

# Здоровье

от Евромед

16+

**СОЛНЕЧНОЕ  
ЗАТМЕНИЕ  
НА КОЖЕ**

БЫВАЮТ ЛИ  
**НЕСТРАШНЫЕ** ОПУХОЛИ?

**ОПАСНОЕ ЛЕТО:  
ДЕТСКИЕ  
ТРАВМЫ**

**БЕЗЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ:**

КРАСИВЫЕ НОГИ  
БЕЗ ВАРИКОЗА



**Евромед**

группа компаний





# Онкологическая служба клиники «Евромед»

Высокая техническая оснащённость и применение передовых  
диагностических методик



Многолетний  
опыт специалистов

Наш приоритет –  
ваше здоровье

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

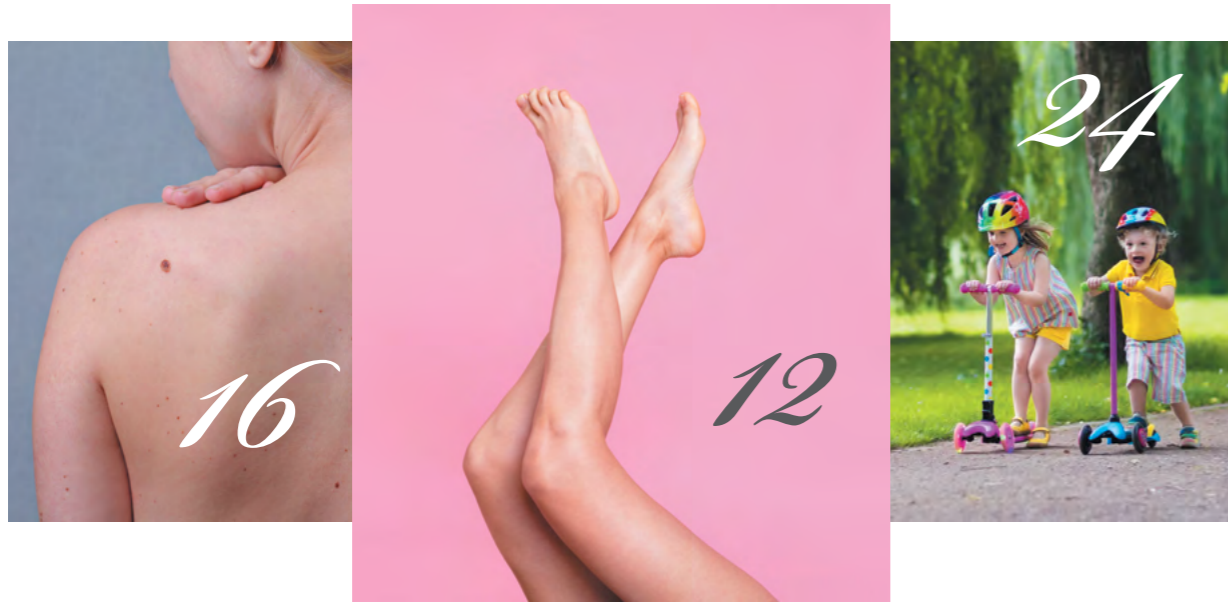
# БЫСТРОЕ И СОВРЕМЕННОЕ ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА В СТИЛЬДЕНТ

## ЭЛАЙНЕРЫ -

самая эстетичная  
альтернатива брекетам!







7 НОВОСТИ

12 ТЕМА НОМЕРА

Беззвездный путь:  
красивые ноги  
без варикоза

16 АКТУАЛЬНО

Дорожная аптечка  
Солнечное затмение  
на коже

18 ХИРУРГИЯ

Бывают ли нестрашные  
опухоли?

22 ПРОФИЛАКТИКА

Женские вопросы

24 ПЕДИАТРИЯ

Опасное лето:  
детские травмы

28 СТОМАТОЛОГИЯ

Заболел зуб! Что делать?  
Цифровые методики  
в имплантации зубов

32 КРАСОТА

Топ-3 аппаратных  
процедур для волшебного  
преобразования  
5 летних вопросов  
о красоте

36 ПИТАНИЕ

Вкусные и полезные  
советы от шеф-повара

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ**  
отоларинголог,  
кандидат  
медицинских наук,  
главный врач



**Данил Александрович БРЕДИХИН**  
онколог,  
хирург,  
маммолог



**Алина Владимировна ЧАПЛОУЦКАЯ**  
руководитель  
службы  
амбулаторной  
гинекологии  
и акушерства,  
акушер-гинеколог



**Дмитрий Олегович САГДЕЕВ**  
травматолог-  
ортопед,  
остеоонколог



**Юрий Дмитриевич ГИРИЧ**  
сердечно-  
сосудистый  
хирург, флеболог,  
хирург, врач  
ультразвуковой  
диагностики

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Николай Викторович СОПИЛЬНЯК**  
главный врач клиники  
«СтильДент»,  
руководитель  
хирургического  
отделения, стоматолог-  
хирург, имплантолог



**Елена Геннадьевна ЗИБНИЦКАЯ**  
стоматолог-  
терапевт



**Нина Владимировна НЕДЕЛЬКИНА**  
косметолог,  
дермато-  
венеролог



**Алиса Робертовна ХОДОШ**  
косметолог-  
дерматолог



**Учредитель и издатель:**  
ООО «Андромед-клиника»,  
Адрес: 630005, ул. Гоголя, 42,  
тел. (383) 209-03-03  
Лицензия на осуществление медицинской деятельности:  
№ ЛО-54-01-005-473 от 28 июня 2019 г.

**Создание журнала:**  
Агентство «Парафраз»,  
тел. (383) 299-87-01,  
info@2phrase.ru,  
www.2phrase.ru

Дизайн и 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:  
РА «Слон», 630015,  
Новосибирск,  
Королева, 29.

Дата выхода в свет:  
25.06.2022 г.

Тираж 950 экз.  
Распространяется бесплатно.

**По вопросам размещения рекламы в журнале обращайтесь по телефону (383) 209-05-45**



**Ирина Владимировна Подволоцкая,**  
главный врач

**В** жизни часто случаются события, которые повышают тревожность, влияют на настроение, а мы не всегда можем это контролировать. Как в бушующем море эмоций сохранить себя, внутреннее спокойствие и гармонию, здоровье — душевное и физическое? Я думаю, самое важное в любой ситуации: уметь определить те задачи, решение которых зависит от нас, и сделать все, что в наших силах.

Что мы можем сделать для себя в переполненном информацией мире? Во-первых, закрыть ленту новостей и пообщаться с семьей, прекратить спорить с незнакомыми людьми в Интернете и поиграть с ребенком. Выберите для себя прогулки, занятия спортом, кулинарные эксперименты. Не забывайте, что в любые времена забота о здоровье и помощь близким должны быть в приоритете.

Мы стараемся следовать этим же правилам: этой весной «Евромед» оказал адресную помощь ветеранам Великой отечественной войны, приуроченную ко Дню Победы. Наши врачи провели бесплатные консультации для тех, кто обратился в клинику, съездили с подарками к ветеранам Колыванского района.

Очень радостно для нас оказаться причастными к замечательной городской достопримечательности — прекрасному Новосибирскому зоопарку. «Евромед» взял под свою опеку африканского льва Сэма. Такой теперь у нас очаровательный и грозный питомец.

Независимо от времени года наши врачи помогают сотням людей сохранить здоровье. В том числе, на страницах нашего журнала мы стараемся предлагать вам максимально полезную и интересную информацию, чтобы каждый читатель нашел для себя что-то важное.

Пусть сибирское лето подарит всем нам тепло, здоровье и спокойствие!



### ДАРИМ ПОДАРКИ В ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ!

1 июня в Новосибирском зоопарке им. Ростислава Шило медицинский центр «Евромед» и сеть стоматологических клиник «СтильДент» поздравляли детей с праздником — Днем защиты детей!

Для посетителей парка мы приготовили мастер-классы, шарики, веселых аниматоров, игры, раскраски и самое главное — подарили сертификат на годовое наблюдение ребенка в наших клиниках!

Каждый, кто был в этот день в пар-

ке, мог поучаствовать в конкурсе. Для этого необходимо было просто бросить купон со своим номером и именем в лототрон. Победитель был найден сразу.

### БЕЖИМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

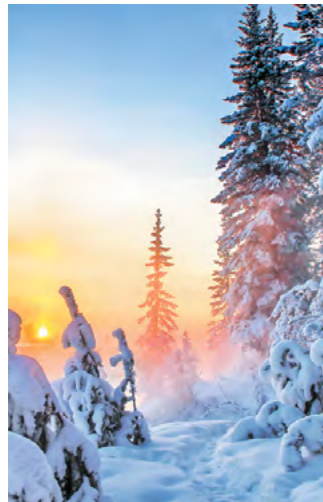
22 мая прошел всероссийский полумарафон «ЗАБЕГ-2022».

Представители «Евромед» и «СтильДент» активно участвовали в организации развлекательных мероприятий на полумарафоне: проводили веселые игры, мастер-классы, сделали отдельную комфор-

тную зону с мягкими пуфами, где желающие могли полакомиться сахарной ватой, сделать аквагрим и просто пообщаться и отдохнуть. Победителям подарили сертификаты на услуги наших клиник.

От стоматологических клиник «СтильДент» и МЦ «Евромед» в полумарафоне выступили 6 человек. Каждый из них показал крутые результаты. Особенно отличилась **врач УЗИ Наталья Николаевна Котенко**, которая заняла 2 место на дистанции 5 км среди женщин старше 55 лет.





### «ЕВРОМЕД» СТАЛ ОПЕКУНОМ ЛЬВА!

С марта 2022 года группа компаний «Евромед» стала опекуном африканского льва Сэма в Новосибирском зоопарке им. Р. А. Шило. Лев Сэм родился в Новосибирском зоопарке от пары львов Нати (доставлена из Дании) и Зевса (рожден в Новосибирске).

Содержать такой огромный зоопарк непросто, и помощь неравнодушных людей и компаний города животным

очень нужна. Мы рады, что у нас есть возможность помочь в содержании чудесного африканского льва!

#### СПРАВКА

*Львы — вид хищных млекопитающих, один из четырех представителей рода пантер, относящегося к подсемейству больших кошек в составе семейства кошачьих. Является наряду с тигром самой крупной из ныне живущих кошек — масса некоторых самцов может достигать 250 кг.*

*В Новосибирском зоопарке африканские львы содержатся с 50-х годов XX века. Сначала на зиму их переводили в зимний павильон, но с 1968 года львы содержатся на открытом воздухе круглый год. Несмотря на то, что перепады температур в Новосибирске весьма впечатляют, и взрослые львы, и малыши чувствуют себя зимой хорошо. На прогулки выходят даже в сильные морозы. За последние 50 лет в зоопарке родилось 80 львят.*



### НАШИ ВРАЧИ ПРОВОДЯТ В ШКОЛАХ УРОКИ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ

Половое воспитание, безопасная сексуальная жизнь, основы контрацепции — эти темы чрезвычайно актуальны для современных подростков. К сожалению, найти корректную, достоверную информацию по этим темам не так уж просто — как это ни странно, при нынешнем обилии информационного шума. Но тем не менее, зачастую у подростков существуют множество стереотипов и «белых пятен» в таких важнейших для любого человека областях.

