

№50 ЗДОРОВЬЕ



Евромед

группа компаний

ЭНДОСКОПИЯ
вместо операции

**РАК
МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ**

в вопросах
и ответах

ПРАЗДНИК ЖИВОТА

7 новогодних лайфхаков
от гастроэнтеролога



ПОЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Индивидуальное сопровождение. Все необходимые для обследования специалисты - в одном месте в нужное время!
Без очередей, спокойно и последовательно.

- СЧЕСКУР «Онкологическое обследование»
- СЧЕСКУР «Здоровое пищеварение»
- СЧЕСКУР «Здоровое сердце»
- СЧЕСКУР «Мужское здоровье»
- СЧЕСКУР «Женское здоровье»



*с полным списком наших чекапов вы можете ознакомиться у администраторов.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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





16



12



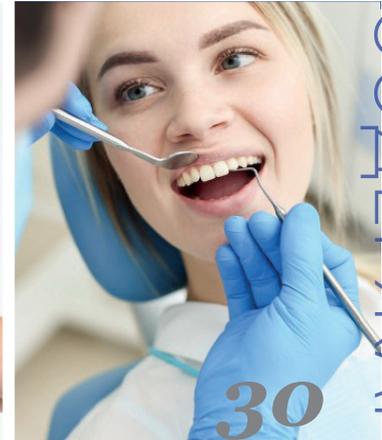
18



26



28



30

7 НОВОСТИ

12 ТЕМА НОМЕРА:
РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

16 АКТУАЛЬНО
АЛЛЕРГИЯ
НА ХОЛОД

26 СТОМАТОЛОГИЯ
НАСТОЯЩЕЕ
И БУДУЩЕЕ

28 ЗИМНЯЯ
СВЕЖЕСТЬ

18 ХИРУРГИЯ
ДВИЖЕНИЕ БЕЗ
ОГРАНИЧЕНИЙ

20 ДИАГНОСТИКА
ЭНДОСКОПИЯ
ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

24 ДЕТСКИЙ
ХЕЙЛИТ

30 ЗУБЫ,
РАВНЯЙСЬ!

34 ВЕКТОР

38 ПИТАНИЕ
ПРАЗДНИК ЖИВОТА:
7 НОВОГОДНИХ
ЛАЙФХАКОВ ОТ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ,
КАНДИДАТ
МЕДИЦИНСКИХ
НАУК,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ



Данил Александрович БРЕДИХИН
ОНКОЛОГ, ХИРУРГ,
МАММОЛОГ



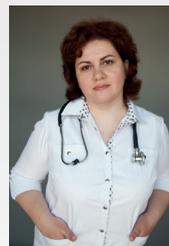
Сергей Владимирович МАРТЫНОВ
ЭНДОСКОПИСТ



Егор Владимирович БУРОВ
РУКОВОДИТЕЛЬ
СЛУЖБЫ
ТРАВМАТОЛОГИИ И
ОРТОПЕДИИ, ВРАЧ-
ТРАВМАТОЛОГ-
ОРТОПЕД



Галина Владимировна ВОСТРИКОВА (НАСОНОВА)
АЛЛЕРГОЛОГ-
ИММУНОЛОГ,
ВАКЦИНОЛОГ



Наталья Владиславовна АБАЛТУСОВА
РУКОВОДИТЕЛЬ
ГАСТРО-
ЭНТЕРОЛОГИЧЕСКОЙ
СЛУЖБЫ, ВРАЧ-
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

www.pngwing.com

www.pngwing.com



Светлана Евгеньевна АЛЕКСЕЙЧУК
РУКОВОДИТЕЛЬ ОРТОДОН-
ТИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ,
СТОМАТОЛОГ-ОРТОДОНТ



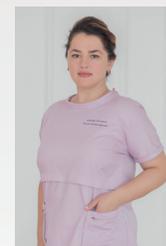
Любовь Васильевна СТАСЮК
РУКОВОДИТЕЛЬ
ПАРОДОНТОЛОГИЧЕСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ,
СТОМАТОЛОГ-
ПАРОДОНТОЛОГ



Екатерина Александровна НИКИТИНА
СТОМАТОЛОГ-
ПАРОДОНТОЛОГ



Анастасия Александровна ГЛОБИНА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ
ГЛАВНОГО ВРАЧА,
РУКОВОДИТЕЛЬ
ОРТОПЕДИЧЕСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ,
СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД



