кожа, появляются зуд, сыпь, волдыри, отеки, то дело может быть не в неправильном уходе за кожей, а в аллергии!

При холодовой аллергии, кроме вышеописанных симптомов, может быть **отек гортани, трахеи, бронхов**, что будет проявляться затрудненным дыханием, одышкой, кашлем.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ?

Приложите на пару минут к коже кусочек льда — если появятся покраснение, волдыри, зуд, то высока вероятность, что это аллергическая реакция. В таком случае рекомендуем проконсультироваться с аллергологом — врач выпишет антигистаминные препараты и посоветует способы профилактики аллергии.

ЗАЩИЩАЙТЕ

В холодное время года крем для лица должен не только питать и увлажнять кожу, но и защищать ее от мороза и сухости. Обратите внимание на то, чтобы в вашем ежедневном уходе были средства с витаминами E и D, маслами авокадо и ши. А вот средства, содержащие минеральные масла, вазелин, парафин, лучше не использовать.

При нанесении тонального средства, добавляйте в него капельку питательного крема — так тон ляжет ровнее, и кожа будет более увлажненной.

В солнечный день не забывайте наносить солнцезащитный крем — даже зимой кожу надо защищать от ультрафиолетово-

го излучения. Особенно актуальна защита от солнца, если вы поехали кататься на лыжах или сноуборде — обгореть на трассе очень просто! Кстати, если вы занимаетесь зимними видами спорта, обязательно используйте защитные кремы и маски для лица — так вы уберете кожу от ветра и мороза.

УВЛАЖНЯЙТЕ

Используйте дома и в офисе увлажнитель воздуха. Этот прибор нормализует уровень влажности в помещении, и ваша кожа и волосы скажут вам спасибо. Кстати, и для слизистых носа влажный воздух более полезен, чем сухой — так вы профилактируете развитие аллергии и ОРВИ.

Пейте больше воды — это напитает кожу изнутри.

УХАЖИВАЙТЕ

Средства для ухода за кожей зимой отличаются от летних. Зимой кожа становится более сухой и чувствительной, поэтому средства должны быть более щадящими. Вместо геля для умывания используйте крем, молочко или пенку. Увлажняйте кожу при помощи гидрофильного масла, очищайте бесспиртовым тоником. Домашние скрабы и пилинги зимой лучше не использовать. Кстати, а вот у косметолога зимой самое время для пилингов! Также специалист поможет вам подобрать процедуры, которые защитят кожу от всех неприятных зимних воздействий.

ПРИ НАНЕСЕНИИ ТОНАЛЬНОГО СРЕДСТВА, ДОБАВЬТЕ В НЕГО КАПЕЛЬКУ ПИТАТЕЛЬНОГО КРЕМА — ТАК ТОН ЛЯЖЕТ РОВНЕЕ

ПИТАЙТЕ

Обязательно наносите на кожу питательный крем утром и вечером, используйте питательные маски. Кроме того, коже можно помочь, добавив в свой рацион продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты: рыбу, авокадо, орехи, оливковое масло. Обязательно ешьте овощи и фрукты — витамины и микроэлементы, содержащиеся в них, особенно нужны коже — да и всему организму — зимой. **EM**

ЛАЗЕР

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

ЗИМА — ВРЕМЯ ЛАЗЕРНЫХ ПРОЦЕДУР. МЫ ПОГОВОРИЛИ С КОСМЕТОЛОГОМ-ДЕРМАТОЛОГОМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» **ОЛЬГОЙ ВИКТОРОВНОЙ БАЕВОЙ** О ТОМ, ПРИ КАКИХ ПРОБЛЕМАХ ЭФФЕКТИВЕН ЛАЗЕР И КАК ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ОТ ПРОЦЕДУР



DEPOSITPHOTOS.COM / KAZAKOVA

ДЛЯ ЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА ОТ ОМОЛАЖИВАЮЩЕЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО КОЖИ, ВЫПОЛНИВ ИНЪЕКЦИИ — МЕЗОТЕРАПИЮ ИЛИ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЮ

— *Ольга Викторовна, с какими проблемами можно бороться с помощью лазера?*

— Лазер дает прекрасный эффект при лечении рубцов, постакне, стрий, родинок, сосудистой сетки, гиперпигментации. Лазером можно значительно улучшить качество кожи: восстановить ее коллагеново-эластиновый каркас, заметно омолодить, повысить упругость и плотность, избавиться от морщин, птоза (обвисания).

Пожалуй, самая популярная лазерная процедура — **фракционный фототермолиз**. Именно он позволяет добиться качественного обновления поддерживающих структур кожи. Количество процедур определяется индивидуально, чаще всего, хватает трех-четырех с интервалом в 3-4 недели. В результате вы получите более молодую, плотную, здоровую кожу, причем эффекта хватит надолго!

Также лазер весьма эффективен в деле удаления различных несовершенств кожи, наверное, нет более эффективного и надежного способа избавиться от пигментных пятен, рубцов, постакне, сосудистой сетки. Здесь эффект обычно виден уже после первой процедуры, общая же длительность курса определяется индивидуально — это зависит от степени выраженности проблемы.