Наши врачи: акушер-гинеколог **Ирина Геннадьевна Елатенцева** и уролог **Олег Владимирович Абаимов** по своей инициативе регулярно проводят уроки полового воспитания в школах Новосибирска. Доктора просто и понятно расска-

зывают школьникам о безопасном сексе, контрацепции, об опасностях, к которым может привести легкомысленное отношение к данному вопросу.

Надеемся, что школьники, посетившие уроки наших врачей, смогут сохранить свое здоровье.

### ПРАЗДНИК СО СЛЕЗАМИ НА ГЛАЗАХ

День Победы — священный праздник для каждого россиянина. Наверное, нет в России семьи, которую не задела та страшная война 1941-1945 гг. В нашей клинике не забывают этот бессмертный подвиг, и каждый год мы проводим праздничные мероприятия, приуроченные к очередной годовщине Великой Победы.

Каждый год около клиники на Гоголя, 42 появляется традиционный стенд, посвященный памяти героев войны —

родственникам наших сотрудников. Это наши прабабушки, прадедушки, бабушки, дедушки, тети и дяди, родители, близкие и родные люди. Мы помним! Мы гордимся!

Добрая традиция нашей клиники, связанная с 9 мая, — это адресная помощь ветеранам Новосибирска и Новосибирской области. Каждый год в преддверии Дня Победы наши врачи посещают ветеранов, поздравляют, дарят продуктовые наборы и теплые одеяла, и разумеется, оказывают необходимую медицинскую помощь. В этом году **врач-терапевт Ольга Васильевна Цветкова** и стоматолог-терапевт **Ирина Владимировна Горичева** посетили ветеранов в деревнях Колыванской области.

**Все консультации врачей в наших клиниках «Евромед» и «Стиль-Дент» для ветеранов ВОВ — абсолютно бесплатны!**





# Базиллик

Ароматная травка, запах и вкус которой неизменно ассоциируются со Средиземноморьем, солнцем, летом и счастьем. Эту приправу добавляют во многие блюда — идеально базилик сочетается с мясом, овощами, салатами и даже пиццей. Базилик используют во многих соусах, в том числе он является основным компонентом популярнейшего песто.

Выделяют более ста сортов базилика, но все они условно делятся на две группы: **зеленый** и **фиолетовый** базилик. Зеленый обладает более тонким запахом и вкусом. Фиолетовый базилик имеет более резкий аромат и вкус, чем зеленый — в нем много эфирных масел.

В базилике содержится **очень много витаминов — А, С, В2, РР, каротин, фитонциды, рутин**. Базилик богат эфирными маслами, в которых содержатся полезные для организма камфора, сапонин, цинеол.

Эфирное масло базилика обладает антибактериальной активностью, что помогает бороться с инфекциями, дополняя лечение антибиотиками, а также обладает спазмолитическим и тонизирующим действием, которое можно сравнить с аспирином или ибупрофеном.

Также в базилике содержится жасминовая и арахидоновая кислоты, снимающие воспаление. Известны и антиоксидантные свойства базилика, которые изучены «в пробирке» на различных клетках. Экстракты базилика защищали

клетки печени, проявляя гепатопротекторные свойства.

Используется свойство базилика уменьшать бронхоспазм и снижать кашлевой рефлекс. Базилик обладает жиросжигающим эффектом и ускоряет метаболизм, успокаивает нервную систему.

На **стр. 38** мы предлагаем вашему вниманию интересные летние рецепты с базиликом

«А на улице жаркая  
Ночь сулит непогоду,  
И расходятся, шаркая,  
По домам пешеходы.

Гром отрывистый  
слышится,  
Отдающийся резко,  
И от ветра колышется  
На окне занавеска... »

Борис Пастернак



ПРОЦЕДУРА МЕСЯЦА

## ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ

Аппаратные процедуры идеальны для летнего времени, ведь они не имеют ограничений по реабилитационному периоду и не зависят от солнечной активности.

Игольчатый RF-лифтинг эффективен для улучшения тургора кожи при общем снижении ее эластичности, поддержания тонуса кожи, а также для борьбы с мимическими морщинами, признаками птоза. Благодаря процедуре разглаживаются морщины, разрушаются жировые клетки, кожа приобретает здоровый цвет и упругость.

**Этим летом мы дарим процедуру игольчатого RF-лифтинга шеи!**

Да-да, пациентки, которые сделали игольчатый RF-лифтинг лица, могут совершенно бесплатно омолодить еще и зону шеи.

\* о подробностях, противопоказаниях и ограничениях акции узнавайте у наших администраторов







# БЕЗЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ

Летом так хочется щеголять в открытых платьях, коротких юбках и шортах. Но зачастую этому мешают проблемы с венами: даже самые красивые ноги портят некрасивые сосудистые звездочки, видимые вены, набухшие и выступающие над поверхностью кожи. Варикозное расширение вен — это не только эстетическая проблема, но и серьезное заболевание всей венозной системы нижних конечностей, связанное с застоем и нарушением кровотока в ней. К счастью, сейчас решить эту проблему возможно буквально за пару часов!

## К РАЗВИТИЮ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ ПРИВОДЯТ СНИЖЕНИЕ ТОНУСА ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ КЛАПАННОГО АППАРАТА, ПОВЫШЕННОЕ ВЕНОЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ

По венам кровь возвращается к сердцу снизу вверх, это происходит благодаря работе клапанов, имеющих в венах, которые не позволяют крови под силой земного притяжения течь вниз. Если работа этих клапанов нарушается, начинаются проблемы с венами.



Наш консультант:  
хирург,  
флеболог, врач  
ультразвуковой  
диагностики  
**Юрий  
Дмитриевич  
Гирич**

SHUTTERSTOCK.COM / NNATALLI

## ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ

### НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ:

Примерно 70% случаев заболевания связано с наследственной предрасположенностью. Если у ваших близких родственников есть проблемы с венами — вам надо очень внимательно относиться к состоянию своих вен.

### БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ; РЕЗКОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА:

Во время беременности, родов, при наличии лишнего веса повышается венозное давление, что провоцирует травмы клапанов, нарушает их замыкающую функцию. Все это приводит к варикозному расширению вен.

### ИНТЕНСИВНЫЕ НАГРУЗКИ НА НОГИ

Несбалансированные физические упражнения, обувь на высоком каблуке, «стоячая» работа и т. п. также приводят к повышению венозного давления.

### НЕДОСТАТОЧНАЯ НАГРУЗКА НА МЫШЦЫ НОГИ

Если мышцы ног недостаточно работают, то они не сжимают стенки вен, и соответственно, не заставляют кровь двигаться. Застой крови приводит к формированию варикоза. Если вы мало двигаетесь, у вас «сидячая» работа, вы не занимаетесь спортом, фитнесом, мало двигаетесь — высока вероятность развития варикозной болезни.

## КОГДА НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА?

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.

### Лечение

В составе комплексной терапии врач может назначить определенные препараты, которые улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, разжижают кровь. Но основной метод лечения все же хирургический: пораженные вены необходимо удалять. Метод удаления вен выбирает врач на основании обследования, результатов УЗИ и наличия показаний и противопоказаний.

Решение об оперативном вмешательстве принимается на основании результатов ультразвукового метода диагностики. Выраженная клапанная недостаточность и рефлюкс, то есть неправильный заброс крови через клапан, который несостоятелен в данный момент у пациента, наличие варикозно расширенных подкожных вен — это показания к проведению операции. Основные методы лечения ва-

Для эстетической коррекции видимых сосудистых звездочек можно использовать трансдермальный лазер. Это неинвазивная косметическая процедура, позволяющая избавиться от мелких видимых сосудов. Процедура не требует подготовки и реабилитации. Единственное ограничение — как и после всех лазерных процедур нельзя минимум две недели загорать, так как могут появиться пигментные пятна.

рикозной болезни нижних конечностей: склеротерапия, лазерная облитерация вен, флебэктомия. Флебэктомия в настоящее время используется редко, это более травматичный метод лечения, требующий длительной реабилитации.

### СКЛЕРОТЕРАПИЯ

Это безоперационный, малоинвазивный метод лечения венозной недостаточности. Процедура проводится амбулаторно — то есть на приеме у врача, а не в стационаре. Склеротерапия показана пациентам с небольшим варикозом и с сосудистыми звездочками. Также ее могут рекомендовать в составе комплексного лечения после операции на крупных венах для



того, чтобы добиться лучшего эстетического эффекта.

В вену вводится склерозирующий препарат, который, по сути, склеивает пораженный сосуд. Процедура проводится без анестезии, она практически безболезненна.

**Длительность:** от 30 минут до полутора часов, в зависимости от распространенности процесса.

**Сколько процедур потребуется?**

Кому-то достаточно одной, кому-то необходимо несколько процедур — это тоже зависит от стадии заболевания и выраженности процесса.

После процедуры пациент надевает компрессионные чулки, которые необходимо постоянно носить не менее двух недель после инъекций. Две-три недели не рекомендуется термическое (посещение сауны, бани) и механическое воздействие (например, массаж) в зоне процедур. Также две недели нельзя поднимать тяжести и заниматься спортом, требующим нагрузки на ноги.

**ЛАЗЕРНАЯ ОБЛИТЕРАЦИЯ ВЕН**

При более серьезной стадии развития болезни рекомендуется вмешательство на пораженных венах с помощью лазера.

Процедура проводится под местной анестезией под контролем УЗИ.

**Длительность:** от 30 минут до полутора часов.

**После операции:** пациент надевает компрессионные чулки

и сразу встает на ноги. Рекомендуется походить 30-40 минут, чтобы улучшить кровоток в нижних конечностях. После этого врач отпускает пациента домой. 3-4 недели после операции необходимо постоянное ношение компрессионного трикотажа. В течение 2-3 недель нельзя посещать бани, сауны, заниматься спортом.

Сама манипуляция и послеоперационный этап проходят комфортно и быстро. Амбулаторный характер процедуры, возможность проведения вмешательства под местной анестезией, необременительная реабилитация — большой плюс новейших лазерных технологий.