Елена Владимировна ПЛАХИНА
РУКОВОДИТЕЛЬ
ОТДЕЛЕНИЯ
ДЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ,
ДЕТСКИЙ СТОМАТОЛОГ,
СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ



Олеся Михайловна ВЯТКИНА
ПАРОДОНТОЛОГ

ЗДОРОВЬЕ

от Евромед
ЗИМА 2022/2023

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

Лицензия на осуществление
медицинской деятельности:
№ Л О-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:
М.Б. Мирошниченко

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

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

Отпечатано:
ИД «Вояж», 630048, Новоси-
бирск, Немировича-Данчен-
ко, 104

Дата выхода в свет: 1.12.2022 г.
Тираж 950 экз. Распростра-
няется бесплатно.

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



Ирина Владимировна Подволоцкая,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ

Мы живем в удивительное время. Время, когда с огромной скоростью меняются не только гаджеты, технологии, но и наши взгляды и привычки. Еще недавно детей было сложно дозваться со двора, мы сами много гуляли, общались и отмечали дни рождения в кругу родных и друзей у себя дома. Сегодня мы все чаще общаемся через соцсети, предпочитаем звонкам текстовые и голосовые сообщения, экскурсии в музеи доступны в интернете, а просто прогуляться по улице нам чаще всего некогда...

Мне кажется, как раз сейчас время немного задержать постоянный бег, позвонить родным, провести выходные с друзьями, перечитать любимую книгу или начать новую – ту, что пылится на полке уже второй месяц. Давайте подарим себе радость спокойной прогулки по заснеженному лесу, игры в снежки и первого снеговика с детьми! А с каким удовольствием вы будете вспоминать воскресный поход на лыжах или вечерний каток под тихо падающим снегом... Приближающийся Новый год дает нам прекрасную возможность снова поверить в чудо, загадать заветное желание под бой курантов, почувствовать запах апельсинов и ждать волшебства.

Вообще, нужно признать, что зима — прекрасное время, чтобы позаботиться о себе и своем здоровье: пройти чекап, сделать обследование, которое давно откладывали, и заняться любимым спортом: пойти на йогу, танцы или остановиться на силовых тренировках. Помимо тренировки мышц, вы еще и укрепите иммунитет. Об этом и других способах оставаться здоровым читайте на страницах нашего журнала.
В новом выпуске речь пойдет также об использовании современных технологий в медицине, о важных операциях, которые выполняются врачами клиники «Евромед» ежедневно. Мы расскажем и о том, как подготовить свой организм к традиционному новогоднему застолью, а также поделимся необычными рецептами для новогоднего стола. Обещаем, будет интересно!

Теплой и уютной зимы вам, дорогие читатели!



«Евромед» на дне рождения зоопарка

28 августа интерактивная точка клиники «Евромед» работала на территории Новосибирского зоопарка – она стала частью праздничной программы в честь 75-летия организации. В эко-зоне около белых мишек посетители встречал фирменный зуб и большой добрый доктор. Взрослые и дети обнимались, фотографировались и веселились с ростовыми куклами. Маленькие посетители с азартом играли в настольные игры: дженгу, шашки, аэрохоккей и активно принимали участие в наших мастер-классах. Для ребят работала зона с аквагримом. Приятным сюрпризом для гостей зоопарка стал розыгрыш детского чекапа от клиники «Евромед».



Врачи клиники делятся опытом

Доктора клиники «Евромед» – настоящие профессионалы. Их нередко приглашают поделиться опытом на научных конференциях для врачей и провести профильное обучение.

Этой осенью сразу два специалиста клиники приняли участие в таких мероприятиях. Руководитель урологической службы, уролог-онколог Олег Владимирович Абаимов выступил с докладом на заседании общества урологов Алтайского края, которое прошло в Барнауле в конце сентября. Руководитель службы травматологии и ортопедии клиники «Евромед», травматолог-ортопед Егор Владимирович Буров, провел обучение для коллег на базе городской больницы в Тобольске. Речь шла об артроскопии коленного и плечевого сустава: реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава, реконструкции вращательной манжеты плечевого сустава. Обучение было практическим: Егор Владимирович провел четыре показательные операции.



По колено в грязи и по уши в восторге!

Сплоченная команда клиник «Евромед» и «СтильДент» показала себя на «Гонке Героев». Испачкаться в грязи, намочнуть в воде, преодолеть страх на высоте – все это уже становится доброй традицией для врачей клиники. В 2022-ом году участники прошли трассу длиной 9 километров, преодолев по пути 38 испытаний разного уровня сложности. Впечатления и эмоции докторов – участников «Гонки Героев» на фото.