— *Все эти проблемы можно решить одновременно (например, одновременно удалить рубцы, пигментацию и омолодиться) или это разные программы?*

— На аппарате выставляются программы для решения конкретной

проблемы. Кое-что можно совместить, что-то — нет.

При процедуре фракционного фототермолиза (лазерного омоложения) бонусом, скорее всего, отбелятся пигментные пятна — если они залегают неглубоко. Также в процессе можно переключить аппарат на программу борьбы с гиперпигментацией и более точно обработать отдельные пигментные пятна.

При удалении рубцов пациент заметит эффект омоложения кожи в том числе.

Сосудистую сетку удаляют при помощи другого лазера, специально предназначенного для работы с сосудами, поэтому эта процедура проводится отдельно. Кроме того, во время фракционного фототермолиза развивается гиперемия — покраснение кожи: сосуды нагреты, в них усилен кровоток, в таком виде их запаивать нельзя.

— *Имеет значение, на каком лазерном аппарате проводятся процедуры?*

— Конечно. Лазерные аппараты все разные, и уже замечено, что после обработки кожи лазером первого поколения, нарушается ее эластичность — пластические хирурги отмечают этот неприятный эффект: во время операции ткани кожи не тянутся, а рвутся, так как коллаген утратил свою эластичность.

В «ЕвроМед клинике» мы работаем на аппарате **компании Asclepion Laser Technologies** — это лазер нового поколения, здесь используются принципиально новые технологии лазерной коррек-

МЕЗОТЕРАПИЯ — это инъекции препаратов с поливитаминными коктейлями, микроэлементами и гиалуроновой кислотой. Процедура восстанавливает водный баланс кожи и повышает ее эластичность, улучшает состояние мелких сосудов, подтягивает атоничную, вялую кожу, борется с капиллярной сеткой и излишней пигментацией.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ — инъекционная методика, которая восстанавливает тонус, эластичность и цвет кожи. Во время этой процедуры улучшается цвет лица, уменьшаются морщинки, исчезают пигментные пятна и сосудистые звездочки.

ПЛАЗМОЛИФТИНГ — инъекционная методика, которая запускает процесс естественного омоложения кожи, повышает местный иммунитет. Плазмолифтинг весьма эффективен при борьбе с воспалительным процессом на коже, акне. Также плазмолифтинг прекрасно помогает при такой проблеме, как выпадение волос.

В основе процедуры плазмолифтинга лежит метод обработки крови пациента с помощью сертифицированных вакуумных пробирок: в ходе процедуры выделяется богатая тромбоцитами аутоплазма, которая вводится в ткани пациента. Клинические исследования показали, что минимум год после процедуры плазмолифтинга состояние кожи продолжает улучшаться.

СПРАВКА



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Фракционный фототермолиз можно выполнить в облегченном варианте — в более щадящем режиме. Такая процедура практически не имеет периода реабилитации — уже на следующий день вы будете прекрасно выглядеть!

ции эстетических проблем — это точно контролируемый, безопасный и эффективный способ омоложения и устранения различных косметологических дефектов. Он подходит как для увядающей, так и для молодой кожи.

Фракционный термолиз Asclerion отличается максимальной безопасностью и эффективностью. За счет физиологичного и деликатного воздействия повреждается всего лишь 20% кожного покрова, а остальные 80% включаются в процесс заживления, омоложения и ремоделирования кожи.

— Может ли такое быть, что пациент не получит эффекта после процедуры?

— Только в случае, если у человека были завышенные ожидания, к сожалению, даже лазерные аппараты не все могут. Бывает, что у человека явные показания для пластической операции, лазером мы, конечно, улучшим качество кожи, но, скажем, выраженного лифтинг-эффекта не добьемся. Разумеется, на консультации мы это обсудим.

В запущенных случаях — глубокого залегания пигмента при лечении гиперпигментации или при удалении рубцов, которые сформированы более 10 лет

назад — может потребоваться несколько процедур для того, чтобы добиться ожидаемого результата.

— С какими процедурами лучше сочетать лазерное воздействие, чтобы получить максимальный эффект?

— Важно понимать, что точкой приложения лазера является влага, и после процедуры кожа обезвоживается. Поэтому для того, чтобы получить выраженный эффект омоложения, а не увидеть более сухую и морщинистую кожу, важно правильно подготовиться к процедуре и помочь коже восстановиться после. Подготовка кожи заключается в том, чтобы максимально увлажнить, напитать ее. Для этого эффективны инъекционные методики: мезотерапия, биоревитализация. После лазерных процедур рекомендуется повторить курс инъекций, так как для ремоделирования кожи необходима влага.

Во время прохождения курса лазерных процедур для повышения регенерации тканей эффективен плазмолифтинг — не инъекции, а точечное капельное нанесение и втирание плазмы в кожу. Это значительно ускоряет восстановление кожи и позволяет добиться более впечатляющего результата.