В каждом отдельном случае врач выбирает оптимальный способ лечения. Это может быть

склеротерапия, эндовазальная лазерная облитерация, флебэктомия или сочетание этих методик. **EM**

*В нашей клинике используется современный лазерный аппарат производства Германии. Он выгодно отличается от своих аналогов тем, что его световоды имеют две зоны радиального излучения. Это обеспечивает равномерную обработку вены лазерным излучением на всю толщину стенки и позволяет избежать перфорации вены, послеоперационных флебитов (воспаления) и ожогов кожи. А самое главное — не имеет значения диаметр вены, им можно обрабатывать даже очень расширенные участки.*

**МОЖНО ЛИ ПРИ ВАРИКОЗЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?**

*При варикозе не рекомендуется работать с большим весом, поднимать тяжести. То есть, например, приседания со штангой противопоказаны. В то время как обычный фитнес, физкультура даже наоборот — могут укрепить стенки сосудов, мышцы, что благоприятно скажется на общем состоянии вен. Разумеется, перед тем, как начать заниматься спортом, обязательно проконсультируйтесь с врачом и предупредите тренера о вашем заболевании.*

**ПРОФИЛАКТИКА В ПОЕЗДКАХ**

*В самолет, поезд, длительное автомобильное путешествие рекомендуется надевать компрессионные чулки даже здоровым людям. Длительная неподвижность, перегрузки при перепадах давления негативно сказываются на сердечно-сосудистой системе. Кстати, аналогичную рекомендацию можно дать всем, чья деятельность связана с длительным сидением или стоянием (офисные работники, учителя, продавцы и пр.).*

# ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ФОРМИРОВАНИЯ ДОРОЖНОЙ АПТЕЧКИ:**

- Брать с собой только проверенные препараты, которыми вы всегда пользуетесь.
- Не запасаться сильнодействующими лекарствами, их нельзя принимать без назначения врача.
- Количество препаратов должно быть достаточным.
- Не увлекайтесь самолечением, если недомогание не проходит через день-два, обратитесь к местному врачу.
- Если кладете в дорожную сумку препараты из домашней аптечки, проверьте наличие всех необходимых лекарств, целостность их упаковки, срок годности.
- Для аптечки необходим удобный надежный контейнер.
- Составьте опись содержимого аптечки.

**ЛЕТО — СЕЗОН ОТПУСКОВ. ЧТОБЫ ВАШ ОТПУСК ПРОШЕЛ СПОКОЙНО, ВАЖНО ХОРОШО ПОДГОТОВИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ. И ОДНОЙ ИЗ НЕОБХОДИМЫХ ВЕЩЕЙ В СБОРАХ БУДЕТ — СОБРАТЬ ДОРОЖНУЮ АПТЕЧКУ. ЧТО ТАМ ДОЛЖНО БЫТЬ?**

*ПРИ ПОДБОРЕ ЛЕКАРСТВ ДЛЯ АПТЕЧКИ НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ТО, ЧТО ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАССЧИТАНЫ НА ЛЕЧЕНИЕ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВРЕЖДЕНИЙ, А ТАКЖЕ В ПРЕДОТПУСКНОЙ СУМАТОХЕ ВАЖНО НЕ ЗАБЫТЬ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ТЕ ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЕТЕ*

**Возьмите с собой:** стерильный и эластичный бинты, вату, антисептик (раствор хлоргексидина или мирамистина), кровоостанавливающее средство, набор лейкопластырей, бумажные и влажные салфетки.

**Необходимо также захватить с собой** средства от простуды, которые вы привыкли использовать при болях в горле, насморке и кашле, жаропонижающие, анальгетик, спазмолитик, анти-

аллергические, энзимные, антидиарейные препараты, средства для лечения кишечных инфекций, сорбенты.

**Обязательно следует включить** в состав аптечки средство для лечения ожогов, солнцезащитный крем, репелленты и препараты для снятия зуда после укусов насекомых.

**Если вы страдаете хроническим заболеванием** и постоянно принимаете какие-либо препараты, не забудьте их также положить в аптечку.

**Не лишними будут** градусник, детский крем, ножницы, для женщин — прокладки или тампоны.

**Если предстоит воздушное или морское путешествие,** то стоит взять препараты от укачивания. Вот вы и собрались. Приятного путешествия! И пусть во время вашего отдыха поводов для обращения к этой аптечке будет как можно меньше. **EM**

SHUTTERSTOCK.COM / NEW AFRICA





# СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ НА КОЖЕ

**Меланома** — одна из самых агрессивных злокачественных опухолей, она развивается из меланоцитов, то есть клеток, вырабатывающих пигмент кожного загар. По этой причине меланома имеет темную окраску. Меланома — достаточно распространенное заболевание: составляет примерно 1% всех случаев рака и развивается ежегодно примерно у 4 человек из 100000. Для меланомы характерна высокая смертность, так как опухоль растет стремительно и дает большое количество метастазов.

**Базалиома** — намного менее агрессивный вид рака кожи, но весьма распространенный. Базалиома не дает метастазов, достаточно легко поддается лечению при своевременном

*СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, НО, К СОЖАЛЕНИЮ, ИНОГДА ИМЕННО ОН ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.*

**УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ КАНЦЕРОГЕННЫМ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ БАЗАЛИОМЫ, ПЛОСКОКЛЕТОЧНОГО РАКА И МЕЛАНОМЫ КОЖИ.**

*ПЛОСКОКЛЕТОЧНЫМ РАКОМ КОЖИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ ЛЮДИ, РАБОТАЮЩИЕ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ И ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ДЛИТЕЛЬНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ. МЕЛАНОМА ЖЕ, НАОБОРОТ, ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕЧАСТО НАХОДЯТСЯ НА УЛИЦЕ, НО ЛЮБЯТ ЗАГОРАТЬ НА СОЛНЦЕ, ПРИ ЭТОМ «СГОРАЯ»*

обращении к врачу. Но, к сожалению, одна из ее особенностей — высокий риск рецидивов. К факторам риска развития меланомы и базалиомы относят избыточную инсоляцию (воздействие солнечного света на кожу), наличие большого числа «родинок» (пигментных невусов), травматизацию последних, а также наследственную предрасположенность.

Ультрафиолет способствует активации трансформации доброкачественных образований в злокачественные.

Злоупотребление загаром может быть очень опасно для пациентов, которые лечили онкологические заболевания. Солнечные ожоги, солнечные удары приводят к стрессу для всего организма, что может способствовать прогрессированию бо-

лезни, негативно сказаться на реабилитации.

Если родинка начала меняться (расти или темнеть), воспаляться, кровоточить, болеть, зудеть и пр., то ее необходимо как можно быстрее показать онкологу.

Подозрительные родинки, а также новообразования кожи, расположенные в местах, где они могут травмироваться (на подошве, на плечах, на поясе и пр.), рекомендуется профилактически удалять — после консультации онколога, разумеется. Удаление любого и даже пограничного невуса в пределах здоровой ткани гарантирует выздоровление и является самой надежной мерой профилактики.



## ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА:

**1. Асимметричность формы.** В противоположность большинству доброкачественных новообразований, которые имеют круглую или овальную формы, меланома не симметрична по своим осям, имеет неровную, в виде географической карты, конфигурацию или состоит из мелких островков.

**2. Изменение окраски.** Цвет меланомы обычно отличается от классического цвета загара неравномерным цветом, наличием — кроме черного — серого, голубого, розово-красного и даже белого оттенков. При этом следует учитывать, что любое изменение цвета родимых пятен должно настораживать и вызывать необходимость обследования.

## Злоупотребление загаром может быть очень опасно

**3. Изменение размера.** Обычно для меланомы характерны размеры более 6 мм в диаметре.

**4. Появление зуда или кровоточивости.** Всякий невус, выступающий над поверхностью, изменивший окраску, мокнущий, кровоточащий или вызывающий любые неприятные субъективные ощущения, — подозрителен на меланому, и в этом случае необходима срочная консультация онколога.

## СКАЛЬПЕЛЬ ИЛИ ЛАЗЕР?

Вопрос, как лучше удалять родинки, волнует многих. Постоянно ведутся споры среди пациентов, какой способ безопаснее, надежнее, эстетичнее.

Всё зависит от клинического случая. Небольшое доброкачественное образование проще удалить лазером или радиоволновым аппаратом. Большое образование лучше удалить скальпелем, после чего наложить косметический шов — так процесс реабилитации будет протекать лучше. Также скальпелем удаляют новообразования, подозрительные на рак, чтобы иметь возможность отправить родинку на гистологическое исследование. Таким образом, в каждом случае врач-онколог выбирает оптимальный метод.

## ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика меланомы и базалиомы связана с факторами риска их развития и сводится к двум основным принципам: **1)** профилактика избыточного солнечного облучения — обязательное использование солнцезащитных кремов, **2)** профилактика травматизма родимых пятен, и, конечно же, обязательное удаление пигментных невусов, имеющих высокую опасность перерождения. Особенно рекомендуется удаление невусов, расположенных на подошве, стопе, ногтевом ложе, в перианальной области, которые почти всегда по своему строению бывают пограничными и часто подвергаются травме. **EM**

*Для профилактики всех видов злокачественных опухолей кожи рекомендуется не находиться долго на солнце, особенно — в период между 12 и 15 часами, когда солнце особенно активно. Даже средства с SPF не являются защитой — применение солнцезащитных средств уберезет вас от ожогов, но, скорее всего, от меланомы не защитит.*



# ФИБРОАДЕНОМА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



ОБНАРУЖИЛИ В ГРУДИ УПЛОТНЕНИЕ? ЭТО ОЧЕНЬ ПУГАЕТ ЖЕНЩИН, ВЕДЬ В ГОЛОВУ СРАЗУ ЛЕЗУТ МЫСЛИ О САМОМ СТРАШНОМ... К СЧАСТЬЮ, НЕРЕДКО НОВООБРАЗОВАНИЯ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ИМЕЮТ ДОБРОКАЧЕСТВЕННУЮ ПРИРОДУ, И ВРАЧ ПОСЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ СТАВИТ ДИАГНОЗ «ФИБРОАДЕНОМА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ». МЫ ПОПРОСИЛИ **ОНКОЛОГА, ХИРУРГА, МАММОЛОГА ДАНИЛА АЛЕКСАНДРОВИЧА БРЕДИХИНА** РАССКАЗАТЬ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ СОСТОЯНИИ



Наш консультант:  
онколог, хирург,  
маммолог  
**Данил Александрович Бредихин**

SHUTTERSTOCK.COM / ИАССОМКА

— **Данил Александрович, что такое «фиброаденома»?**

— **Фиброаденома молочной железы — это доброкачественное новообразование**, по структуре — смешанного соединительно-тканно-эпителиального строения, состоящее из железистой и соединительной ткани. Чаще всего процесс диагностируется у женщин 20–30 лет, но может появиться в любом возрасте. Как правило, фиброаденома имеет четкие контуры, округлую форму, не спаяна с окружающими тканями, безболезненная. Опухоль может развиваться в любом месте молочной железы — и в подсоско-ареолярной протоковой зоне, и по периферии в дольковой зоне.