Мужская интимная пластика в «Евромед»

В нашей клинике одной из первых в России стала доступна процедура увеличения окружности пениса с помощью инновационного филлера с длительным эффектом PowerFill. Он состоит из ПМК (полимолочная кислота, PLLA), изготовленной на основе запатентованной технологии формирования микросфер. Попадая в орган, имплант стимулирует формирование нового коллагена и эластина, а также провоцирует увеличение количества межклеточного вещества, состоящего в основном из коллагена. Таким образом, через некоторое время появляется устойчивый объем. Видимый эффект сохраняется на протяжении 1-2 лет.

В клинике «Евромед» такую процедуру проводят специалисты урологической службы: руководитель службы, врач уролог, онколог Олег Владимирович Абаимов и врач уролог-андролог Николай Дмитриевич Темников.



Дарим подарки к Новому году!



В клинике «Евромед» и стоматологической клинике «СтильДент» стартует ежегодная акция

**В ПРЕДДВЕРИИ НОВОГО ГОДА
КАЖДОМУ ПОСЕТИТЕЛЮ МЕДЦЕНТРОВ
МЫ ДАРИМ ПОДАРКИ**

7 ШАГОВ К СИЛЬНОМУ ИММУНИТЕТУ

В мире не существует ни одного человека, который бы не слышал про иммунитет – сложную систему в организме, которая борется с нападающими на нас вирусами и бактериями. Мало кто ответит, что иммунитет из себя представляет, но все уверены, что его непременно надо повышать и укреплять.

Дело в том, что иммунитет – это не почка или рука. Это целый механизм, в котором задействованы многие внутренние органы человека. А укрепить его – значит создать максимально комфортные условия функционирования этого механизма. И одним чаем с лимоном здесь не ограничиться. Перед вами 7 способов повысить иммунитет, эффективных как все вместе, так и по отдельности.

1 ЛЮБИМЫЙ СПОРТ



Физические упражнения активируют работу нервной системы, улучшают кровообращение и кислородный обмен. Все это напрямую влияет на иммунную систему человека. Существует мнение, что для крепкого здоровья необходимы только серьезные физические нагрузки, но это не так. Ученые доказали, что идеальными для иммунной системы будут нагрузки средней степени тяжести, перегрузка же влияет на защитные силы организма совсем наоборот. Поэтому выбирайте аэробику, плавание, танцы, велопробулки, йогу – то, что вам по душе.

Сидячий образ жизни, как известно, ничего хорошего нашему организму не принесит. А вот спокойные прогулки – то, что ему очень нужно. Ходьба активизирует кровоток, обогащает кислородом внутренние органы, ускоряет обменные процессы. Специалисты также советуют меньше использовать лифт – чаще спускаться и подниматься по лестнице пешком.



2 ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

3 ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Все мы знаем, что сон взрослого человека должен длиться не меньше семи часов в сутки – именно столько нужно для восполнения физических и защитных сил организма, но часто пренебрегаем этим правилом. На самом же деле, от недостатка сна и отдыха вероятность заболеть увеличивается в разы. К тому же, экономия на сне сказывается потом на количестве сил, времени и денег, потраченных на восстановление организма.



4 СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Самое лучшее решение – это включить в рацион сезонные фрукты и овощи, которые щедро дарит нам природа. Осенью для укрепления иммунитета отлично подойдут: лимоны, апельсины, сладкий перец, тыква, свекла, морковь, яблоки, сельдерей, хурма, чеснок, лук. Не забывайте и про то, что всегда должно быть у вас на столе: мясо (говядина, телятина, мясо птицы), ягоды, куриные яйца, свежая зелень, рыба и морепродукты, орехи, кисломолочные продукты.

5 ЗАКАЛИВАНИЕ

Плавание, обливание, контрастный душ – доказано укрепляют иммунитет. Смена высоких и низких температур активизирует кровообращение и стимулирует процессы очищения.