Для коррекции морщин вокруг губ, моделирования желаемой формы губ, после лазерных процедур можно выполнить контурную пластику. Чтобы избавиться от мимических морщин и профилировать их дальнейшее появление после окончания курса рекомендуем инъекции ботулотоксина.

— Если человек собирается сделать пластическую операцию, каким образом лучше подготовить кожу?

— Для лучшего результата от омолаживающей пластической операции рекомендуется улучшить качество кожи, выполнив инъекции (мезотерапия, биоревитализация). Чем более увлажненная, эластичная кожа, тем лучше будут ткани тянуться во время операции, и тем более удачный результат получится в итоге.

После операции можно при помощи лазера дополнить то, что не сделает хирург — убрать мелкие морщинки, повысить тургор кожи. Также после пластики рекомендую выполнить микротоковую терапию — это улучшит микроциркуляцию, ускорит процессы клеточной регенерации, синтеза гиалуроновой кислоты, белков коллагена и эластина, повысит тонус кожи и мышц. **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / ДМИТРИЙ РОСН



Аппаратный массаж на новейшем оборудовании

LPG-CELLU M6 Endermolab — высочайшая эффективность благодаря самым последним научным разработкам

Для тела:

Удаление жировых отложений и уменьшение объемов тела

Моделирование фигуры

Лифтинг

Укрепление кожи

Избавление от целлюлита

Для лица:

Сияющий цвет лица

Четкий контур глаз

Укрепление кожи

Разглаживание морщин

Уменьшение объема подкожной жировой клетчатки

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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

Ученые раскритиковали рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию

Британские исследователи пришли к выводу, что, вопреки рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), прикорм детям при грудном вскармливании нужно вводить раньше шестимесячного возраста, сообщает BBC.

В 2001 году ВОЗ выпустила глобальные рекомендации по кормлению детей, в которых говорилось, что до полугода наилучшим питанием для ребенка является материнское молоко без каких-либо добавок. Ряд стран, включая США, бывшие республики СССР и 65% членов ЕС, отказались приводить национальные рекомендации в полное соответствие с международными, однако в большинстве государств, включая Великобританию, они действуют.

Группа экспертов из Университетского колледжа Лондона, а также Эдинбургского и Бирмингемского университетов опубликовала в авторитетном научном издании British Medical Journal статью, в которой предлагается вводить прикорм с четырехмесячного возраста. По мнению авторов, это поможет снизить риск пищевых аллергий и дефицита железа у ребенка.

При этом британские педиатры согласны, что для развивающихся стран, где чистая питьевая вода и безопасные продукты для прикорма доступны далеко не всем и не всегда, международные рекомендации являются наиболее рациональными.

Однако, обзор 33 исследований, проведенный британцами, не выявил причин, по которым не следует вводить качественно изготовленный прикорм детям четырехмесячного возраста в развитых странах. Более того, ряд научных работ показал, что одно грудное вскармливание не обе-

спечивает ребенка в возрасте от четырех до шести месяцев абсолютно всеми необходимыми нутриентами.

Так, например, американские исследователи обнаружили, что ввод прикорма с шестого месяца повышает риск анемии по сравнению с четвертым, а шведские ученые выявили схожую зависимость для целиакии (непереносимости белка злаков глютена).

Предсказание погоды по боли в костях оказалось мифом

Долгое время считалось, что некоторые люди могут предсказать изменение погоды, ориентируясь на собственные ощущения — особенно на дискомфорт и боли в суставах и костях. Однако новое исследование убедительно доказало, что научных оснований у такого «метода» предсказания погоды нет.

Вера в то, что кости «ноют» к непогоде, особенно, у пожилых людей, существует уже тысячи лет. Однако, новое исследование, результаты которого были опубликованы в British Medical Journal, разведало этот миф. Доктор Анунам Йена (Anupam Jena), профессор из Гарвардской медицинской школы и его коллеги рассмотре-



ли недавние медицинские записи в США о более чем 11 миллионах визитов к врачам, чтобы определить, соответствуют ли дождливые периоды всплескам запросов по поводу болей в костях и суставах. Оказалось, что, при исключении сопутствующих факторов, в сухие дни по поводу болей в суставах и костях обращались 6,39% пациентов, а в дождливые дни с соответствующими запросами обращались 6,35% пациентов. Данные были настолько убедительными, что даже ревматоидный артрит, состояние, часто связываемое с возможностью «предсказать» погоду, не вызвало каких-либо отклонений в статистике обращений за медицинской помощью. Как объяснили исследователи, это не означает, что жалобы на боли, связанные с погодой, не должны восприниматься врачами серьезно. Боль этих пациентов вполне реальна, но, судя по всему, ее зависимость от погоды — скорее воображаемая, чем реальная.



реклама

Живите здорово!

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-003943 от 21.06.2016 г.

ПО МАТЕРИАЛАМ HTTP://MEDPORTAL.RU/

DEPOSITPHOTOS.COM / MANTA, WAJATKA, WINDYS

Все виды урологических операций

Инновационные щадящие методики
Операции с использованием лазера

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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.



Все виды пластической хирургии

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

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