Как правило, фиброаденома — это медленно растущая опухоль, которая увеличивается годами и риск перерождения, по данным литературы, не превышает 4% в течение жизни. Но есть небольшой процент фиброаденом, которые растут очень быстро, так сказать не по дням, а по часам — это филлоидная (листовидная) опухоль. У филлоидных фиброаденом высокий риск перерождения в злокачественную опухоль — они являются показанием к хирургическому вмешательству в объеме удаления новообразования.

В практическом отношении специалисты выделяют фиброаденомы пальпируемые и непальпируемые. Первые можно определить при ручном осмотре молочных желез — определяются акушером-гинекологом или он-

кологом-маммологом на осмотре, зачастую пациентки находят фиброаденому при самообследовании. Вторые — это случайные диагностические находки при ультразвуковом или маммографическом исследовании молочных желез.

— **Диагноз «фиброаденома» — это в любом случае показание к операции?**

— Отвечая на этот вопрос, надо понимать, что эти новообразования самостоятельно не рассасываются, консервативного лечения (то есть лекарственными препаратами) не существует. Однако опухоли небольших размеров до 1–1,5 см, непальпируемые, можно не оперировать, за ними ведется наблюдение. Если опухоль не растет длительное время, не меняет формы, и пациентка не настроена на хирургическое лечение рекомендуется наблюдение. Если в какой-то период отмечается рост образования, то есть увеличение размеров опухоли на 50% в течение 6 месяцев — это абсолютное показание к операции.

Фиброаденомы больших размеров, пальпируемые, следует удалять, особенно в случае планирования беременности, применении гормональных противозачаточных средств или отягощенной семейной наследственностью по раку молочной железы, раку яичников.

— **Как диагностируется фиброаденома?**

— Обследование начинается с осмотра врачом онкологом-

маммологом. Опытный онколог уже при первом осмотре может определить патологию молочных желез, характер процесса и выработать тактику обследования и лечения. Далее врач назначит ультразвуковое исследование молочных желез, маммографию, пункционную биопсию (выделяют тонкоигольную и толстоигольную (трепан-биопсия), в обычной практике достаточно тонкоигольной биопсии). Такое стандартное предоперационное обследование позволяет поставить точный диагноз в 90–95% случаях. МРТ молочных желез, трепан-биопсия повышают точность диагностики до 98–99%.

Если обследование подтвердило диагноз «фиброаденома молочной железы», врач по совокупности факторов назначит операцию.

— **Как проходит операция?**

— Операция может проводиться как под наркозом, так и под местной анестезией. Вариант общей анестезии более предпочтителен, это комфортно и для хирурга, и для пациентки. В некоторых случаях, если имеются противопоказания к наркозу, можно выбрать местную анестезию.

Хирург удаляет только саму опухоль, ткани молочной железы не страдают, сама железа не повреждается. Операция проводится методом энуклеации — это так называемое вылушивание опухоли из окружающих тканей.



После операции пациентка находится 3–4 часа под наблюдением в стационаре клиники, и может ехать домой. В дальнейшем потребуется еще 2–3 перевязки и снятие швов на 7–10 сутки.

Удаленная опухоль в обязательном порядке отправляется на гистологическое исследование.

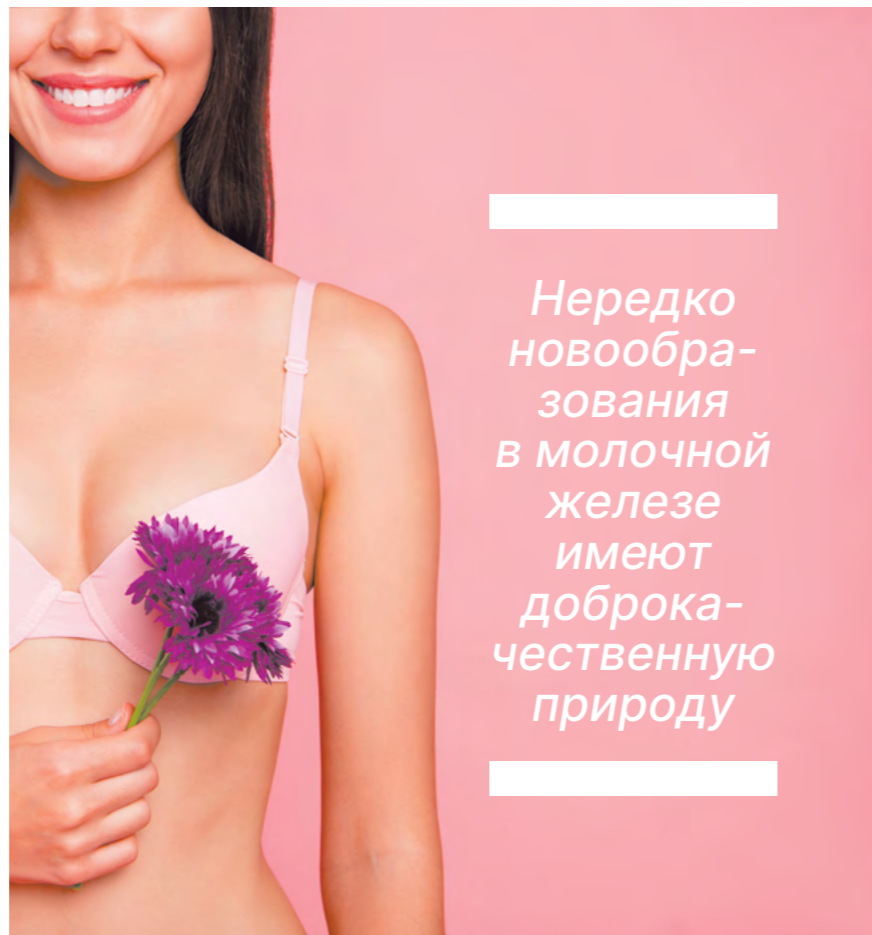
Гистологическое исследование — это изучение тканей опухоли (послеоперационного материала) под микроскопом, позволяющее определить тип новообразования и его характеристики. Это исследование обязательно проводится при удалении любого новообразования, без него невозможна постановка окончательного диагноза.

Таким образом, операция имеет двойную цель: 1) удаление опухоли, 2) надежная диагностика этой опухоли.

**— После операции требуется какое-то лечение?**

— Если подтверждается доброкачественность опухоли, то на этом лечение считается завершенным. Если же гистологическое исследование покажет, что опухоль переродилась в злокачественную (такое нечасто, но встречается), тогда на пациентку распространяются все аспекты лечения онкологического больного.

Подробнее о лечении злокачественных новообразований поговорим в следующей статье. **EM**



Нередко новообразования в молочной железе имеют доброкачественную природу



#### ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Если у вас имеются какие-либо из нижеперечисленных симптомов, срочно обратитесь к врачу!



- болезненные ощущения либо чувство дискомфорта (напряжения, набухания) в молочных железах, в том числе — связанные с определенными днями менструального цикла;
- наличие выделений из сосков;
- изменение формы соска, втяжение;
- наличие уплотнений, узлов в молочной железе, отек, изменение ее формы, размера;
- появление кожных симптомов: покраснение, шелушение, изъязвление;
- увеличение подмышечных лимфатических узлов.

SHUTTERSTOCK.COM / ROMAN SAMBORSKI



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## СТАЦИОНАР



### НАШ ПРИОРИТЕТ - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Многопрофильная клиника «Евромед» — современный медицинский центр с европейским уровнем обслуживания. Высококвалифицированные и опытные врачи обеспечивают пациентам качественное стационарное лечение после оперативного вмешательства.



Круглосуточное наблюдение



Собственная лаборатория



Проведение операций любой сложности



Отделение реанимации и интенсивной терапии







# ЖЕНСКИЕ ВОПРОСЫ

МЫ ПОСТОЯННО ГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО НАДО ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, В ЧАСТНОСТИ — ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ ПОСЕЩАТЬ ВРАЧЕЙ И ПРОХОДИТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ СКРИНИНГОВЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЖАЛОБ.

Основная цель визита — ранняя диагностика онкологических заболеваний. Как известно, чем раньше поставлен диагноз и начато лечение, тем выше шанс на успешный исход. На ранней стадии эти заболевания протекают без какой-либо клиники, в этом и заключается их коварство. Поэтому так важно регулярно обследоваться даже при отсутствии клинических проявлений.

На ежегодном профилактическом приеме гинеколог возьмет **стандартные анализы:** мазок на микрофлору, мазок на онкоцитологию, анализ на вирус папилломы человека (ВПЧ) — именно эти показатели являются так называемым онкоскринингом рака шейки матки. Если у вас не обнаружен ВПЧ, то можете быть спокойны — вы не в группе риска по раку шейки матки, и по современным рекомендациям в таком случае даже мазок на онкоцитологию можно сдавать раз в 2 года.

Также обследование у гинеколога включает в себя ультразвуковое исследование (УЗИ) органов малого таза. Это достаточно простой и безопасный метод исследования, он не сопряжен с лучевой нагрузкой. УЗИ позволяет исключить ряд гинекологических заболеваний, прежде всего, опухолевые процессы: миому матки, эндометриоз, гиперплазию эндометрия, полипы матки, кисты яичников.

Для исключения мастопатии и опухолевых процессов (как злокачественных, так и доброкачественных) в молоч-

**КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РАЗ В ГОД ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ У ГИНЕКОЛОГА. РАЗУМЕЕТСЯ, ПАЦИЕНТОК ВОЗНИКАЕТ ВОПРОС: «ЗАЧЕМ ИДТИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У МЕНЯ ВСЁ ХОРОШО?».** МЫ С ПОМОЩЬЮ **АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА АЛИНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ ЧАПЛОУЦКОЙ** РАССКАЖЕМ, ОТКУДА ПОЯВИЛАСЬ ЭТА РЕКОМЕНДАЦИЯ



Наш консультант:  
руководитель  
службы  
амбулаторной  
гинекологии  
и акушерства,  
акушер-гинеколог  
**Алина  
Владимировна  
Чаплуцкая**

**ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ)** является основной причиной развития рака шейки матки и некоторых других онкологических заболеваний (рака прямой кишки, полости рта и гортани, вульвы и влагалища, полового члена и др.). Соответственно, своевременная вакцинация от ВПЧ является надежной защитой от развития вышеперечисленных видов рака. Желательно провести вакцинацию до начала половой жизни. Прививку можно делать, начиная с возраста 9 лет.

**МАММОГРАФИЯ** — это рентгенологическое исследование, которое применяется как для диагностики заболеваний молочных желез, так и для регулярных профилактических обследований, наряду с ультразвуковым обследованием молочных желез. **УЗИ и маммография — это взаимодополняющие методики, совместное их использование позволяет увеличить точность диагностики различных заболеваний молочных желез до 97%.**

**Как правило, УЗИ рекомендуется пациенткам, моложе 40 лет, после 50 более информативна маммография. Это связано с особенностями строения молочной железы: в молодом возрасте преобладает железистая ткань, и новообразования лучше видно на УЗИ. С возрастом постепенно происходит замещение железистой ткани на жировую и в связи с этим информативность маммографии резко возрастает. Маммографический скрининг (т.е. обследование «здоровых» женщин старше 40 лет) снижает смертность от рака молочной железы на 30%!**

ных железах женщинам моложе 50 лет раз в год проводится УЗИ.