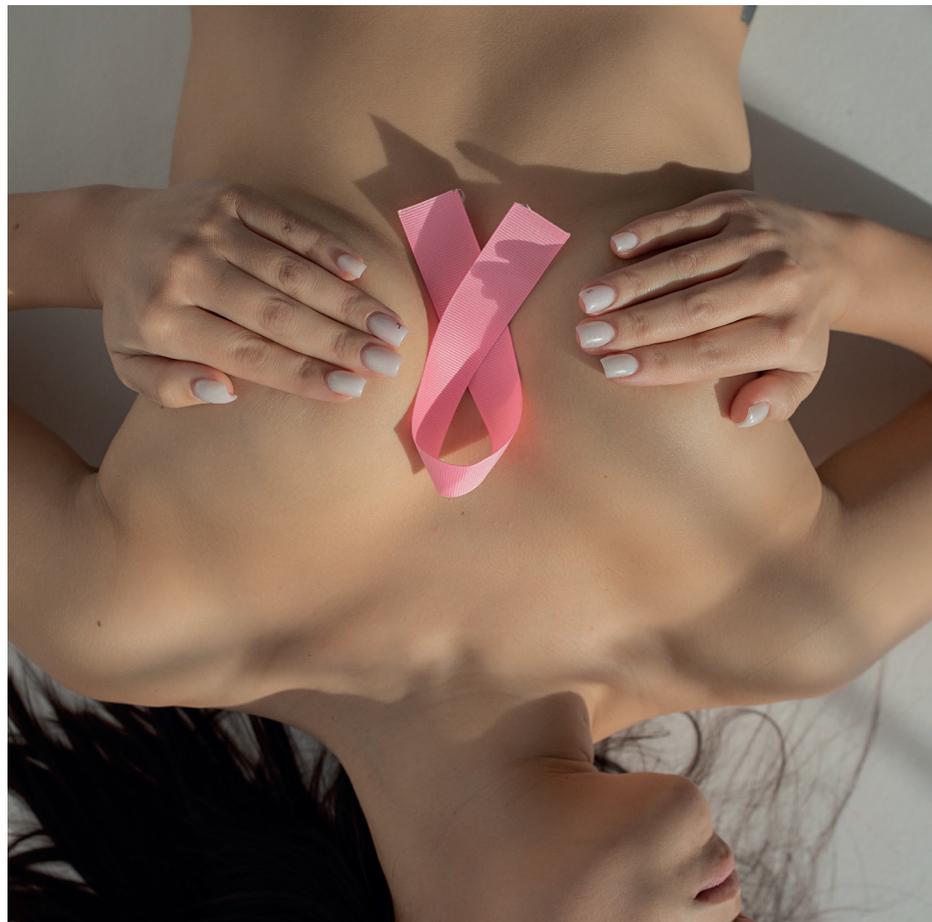
6 СПОКОЙСТВИЕ

В любой ситуации нужно постараться не нервничать и сохранять спокойствие. Для этого есть сотни лайфхаков: досчитать до 100, глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть, переключить внимание и так далее. Гормоны стресса: адреналин, норадреналин и кортизол нарушают работу иммунной системы, поэтому учитесь расслабляться и не реагировать на внешние раздражители.

7 ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ

Не важно, что это будет: любимая работа, хобби или просто просмотр интересного фильма. Старайтесь чаще делать то, что приносит вам удовольствие. Положительные эмоции – отличное топливо для иммунитета.





РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ в вопросах и ответах

Рак молочной железы (РМЖ) занимает первое место в мире среди онкологических заболеваний у женщин. Ежегодно на всей планете выявляют более 1 млн случаев заболевания, внушительная часть из которых заканчивается неблагоприятно. РМЖ хорошо изучен. Сегодня у докторов в арсенале современные способы исследования, четкие протоколы лечения и большая лекарственная база. Но одно из условий успешного лечения – это ранняя диагностика. Как заподозрить? С какой периодичностью наблюдаться? Какой шанс вылечиться? – вопросов, ответы на которые хочется знать, много. Поэтому представляем вам серию публикаций про рак молочной железы. **Наш эксперт – онколог-хирург, маммолог Данил Александрович Бредихин.**

www.unsplash.com/s/photos

www.unsplash.com/s/photos

Рак молочной железы (РМЖ) – это злокачественная опухоль, исходящая из эпителиальной ткани молочной железы. РМЖ – заболевание, возникающее в результате мутации клеток. Болезнь может начаться в молочных протоках или дольках железистой ткани. В последнее десятилетие отмечается неуклонный рост заболеваемости во всем мире, в том числе и в России.

ВОПРОС

С чем связан стремительный рост заболеваемости в последние 10 лет?