Пациенткам моложе 40 лет достаточно только ультразвукового исследования. Женщинам в возрасте от 40 до 50 лет дополнительно раз в 2 года рекомендую делать маммографию. После 50 лет маммография становится основным методом диагностики патологии молочной железы, проводится с интервалом раз в год.

Помимо вышеперечисленного своим пациентам я назначаю и ряд лабораторных исследований:

- общий анализ крови,
- исследование уровня ферритина,
- уровень витамина D,
- гормональные показатели (гормоны щитовидной железы, репродуктивной сферы по показаниям (пролактин, инсулин, тестостерон)),
- уровень глюкозы в крови,
- основные биохимические исследования
- гемостазиограмма (исследование свертывающей системы крови) — особенно показана тем пациенткам, которые принимают гормональные контрацептивы.

Все эти исследования необходимо проводить не реже раза в год всем женщинам, вне зависимости от возраста и репродуктивных планов.

## КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ ВНЕПЛАНОВО?

Консультация гинеколога необходима в следующих случаях:

- Если изменился характер менструации — стала обильная, длительная, болезненная.
- Болезненные месячные настолько, что требуется прием анальгетиков.
- Нарушения цикла (задержки или слишком частые месячные). Значимые задержки — более, чем на 5-7 дней.
- Появились кровянистые выделения вне срока менструации.
- Если появились болевые ощущения, которых ранее не было, боли при половом контакте.
- Если был незащищенный половой контакт с малознакомым партнером — не затягивая, в течение недели обратитесь к врачу.
- Если вы планируете беременность — необходимо обратиться к врачу за 2-3 месяца до планируемого зачатия. Врач назначит необходимые обследования, которые позволят минимизировать риски как для будущей мамы, так и для будущего ребенка.

Регулярное посещение гинеколога — это должна быть хорошая привычка, рутинная, обывательская.

Профилактика — всегда лучше и проще, чем лечение. Не бойтесь гинекологов, в современных условиях обследования — это не страшно и не больно.

Берегите себя, будьте здоровы! **EM**





Наш консультант:  
травматолог-ортопед,  
остеоонколог  
**Дмитрий Олегович Сагдеев**

# ОПАСНОЕ ЛЕТО

ЛЕТОМ ТРАДИЦИОННО ВОЗРАСТАЕТ КОЛИЧЕСТВО ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ С ТАКИМИ ВИДАМИ АКТИВНОСТИ, КАК КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДАХ, САМОКАТАХ, ПРЫЖКИ НА БАТУТАХ, БЕГ, А ТАКЖЕ — С ОТДЫХОМ НА ПРИРОДЕ. МЫ ЗАДАЛИ САМЫЕ ВОЛНУЮЩИЕ РОДИТЕЛЕЙ ВОПРОСЫ **ОРТОПЕДУ, ДЕТСКОМУ ТРАВМАТОЛОГУ ДМИТРИЮ ОЛЕГОВИЧУ САГДЕЕВУ**



**Как родителям определить, когда необходимо обращаться в травмпункт?**

— Консультация травматолога необходима при следующих состояниях:

- Сильный ушиб, вывих, подозрение на перелом кости.
- При рваных и колотых ранах. Их необходимо тщательно промыть (самостоятельно это сделать сложно), обработать и за частую — наложить швы. Если рана загрязнена, возможно, потребуется экстренная профилактика столбняка.
- Заноза, которую не получается вытащить самостоятельно, — не надо ждать воспаления, поезжайте к травматологу. Опытному врачу хватит пары минут для удаления занозы, и проблема будет решена.
- Ожоги 2-й степени и выше (появление пузырей на коже, ярко выраженное покраснение, большая площадь ожога); ожоги на лице, гениталиях, в районе ладоней, ступней, суставов; ожоги от химикатов, электричества, открытого огня и пр.
- Если в глаз попала соринка, которую не получилось удалить самостоятельно, а также если даже после ее удаления сохраняется дискомфорт и боли в глазу.
- Что-то попало в ухо — сразу к врачу! Самостоятельно даже не надо пытаться что-то сделать, так как очень высок риск повредить барабанную перепонку.
- Укусы животных (кошек, собак, змей и пр.) или насекомых (клещей, ос, пчел и пр.).

**Общее правило: лучше проявить бдительность, чем пропустить серьезную травму.**

**— Возможно ли самостоятельно различить перелом и сильный ушиб?**

— Даже врач не всегда без рентгеновского снимка сможет определить перелом. Нет 100% надежных критериев — иногда сильный ушиб может болеть сильнее, чем простой перелом без смещения. К тому же у людей бывает разный болевой порог, и некоторые воспринимают травму иначе — тем более дети чаще не могут объективно оценить ситуацию. Зачастую место травмы отекает, краснеет, но этого может и не быть при переломе, зато эти симптомы появятся при повреждении сустава или связок. Иногда перелом сказывается на подвижности пострадавшей части тела, но довольно часто ею вполне можно пошевелить.

Так что не надо заниматься самодиагностикой, обратитесь к врачу, он проведет осмотр, назначит рентгеновское исследование, которое точно покажет состояние костей и суставов.

**— Насколько опасно ребенку проводить рентгеновское исследование?**

— Просто так, «на всякий случай» ребенку не надо делать рентген или КТ (компьютерную томографию), но, разумеется, если есть необходимость, то исследование провести рекомендуется. В нашей клинике установлена современная аппаратура, обеспечивающая

минимальную дозу облучения пациента, ведь излишнее воздействие рентгеновских лучей для детского организма может нести гораздо более серьезные последствия, чем для взрослого. На такое исследование маленького пациента должен направить именно лечащий врач, и проводится оно в том объеме, который является оптимальным и целесообразным для конкретного состояния, при условии отсутствия альтернативных, более безопасных методов диагностики, при наличии строгих показаний к проведению процедуры. Вполне возможно, что определить, в чем проблема у пациента поможет УЗИ или МРТ. Обе эти процедуры абсолютно безопасны для организма человека, имеют меньшее количество противопоказаний. Во время МРТ применяется не рентгеновское, а электромагнитное излучение. Определить, какое исследование необходимо в конкретном случае может только врач! Не надо самостоятельно назначать и проводить обследования.

**— Правда ли, что дети прощеломают кости?**

— Однозначно так сказать нельзя. Кости у детей более эластичны, а сами дети легче взрослых, поэтому при падении у ребенка будет меньше нагрузка на кость, и риск сломать конечность ниже, чем у взрослого.

Но у детей есть так называемые зоны роста — и большинство переломов костей как раз на них и приходится.

*\* Зона роста кости — открытая эпифизарная пластинка, за счет которой растет кость. До момента своего закрытия, она более хрупкая и подвержена травмам. Закрываются ростковые зоны у человека примерно к 20 годам, когда прекращается рост костей.*

**— Чем опасны батуты?**

— Это очень травмоопасное развлечение. Самые частые травмы, которые дети и подростки получают на батутах — компрессионный перелом тел позвонков. В последнее время случаев компрессионного перелома позвоночника стало очень много, в том числе, и у тех, кто профессионально занимается батутным спортом.

Безопасного способа нахождения на батутах нет. Ребенок, даже не упав, может сломать позвоночник, так как во время прыжков эта часть скелета получает очень большие осевые нагрузки. Особенно, конечно, это опасно для детей со слабым мышечным корсетом. Не оставляйте ребенка без присмотра на батуте и детской площадке ни на минуту! Не надо оставлять даже с аниматорами. На этих площадках вместе оказываются и двухгодовалые дети, и подростки, один другого может толкнуть, прыгнуть на него.

**— Какую первую помощь при травмах можно оказать ребенку до обращения в травмпункт?**



— **Неглубокие порезы и царапины**, чаще всего, не опасны, тем не менее, важно их правильно обработать. Прежде всего — промыть холодной чистой водой, заодно холод поможет остановить кровотечение. Потом — обработать любым антисептиком, который оказался у вас в аптечке. Оптимальный выбор: водный раствор хлоргексидина, перекись водорода. В отличие от зеленки или йода, которые легко могут привести к химическому ожогу, хлоргексидин и перекись водорода практически безопасны, их можно использовать для промывания раны. Тампон с перекисью прекрасно остановит небольшое капиллярное кровотечение.

После того, как рана обработана, нужно наложить бактерицидный пластырь или повязку из стерильного бинта.

При более глубоких резаных и колотых ранах также промойте рану чистой водой. Потом закройте рану чистой тканью (стерильным бинтом, носовым платком и пр.), наложите давящую повязку и как можно скорее отправляйтесь в травмпункт.

**Нельзя заливать рану зеленкой или йодом! Так вы добавите к порезу еще и химический ожог. Нельзя прикладывать к открытой ране вату — ее волокна потом крайне сложно удалить из раны.**

**Ушибы и ссадины.** К месту ушиба приложите что-то холодное

(бутылку с водой; что-то из морозилки). Холод прикладывайте через какую-нибудь прослойку ткани (платок, полотенце и т. д.) на 5–10 минут раз в полчаса, несколько раз. Если синяк со ссадиной, то ее предварительно стоит обработать антисептиком.

**Заноза.** Удалите занозу пинцетом, аккуратно подцепив за кончик. Ранку обязательно обработайте антисептиками и заклейте пластырем. Если самостоятельно удалить занозу не получается — обратитесь в травмпункт.

**Ожоги** обычно очень болезненны. Чем ожог глубже «ушел» в мягкие ткани, тем больнее и тем выше его степень. Сразу же подставьте обожженный участок кожи под струю прохладной воды и держите 10–15 минут. Это важно, так как ожог зачастую уходит вглубь, и надо тщательно охладить ткани, чтобы минимизировать его воздействие. Потом обработайте поверхность водным раствором антисептика (хлоргексидина или мирамистина). Можно нанести специальные противоожоговые средства («Пантенол» и др.).

**Нельзя накладывать на обожженную поверхность спиртовые повязки — это только усилит боль и травматизацию обожженных тканей. Категорически нельзя мазать место ожога маслом, жиром, даже специальными мазями в первые сутки-двое, пока сохраняется болевой синдром. Да и в дальнейшем**

## Лучше обратитесь к врачу

**Использовать мази можно только по показаниям, которые определяет доктор. Нельзя прокалывать пузыри.**

### Ужалела оса или пчела.

Главное: как можно быстрее удалить жало пинцетом или продезинфицированной иглой. Чтобы снять отек и покраснение, приложите холодный компресс, при появлении аллергической реакции примите антигистаминные препараты. Местно желательно использовать средства с антигистаминным (противоаллергическим) действием, например, «Фенистил».