ОТВЕТ

Здесь есть два основных аспекта. Первый – физиологические изменения в здоровье женщин: ранняя менархе (первая менструация), поздняя менопауза, воспалительные и гиперпластические заболевания в органах малого таза (полипы, гиперплазия эндометрия, эндометриоз). А также отсутствие лактации, беременности, половой жизни, поздняя беременность, аборт приводят к дисгормональным изменениям в молочной железе.

Помимо «прямых» факторов существуют еще и второстепенные: они создают в организме благоприятную среду для развития онкопатологии. В числе таких ионизирующее излучение, стресс, алкоголь, курение, болезни, связанные с нарушением обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, печени, почек). Если хотя бы несколько из них встречается в женском организме одновременно, то вероятность заболеть РМЖ сильно увеличивается. Травма, ушиб и наследственность также могут спровоцировать болезнь.

Второй аспект связан с улучшением качества диагностики заболевания. Здесь речь идет не только о технологическом прогрессе, но и о государственных мерах, например, об обязательном маммографическом скрининге с 40 лет и регулярной диспансеризации, доступности УЗИ. Также на выявляемость влияет и осведомленность врачей первичного звена здравоохранения (терапевтов), гинекологов, информированность женщин о необходимости проведения самообследования и, конечно, регулярное обучение и повышение квалификации онкологов.

В помощь к Центрам амбулаторной онкологической помощи и онкодиспансерам приходят крупные негосу-

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



дарственные клиники, имеющие в своем арсенале современное диагностическое оборудование, а главное, квалифицированных специалистов с большим стажем работы с онкологическими пациентами. К специалистам сегодня можно записаться быстро и без очередей.

ВОПРОС

Можно ли самостоятельно дома определить характер образования: доброкачественное или злокачественное?

ОТВЕТ

Нет. Я не рекомендую ставить диагноз самой себе. Его устанавливает онколог или онкомаммолог по совокупности признаков: клинического осмотра, инструментальных методов обследования, цито/гистологического исследования. Любое уплотнение в груди в любом возрасте потенциально должно рассматриваться как злокачественное новообразование. И только грамотное дообследование подтвердит или исключит это подозрение.

Рак груди поддается лечению, а при ранних стадиях речь может идти и об излечении. Главное не упустить драгоценное время!



ВОПРОС

Как на заболеваемость влияет генетика? Какой шанс заболеть, если у родственников был рак?

ОТВЕТ

Наследственность имеет важное значение! По происхождению РМЖ делится на две большие группы. Первая – это спонтанный рак, который возник при наложении нескольких неблагоприятных факторов. 90% всего РМЖ составляют именно такие случаи. Чаще они возникают в пожилом и преклонном возрасте: 60-80 лет.

Вторая группа – это наследственный рак. Таких случаев значительно меньше: по данным литературы, всего 5-10% и у них свои особенности. Наследственный РМЖ чаще возникает в более молодом возрасте: до 30 лет и в период от 30 до 40 лет. Он не зависит от неблагоприятных факторов и появляется даже при нормальном образе жизни женщины в идеальной окружающей среде. Этот вид рака коварен тем, что он вполне может не определяться на маммограммах или возникнуть еще до того, как женщина задумается о положенном скрининге.

На УЗИ наследственный рак в некоторых случаях очень похож на доброкачественную опухоль: она небольших размеров с четкими ровными контурами и не имеет признаков инвазивного роста. Частое заключение врача — фиброаденома. Даже биопсия такого новообразования в основном показывает его доброкачественный характер. И только опытный врач-цитолог по некоторым косвенным признакам может заподозрить онкологию и порекомендовать провести гистологическое исследование.

Поэтому я советую оперировать фиброаденомы только в медцентрах, которые имеют лицензию на оказание онкологической помощи и обязательно исследовать гистологию удаленной опухоли.

Наследственный РМЖ очень агрессивен: он быстро прогрессирует и рано образует метастазы в другие органы. Часто прогнозы развития такой формы заболевания неутешительны. Он также поражает обе груди одновременно или последовательно. Поэтому тем, у кого в родне был РМЖ, при малейшем подозрении на рак или фиброаденому, необходимо сразу же обращаться к грамотному специалисту: онкологу, маммологу. Он назначит нужные обследования.

Добавлю, что наука не стоит на месте. Сегодня мы знаем гены, ответственные за возникновение

РМЖ, а значит, можем их обнаружить. BRCA1,2 Chek, TP 53 – гены-супрессоры, которые участвуют в регуляции клеточного цикла. Супрессоры призваны находить поврежденные клетки и не давать им размножаться – это заложенный природой в человека механизм предотвращения рака. Бывает, что мутация происходит в самих супрессорах, тогда перед РМЖ организм беззащитен. Диагностика таких генов в наше время – вполне себе рутинное обследование, которое назначается при отягощенной наследственности, а также всем женщинам с обнаруженным раком груди.