Если же самостоятельно справиться с травмой не получается или примененные методы не принесли облегчения, — незамедлительно обратитесь к врачу, который окажет вам квалифицированную помощь. Помните, что любой лекарственный препарат вам должен порекомендовать врач, не занимайтесь самолечением. **EM**

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.

# Томографический центр клиники «Евромед»

 **Евромед**

**КТ, МРТ, рентгено-диагностика, маммография**

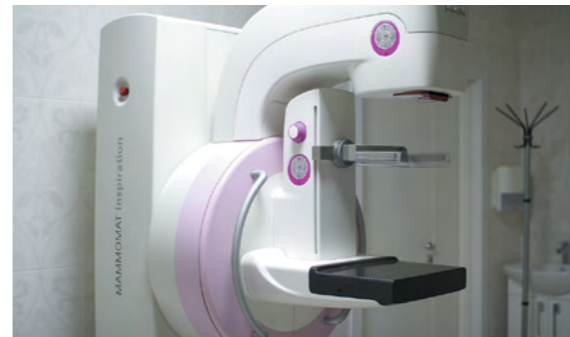
Все исследования проводятся на самой современной аппаратуре, позволяющей получить снимки высочайшего качества при минимальной лучевой нагрузке.

**Ограничение по весу пациента — 150 кг!**

**Достоверный  
диагностический  
результат**

**Травмпункт**

**Консультация  
травматолога-ортопеда.  
Неотложная помощь  
при травмах**



**Красный проспект, 200 • тел. 209-03-03**





# 5 НАИВНЫХ ВОПРОСОВ СТОМАТОЛОГУ

ЗУБНАЯ БОЛЬ — ОДНА ИЗ САМЫХ СИЛЬНЫХ И НЕВЫНОСИМЫХ. НО, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕКОТОРЫЕ ПАЦИЕНТЫ ДАЖЕ С ТАКОЙ БОЛЬЮ СТАРАЮТСЯ ОТТЯНУТЬ ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ. МЫ СПРОСИЛИ У **СТОМАТОЛОГА-ТЕРАПЕВТА КЛИНИКИ «СТИЛЬДЕНТ» ЕЛЕНУ ГЕННАДЬЕВНУ ЗИБНИЦКОЙ**, МОЖНО ЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОБЛЕГЧИТЬ СОСТОЯНИЕ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ И МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ МЕДИЦИНСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

## ЗАБОЛЕЛ ЗУБ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сразу можно принять анальгетик и, по возможности, в первые-вторые сутки обратиться к стоматологу. **Никаких других вариантов нет.** Боль — это всегда сигнал о том, что есть серьезное поражение зубных тканей. Например, пульпит (воспаление мягких тканей зуба, пульпы, которая содержит сосуды и нервы и обеспечивает питание твердых тканей зуба) или периодонтит (воспаление периодонта — тканей, примыкающих к корню зуба).

Это состояние невозможно вылечить без помощи стоматолога, и само оно точно не пройдет.

**НО БЫВАЮТ ЖЕ СЛУЧАИ, КОГДА ЧЕЛОВЕК «ЗАГЛУШИЛ» БОЛЬ АНАЛЬГЕТИКАМИ, А ПОТОМ ЗУБ ПЕРЕСТАЛ БЕСПОКОИТЬ?**



Наш консультант:  
стоматолог-терапевт  
**Елена Геннадьевна Зибницкая**

SHUTTERSTOCK.COM / KNOXRO

Да, такое бывает. Давайте разберем на примере пульпита, что на самом деле происходит в этот момент в зубе. При воспалении пульпы, если вовремя не убрать воспаленные ткани, постепенно произойдет полный некроз. Поскольку каналы инфицированы, они остаются заполнены не здоровой пульпой, а омертвевшей тканью, обсемененной микробами, которые продолжают в ней жить, ею питаться и ещё размножаться. И постепенно захватывают костную ткань вокруг корня зуба. В результате, в зависимости от индивидуального иммунного ответа организма, через пару месяцев, или даже пару лет, сформируется воспалительное образование на корне зуба. И это уже периодонтит. Если образуется гранулёма или киста — такой зуб нужно будет удалять. Если бы человек сразу обратился к стоматологу, врач вовремя провел эндодонтическое лечение, зуб был бы сохранен.

**ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ДАЖЕ ЕСЛИ ЗУБ ПОБОЛЕЛ И ПЕРЕСТАЛ, ТО К СТОМАТОЛОГУ ВСЕ РАВНО НАДО ОБРАТИТЬСЯ?**

Да, конечно. Бывают ситуации, когда человек во время приступа боли в зубе не смог показаться врачу (был в отъезде, болел, аврал на работе и т. д.), а потом боль прошла, и вроде бы и не надо уже... Это заблуждение! При первой же возможности надо посетить стоматолога, ведь только врач сможет оценить, насколько глубоко зашел воспалительный процесс. Это в большинстве случаев поможет сохранить зуб.

**ВОТ ВСЕ ЖЕ — В ТАКОЙ СИТУАЦИИ, КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ БЫСТРО ПОПАСТЬ К ВРАЧУ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ? И ЧТО — КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ?**

В первую очередь, важно понимать, что максимум, что можно сделать, — временно облегчить состояние. Никакого эффективного лечения народными методами или альтернативными способами не существует. Большинство способов — отвлекающие. И хотелось бы, чтобы вы пытались заглушить зубную боль самостоятельно, пациенты не причинили бы себе еще больший вред! Скажем, советы приложить сало или нажимать на определенные точки на теле (метод акупунктуры) — в целом, безвредные, маловероятно, что помогут, но и не навредят. А вот такие идеи, как греть больное место, прикладывать к зубу таблетки (вместо того, чтобы выпить их), полоскания спиртом или неразведенными спиртовыми растворами, наносить смеси из соли и перца и пр. могут привести к серьезным негативным последствиям — от химического ожога десны до усиления тока крови к очагу воспаления и его более активному прогрессированию.

Единственный, пожалуй, народный метод, который хоть как-то можно объяснить с точки зрения науки — солевые ванночки. При открытой полости зуба и при наличии гноя отделимого, гипертонический солевой раствор может помочь «вытянуть» из зуба гной, принеся времен-

ное облегчение. Для этого в стакане приятно теплой (не горячей и не холодной!) воды разводят одну чайную ложку соли и применяют как солевую ванночку — набирая раствор в полость рта, при необходимости наклонив голову так, чтобы больной зуб оказался в растворе. Но в любом случае, это не лечение, а временная мера для облегчения своего состояния до визита к врачу.

**КАКИЕ ПРИЗНАКИ СИГНАЛИЗИРУЮТ О ТОМ, ЧТО ВИЗИТ К ВРАЧУ НЕЛЬЗЯ ЗАТЯГИВАТЬ НИ НА ДЕНЬ?**

Срочная медицинская помощь нужна при следующих симптомах:

- Отек и покраснение слизистой около зуба, боль;
- Повышение температуры тела;
- Отек на лице;
- Увеличение подчелюстных лимфатических узлов.

Эти симптомы говорят о том, что в организме активно прогрессирует гнойное воспаление, которое буквально в считанные часы может перейти в угрожающее жизни состояние!

При своевременной медицинской помощи, а еще лучше — при регулярных профилактических посещениях стоматолога — вы сохраните свои зубы здоровыми надолго и забудете о том, что такое зубная боль! Будьте здоровы! **EM**





# ИМПЛАНТИРУЙ ЭТО!

ПОЖАЛУЙ, В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ УЖЕ НЕ ВЫЗЫВАЕТ ВОПРОСОВ, КАКОЙ ВАРИАНТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ УТРАЧЕННОГО ЗУБА НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЕН: ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБА — САМАЯ СОВРЕМЕННАЯ И ЩАДЯЩАЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЗУБАМ ТЕХНОЛОГИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПОЛУЧИТЬ ПРАКТИЧЕСКИ НЕОТЛИЧИМЫЙ ОТ НАСТОЯЩЕГО ЗУБ ВЗАМЕН УТРАЧЕННОГО



Наш консультант: главный врач клиники «СтильДент», руководитель хирургического отделения, стоматолог-хирург, имплантолог **Николай Викторович Сопильняк**

## ПРЕИМУЩЕСТВА ИМПЛАНТАЦИИ:

**Суть имплантации зубов: в костную ткань челюстей устанавливают имплантат — «искусственный корень», он служит опорой, на которую фиксируется коронка**

- 1) Эстетическое:** искусственный зуб будет выглядеть, как настоящий, коронка подбирается по цвету, форме под соседние зубы;
- 2) Функциональное:** искусственный зуб полноценно заменяет утраченный: позволяет пережевывать любую пищу, нагрузка на зубы распределяется равномерно;
- 3) Физиологическое:** предотвращаются негативные последствия отсутствия зубов (при утрате одного или нескольких зубов, со временем, костная ткань истончается, соседние зубы постепенно наклоняются в сторону удаленного, что ведет к деформации челюстно-лицевой системы, а имплантат является практически равноценной заменой естественного корня зуба и служит надежной опорой для костной ткани).
- 4) Органосохраняющее:** восстановление утраченного зуба происходит без повреждения соседних здоровых зубов.

К сожалению, иногда препятствием для этого способа восстановления зубов является дефицит костной ткани десны, ведь со временем эта ткань имеет свойство рассасываться, особенно, если зуб утрачен давно. В таком случае необходимо предварительно выполнить операцию костной пластики — наращивание костной ткани, которая позволяет сформировать достаточное для установки имплантата ложе.

Наука не стоит на месте, и технологии постоянно совершенствуются! Если совсем недавно примерно в 70% случаев пациентам требовалась операция по наращиванию костной ткани, то сейчас появилась новая технология, которая позволяет этого избежать или минимизировать объем операции!

Цифровая имплантация — инновационная методика, с помощью которой заранее просчитывается положение имплантата в десне так, чтобы компенсировать недостаток костной ткани. Как известно, кость может убывать неравномерно, и на компьютерной томографии это видно. Во время предварительного планирования операции врач может направить оси в ту допустимую часть кости, которой хватит для установки имплантата и не вызовет осложнения при будущем протезировании. Все это отражается в 3D-модели на хирургическом шаблоне.

Данная технология повышает точность имплантации, миними-

зирует возможность погрешности, перемещения, отклонения от нужного положения имплантата в костной ткани.

Методика позволяет создать полноценную 3D-модель будущего зуба и хирургический шаблон для установки имплантата, что значительно упрощает работу хирурга-имплантолога, ортопеда и зубного техника. Благодаря компьютерным технологиям имплантат устанавливается идеально, с учетом состояния десны и костной ткани, минимизируется риск ошибок или осложнений при имплантации и протезировании.

## КАК ВСЕ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

**1** На приеме стоматолог снимает диагностические слепки челюстей, а также пациенту выполняется компьютерная томография челюстно-лицевой области, что позволяет получить информацию о состоянии, качестве и объеме кости.

**2** Слепки отдаются на сканирование, в результате которого создается виртуальная 3D-модель челюсти пациента.

**3** Все материалы загружаются в специальную программу, в которой совмещаются информация, полученная на КТ, и цифровая модель челюсти. На основании этих данных хирург, ортопед и зубной техник создают хирургический навигационный шаблон, обозначая на модели оси, направляющие, по которым будут установлены имплантаты.

**4** Хирургический шаблон сохраняется в виде файла, и от-

правляется на печать на 3D-принтере.

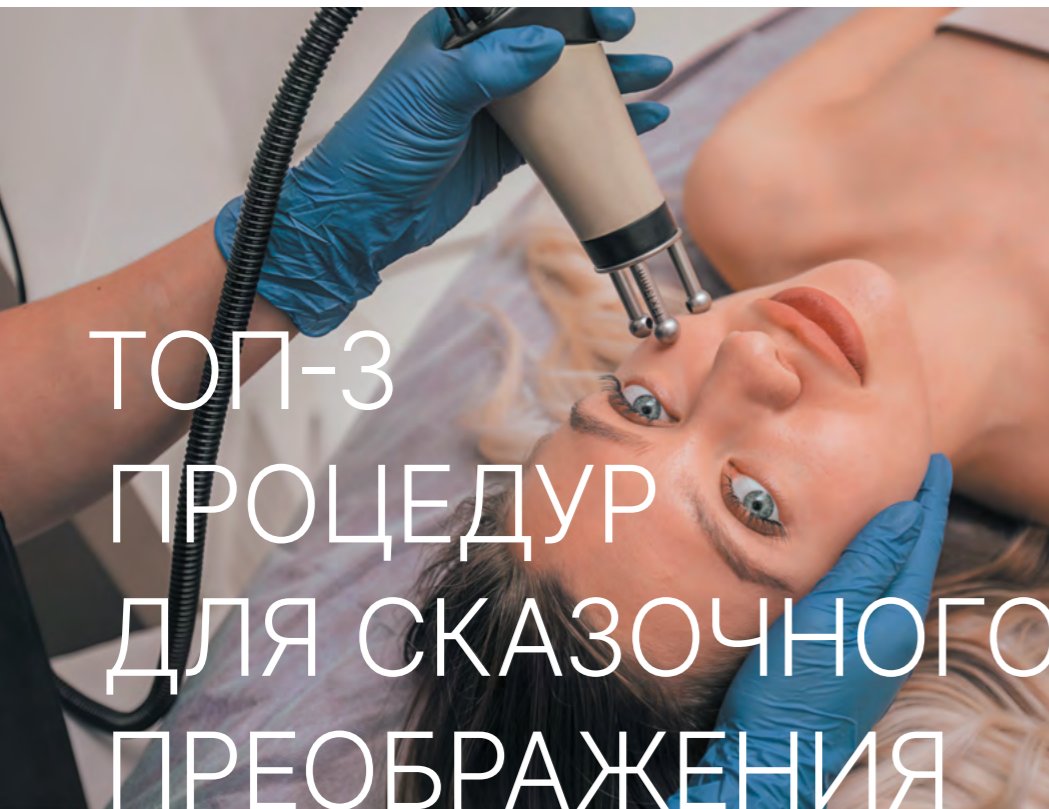
**5** Во время операции этот шаблон устанавливается в полость рта пациента, там обозначены все нужные направления, нужный диаметр и пр. Таким образом врач добивается идеального совпадения запланированного вмешательства и его реального воплощения, время операции значительно сокращается, ведь все уже готово, и не надо во время операции сравнивать и измерять, намечая направления.

Точное позиционирование имплантата относительно анатомических структур челюсти пациента сводит к минимуму риск осложнений, повышает комфортность операции, сокращает период реабилитации.

## ПЛЮСЫ МЕТОДИКИ

- Быстро — на установку одного имплантата требуется всего несколько минут. Сокращается время операции и подготовки к ней. Ускоряется реабилитация.
- Точно — благодаря наличию готового шаблона исключены погрешности установки.
- Лучше приживается — за счет того, что оси тщательно просчитаны, врач устанавливает имплантат оптимальным образом.
- Минимизируются риски и возможные осложнения.
- Не требуется делать большие хирургические разрезы для обнажения костной ткани.
- Возможность избежать костной пластики. **EM**





# ТОП-3 ПРОЦЕДУР ДЛЯ СКАЗОЧНОГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ



Мы попросили косметолога-дерматолога **Алису Робертовну Ходос** рассказать, какие процедуры, по ее мнению, наиболее эффективны для быстрого превращения в принцессу

СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ПОЗВОЛЯЕТ НАДОЛГО СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ, ДОБИТЬСЯ ИДЕАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КОЖИ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕСОВЕРШЕНСТВ

## SMAS-ЛИФТИНГ

Ультразвуковой SMAS-лифтинг позволяет контролируемо воздействовать на ткани SMAS (поверхностная мышечно-апоневротическая система), расположенные на разных уровнях, что приводит к их сокращению и подтяжке. Так достигается выраженная коррекция птоза (обвисания тканей), значительное улучшение внешнего вида и качества мышечной системы и кожи лица.

SMAS-лифтинг является настоящей находкой для тех, кто уже

имеет выраженные возрастные изменения на лице, но пока не готов делать пластическую операцию. Также SMAS-лифтинг можно рекомендовать для улучшения эффекта после проведенной операции и поддержания достигнутого состояния на более длительный срок.

Наиболее эффективна процедура на «плотных» лицах, с жировой прослойкой, склонных к отечности. SMAS-лифтинг не только улучшает качество кожи, но и эффективно воздействует на жировую ткань. Благодаря воздейс-

твию, жировые пакеты на лице компактизируются, кожа становится более плотной и упругой.

Процедура длится от 30 до 90 минут — в зависимости от протокола выбранной процедуры, зоны коррекции и индивидуальных особенностей пациента. Процесса реабилитации практически нет, никакого восстановления после процедуры не требуется — вы сразу можете вернуться к привычному образу жизни. Первый эффект будет виден сразу после процедуры, но своего максимума достигнет через 1–3 месяца. Он постепенно нарастает, и сохраняется примерно полтора–два года.

И кстати, именно SMAS-лифтинг — это та самая волшебная процедура, которая не требует реабилитации! Пациент, возможно, будет ощущать легкий дискомфорт после процедуры, но внешне это никак не проявляется. Так что сразу после косметолога можно идти на свидание или вечеринку!

Для того, чтобы добиться более яркого результата, непосредственно после процедуры SMAS-лифтинга можно сделать инъекции ботулотоксина. Так напряженные мышцы расслабятся, мимические морщины уйдут. И через пару недель — когда проявится эффект от воздействия — вы увидите в зеркале себя, помолодевшую на 10–15 лет!

## МИКРОИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ

Эта процедура идеально подходит для тонких лиц, с мелкоморщинистым типом старения.

Микроигольчатый RF-лифтинг — инновационная процедура, в нашей клинике выполняется на новом аппарате **InMode Morpheus 8**. Основана на фракционной микроигольчатой RF-технологии — это контролируемое фракционное воздействие радиоволн на субдермальные слои через введенные в кожу микроиглы. Позволяет улучшать качество кожи, сделать ее более гладкой, упругой и подтянутой; эффективна при борьбе с неровностями рельефа кожи, рубцами. После процедуры требуется реабилитация, так как в коже остаются микропроколы, возможно появление мелких гематом. Эффект виден уже через 2–3 недели, и в дальнейшем нарастает. Процедуру микроигольчатого RF-лифтинга хорошо сочетать с плазмотерапией или пилингами.

## IPL-ТЕРАПИЯ

IPL — это сокращение от Intensive Pulse Light — использование высокоинтенсивного импульсного света. В нашей клинике мы работаем на аппарате **Candela Nordlys** — это последняя разработка в области световых технологий. В Nordlys реализованы лазерная и IPL-технологии для эффективного решения различных задач.

Аппарат избирательно воздействует на ткани-мишени, которые являются хромофорами для све-

та: расширенные сосуды, пигментные образования и многое другое, что проявляется на лице в виде эстетических несовершенств. В ходе процедуры осуществляется воздействие исключительно на ткань-мишень, окружающие ткани остаются нетронутыми. В зависимости от числа элементов, которые необходимо удалить, врач подбирает оптимальные параметры аппарата. В рамках одной процедуры может быть проведено несколько манипуляций.

IPL-терапия позволяет избавиться от пигментных пятен, расширенных сосудов, постакне.

Процедура дает моментальный эффект омоложения, что важно — безболезненно и практически без периода реабилитации. Сразу после воздействия возможно незначительное покраснение, пигментные пятна станут немного темнее. Но уже через 1–2 недели вы увидите заметный эффект!

Комплекс процедур косметолог подбирает индивидуально для каждого пациента, в зависимости от цели, которую хотим достичь, проблем, которые требуется решить, а также — личных особенностей кожи и пожеланий человека. В любом случае, наши специалисты смогут подобрать для вас наиболее подходящую программу преобразования, результаты которой вас непременно порадуют! **EM**





Мы спросили у косметолога **Нины Владимировны Неделькиной**, как ухаживать за кожей в жаркое время года

НА ДВОРЕ САМАЯ ПРЕКРАСНАЯ ПОРА — ЛЕТО! В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА ОСОБЕННО ХОЧЕТСЯ БЫТЬ КРАСИВЫМИ И УХОЖЕННЫМИ, ВЕДЬ СЕЙЧАС НИ ШАРФЫ, НИ ШАПКИ, НИ ШУБЫ НЕ СКРЫВАЮТ НАС. **ОДНАКО ИМЕННО ЛЕТОМ МНОГИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОВОДИТЬ НЕЛЬЗЯ ИЛИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ С БОЛЬШОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ**

# 5 ЛЕТНИХ ВОПРОСОВ О КРАСОТЕ



## — Какие процедуры летом делать можно и даже нужно?

— Летом мы сталкиваемся с такими проблемами кожи, как обезвоженность, повышенная активность сальных желёз, фотостарение, солнечный гиперкератоз, нарушение защитного барьера.

Для устранения этих проблем рекомендую проводить процедуры для очищения кожи (комплексная чистка, пилинги), для увлажнения и антиоксидантной защиты (биоревитализация, мезотерапия, уходовые процедуры, — с использованием массажных и аппаратных методик).

Особенно актуальна сейчас биоревитализация, поскольку она направлена на уменьшение проявлений обезвоженности и фотостарения. Всесезонной процедурой является безоперационная подтяжка лица или RF-лифтинг. Курс процедур запускает процесс синтеза коллагена и заметно уплотняет кожу.

Для четкого контура и подтяжки овала лица могу рекомендовать процедуру SMAS-лифтинга, которую также можно выполнять в летний период. Однократное воздействие без реабилитационного периода и без следов на коже дает заметный и пролонгированный результат. *(подробнее читайте на стр. 32)*

Летом очень актуальна процедура ботулинотерапии. На солнце мы намного больше щуримся, мимика становится более активной, и, соответственно, чтобы мимические морщинки не закладывались и не переходили в статические, имеет смысл сделать инъекции ботулотоксина.

Препарат действует на причину появления морщин — нашу мимику, блокируя место передачи нервного импульса с нервного волокна на мышцу. В результате мы не можем уже так активно хмуриться и морщиться, как следствие, — кожа разглаживается и восстанавливается. Разумеется, врач не блокирует мимику пациента полностью, а подбирает индивидуальную дозу препарата, которая позволит не превратиться в восковую куклу с неподвижным лицом, но при этом даст возможность коже восстановиться.

Инъекции ставят в места появления мимических морщин: зону лба, переносицу, вокруг глаз, губ. Эффект проявляется в течение 3–14 дней. Действие препарата проходит примерно через 4–6 месяцев (это зависит от индивидуальных особенностей организма), после этого инъекции повторяют. Кроме того, инъекции ботулотоксина — эффективнейший метод лечения гипергидроза (повышенного потоотделения). Как уже упоминалось, при подкожном введении ботулотоксин блокирует передачу нервных импульсов в мышцы. Не получая сигналов от нервной системы потовые железы в области действия ботулотоксина практически прекращают выделять пот. Дозу препарата рассчитывают так, чтобы потоотделение заметно снизилось, но не блокировалось полностью, благодаря чему никаких побочных эффектов не возникает. Инъекции можно делать в подмышечную область, ладони, стопы, лицо. Результат сохраняется на 6–8 месяцев.

## — Можно ли летом делать пилинги?

— Летом можно проводить поверхностные химические, энзимные (ферментные) пилинги.

**Пилинг — это контролируемое повреждение и отшелушивание определенных слоев кожи, что сопровождается значительной активизацией процессов восстановления и обновления и приводит к улучшению внешнего вида и состояния кожи.**

Данные процедуры летом очень актуальны, так как усиливается функционирование сальных желёз, и есть тенденция к повышенной загрязненности кожи, появляются проявления солнечного гиперкератоза (наслоения мертвых клеток кожи). Все эти проблемы можно решить с помощью пилингов. Они не просто снимают верхний слой омертвевших клеток, выравнивают цвет лица и разглаживают мелкие морщинки, но и повышают барьерные функции кожи. Есть пилинги с антиоксидантами, которые нейтрализуют вредное воздействие ультрафиолета, повышают защитные функции кожи, уменьшают проявления пигментации.

## — Какие процедуры категорически запрещены летом? И почему?

— В период повышенной солнечной активности (с мая по сентябрь) не проводятся процедуры, связанные с целенаправленным повреждением кожи. Например, лазерная шлифовка (фракционный фототермолиз) на открытых участках кожи. Подоб-

ные процедуры повышают чувствительность кожи к ультрафиолету и, как следствие, создают риск появления пигментации в зоне воздействия.

## — На что посоветуете обратить внимание в домашнем уходе?

— Особое внимание следует уделить очищению кожи. Я рекомендую дополнить этот этап применением энзимного пилинга в домашних условиях.

Летом категорически нельзя использовать средства с ретинолом: он повышает фоточувствительность кожи, то есть так можно спровоцировать гиперпигментацию.

Также до осени стоит отложить средства с кислотами, но тут есть нюанс — надо смотреть на их концентрацию. При регулярном использовании кислот вообще рекомендуется время от времени делать паузы и переходить на нейтральные составы. Желательно включить в уход составы с антиоксидантами (например, с витамином С) и гиалуроновой кислотой. Это могут быть сыворотки, кремы с легкой текстурой, спреи. Такой уход обеспечит дополнительную профилактику фотостарения и защиту клеток кожи от свободных радикалов, которые образуются под действием ультрафиолета. И самое главное правило: перед каждым выходом на улицу наносите средство, дающее защиту от УФ-лучей с фактором не ниже 50 (spf 50+), и не забывайте обновлять слой каждые 2 часа пребывания под открытым солнцем. **EM**



# ВКУСНОЕ ЛЕТО

НА УЛИЦЕ ЛЕТО, ЖАРА, И В ТАКУЮ ПОГОДУ С НАШЕЙ ЕДОЙ ПРОИСХОДЯТ ИНТЕРЕСНЫЕ МЕТАМОРФОЗЫ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЗАЧАСТУЮ И ЕСТЬ-ТО НЕ ХОЧЕТСЯ. С ДРУГОЙ СТОРОНЫ — ИМЕННО ЛЕТОМ ПОВЫШАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ОТРАВЛЕНИЙ УЛИЧНОЙ ЕДОЙ, ЖАЛОБ НА НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ИЗ-ЗА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ШАШЛЫКАМИ, БАРБЕКЮ И ТОМУ ПОДОБНОЙ ВКУСНОЙ И ЛЮБИМОЙ, НО НЕ ОСОБО ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ.

**ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ, КАК ПИТАТЬСЯ ЛЕТОМ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



SHUTTERSTOCK.COM / LANASWEET

## ПОЛЕГЧЕ

В жаркую погоду сокращается потребность в энергии, поэтому можно смело сокращать калорийность пищи. Здоровее всего — сократить калорийность за счет сахара, кофеина, жирных и мучных продуктов — они перевариваются хуже и требуют от организма повышения теплообмена.

Добавьте в рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод, зелени — благо, сейчас сезон, и выбор богат. Из белковой пищи стоит предпочесть рыбу — это самый легкий белок, быстро переваривающийся. Хорошо усваиваются молочные продукты и блюда из яиц.

Идеальными блюдами в жару будут свежие овощные салаты с легкими заправками, окрошка на квасе, кефире, айране, минеральной воде, холодные супы (литовский свекольный, гаспачо и др.). Кстати, холодные супы еще дополнительно снабжают нас жидкостью, так необходимой организму в жару.



SHUTTERSTOCK.COM / NITR, AFRICA STUDIO

## ПОПРОХЛАДНЕЕ

Основные приемы пищи лучше планировать на более прохладное время суток. Завтракайте как можно раньше, обедайте до наступления жары — часов в 11, ужинайте после 18 — когда появится вечерняя прохлада. Ужин планируйте максимально легким, наедаться на ночь не стоит.

Пейте больше прохладной воды. Хорошо утоляет жажду в жару минеральная вода, зеленый чай, травяные чаи, особенно, мятный, квас, сок сельдерея, отвары липы и ромашки, вода с добавлением лимона и мяты, несладкие морсы, компоты.



## ПОНЕМНОЖКУ

В жару продукты портятся очень быстро, и значительно повышается риск отравления. Поэтому готовить летом лучше на один день, а еще лучше — на один раз. Именно по этой причине летом наиболее опасно покупать готовую еду, особенно салаты с майонезом и торты с жирным кремом. **EM**





**БРЕНД-ШЕФ РЕСТОРАНОВ ВЕЕРМАН АНДРЕЙ ВИТЮГОВ**  
ПОДГОТОВИЛ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ПРОСТЫЕ  
И ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОЧЕНЬ ЛЕТНИХ ЗАКУСОК

**ВЕЕРМАН**



**БРУСКЕТТА С ЛОСОСЕМ, ГУАКОМОЛЕ И ЯЙЦОМ ПАШОТ**

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| <b>На 1 порцию нам понадобится:</b> | Яйцо куриное «пашот» — 40 г |
| Чиабатта 1 ломтик — 60 г            | Листочки базилика — 1 г     |
| Лосось слабосоленый — 35 г          | Кунжут — 1 г                |
| Авокадо очищенный — 50 г            | Перец черный — 0,1 г        |
| Сок лайма — 2 г                     | Масло оливковое — 2 г       |
|                                     | Соль для воды — 2 г         |
|                                     | Уксус 70% — 5 мл            |

1. Ломтик чиабатты подсушиваем в духовке при температуре 185 С° 3 минуты (по 1,5 минуты с каждой стороны).
2. Авокадо размять, посолить, добавить сок лайма. Намазать эту смесь на хлеб.
3. Разрезаем чиабатту на 3 равные части и выкладываем в сборе на порционную тарелку.
4. Сверху равномерно выкладываем ломтики лосося.
5. В середину выкладываем готовое яйцо пашот.
6. Сверху брускетту поливаем оливковым маслом, украшаем базиликом и посыпаем кунжутом.

**Как приготовить яйцо «пашот»**

Наливаем в небольшую кастрюлю 1,5 литра воды, солим и даем закипеть. Добавляем 5 мл 70% уксуса. Металлической ложкой раскручиваем кипящую воду, чтобы получился водоворот, и сразу аккуратно вводим в середину воронки сырое яйцо (его необходимо аккуратно отделить от скорлупы, не повредив желток). Снимаем с огня и аккуратно подкручиваем воду ложкой. Белок должен полностью обхватить желток и побелеть.



**МОЦАРЕЛЛА С ТОМАТАМИ**

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>На 1 порцию нам понадобится:</b> | Соус-крем «Бальзамик» — 10 г      |
| Моцарелла — 125 г                   | Итальянские травы KOTANYI — 0,5 г |
| Помидоры свежие — 100 г             | Кедровый орех — 3 г               |
| Соус «Песто» BARILLA — 15 г         | Листочки базилика — 2 г           |

1. Моцареллу отделяем от жидкости и нарезаем на круглые пластики толщиной в 1–1,5 см.
2. Свежие помидоры также нарезаем кружочками толщиной в 1–1,5 см.
3. Выкладываем на середину тарелки чередуя друг за другом.
4. Поливаем соусом «Песто» и добавляем немного соуса «Бальзамик».
5. Посыпаем итальянскими травами и кедровым орехом, предварительно обжаренным на сухой сковороде.
6. Украшаем листиками свежего базилика.



**CHECK UP ПРОГРАММЫ**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**НАШ ПРИОРИТЕТ - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

**"Мужское здоровье"**

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Своевременная диагностика
- Обнаружение предпосылок и выявление заболеваний на начальной стадии

от 18 500 ₺

**"Женское здоровье"**

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Выявление заболеваний органов женской половой системы
- Своевременная и профессиональная помощь

от 19 000 ₺

**"Здоровое пищеварение"**

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Раннее выявление нарушений и патологий органов ЖКТ
- Обследование полезно для здоровых людей, заботящихся о качестве жизни и здоровья

от 13 700 ₺

**"Здоровое сердце"**

- Первичный и повторный прием специалистов
- Получение полной информации о состоянии Вашей сердечно-сосудистой системы
- Выявление факторов риска и скрытых патологических процессов
- Своевременная и профессиональная помощь

от 18 500 ₺



ЛЕТО 2022

№ 2 (48)

# Здоровье

от СТИЛЬ ДЕНТ

16+

ИМПЛАНТИРУЙ  
ЭТО!

5 НАИВНЫХ  
ВОПРОСОВ  
СТОМАТОЛОГУ

СТИЛЬ  
ДЕНТ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ  
КЛИНИКА