ВОПРОС

Как профилактировать рак груди, если знаешь о РМЖ в своей родне?

ОТВЕТ

В России медицина более гуманная, чем в США, например. Там нередко по одному только анализу на гены-супрессоры рекомендуют выполнять профилактическое удаление молочных желез, хотя болезнь в организме еще не обнаружена.

Мы же в РФ понимаем, что такой радикальный метод может иметь серьезные последствия: ухудшит качество жизни, социальную адаптацию, повлияет на психоэмоциональный фон и приведет к сложным изменениям в жизни женщины. Поэтому у нас в стране в плане профилактики рекомендуются более частое обследование: три, четыре раза в год УЗИ молочных желез, один раз в год МРТ молочных желез, маммография на постоянной основе с 35 лет, осмотр у гинеколога, УЗИ органов малого таза несколько раз в год, а также контроль онкомаркеров. И если появляется хоть какое-то сомнительное образование в груди, то женщину тут же отправляют на более детальные и более серьезные обследования.

Продолжение темы читайте в весеннем номере журнала «Здоровье».

www.papik.pro/rusnik

www.pngwing.com

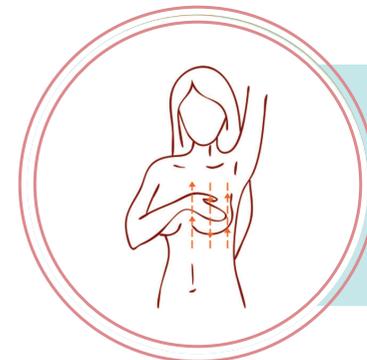
Как проводить самообследование?

Самообследование проводится один раз в месяц после завершения менструации на 5-12 день менструального цикла. Необходимо выполнить три простых приема:



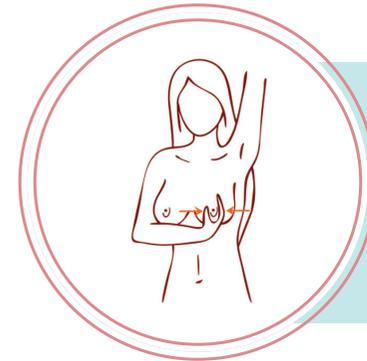
1

При хорошем освещении перед зеркалом поднимите руки за голову. Осмотрите себя. Грудь должна быть естественной округлой формы. Приглядитесь: нет ли деформации груди, неровности, морщинистости, опухлости, втяжения кожи или сосков, а также обратите внимание на покраснения.



2

В положении стоя и/или лежа, как бы прижимая ладонью молочную железу к грудной стенке, радиарными движениями по кругу прощупайте грудь. Насторожить вас должны неоднородные локальные болезненные уплотнения, особенно опасными являются образования плотные «как камень», безболезненные, малосмещающиеся.



3

Надавите на соски. В норме никаких выделений из сосков быть не должно, если вы, конечно, не кормящая мама. Если вы обнаружили какие-либо выделения, определите их характер: они могут быть прозрачными, желтыми, кровянистыми или молочными. С любыми выделениями обязательно обратитесь к профильному специалисту. Самые опасные – кровянистые. Это тот случай, когда бежать к онкологу или маммологу нужно прямо сейчас.

Клиника «Евромед» в своем составе имеет онкологическую службу, в частности отделение профилактики и лечения заболеваний молочной железы. Современные операционные, палата интенсивной терапии, комфортный стационар - позволяют онкологам-маммологам клиники проводить все виды хирургических вмешательств и противоопухолевой лекарственной терапии при РМЖ.

Аллергия на холод: что делать?

Зима – идеальное время года для активности на свежем воздухе. Всей семьей покататься на коньках, устроить лыжные гонки с друзьями, поиграть в снежки – что может быть лучше? Может быть вы не знали, но такие развлечения, к сожалению, доступны не всем. Наш организм очень по-разному воспринимает холод.

Согласно исследованиям, у каждого третьего человека есть та или иная реакция на низкие температуры. Если шелушение кожи лица и покраснение щек нас нестораживают, то сильный кашель, отек, или высыпания – совсем другое дело. Оказывается, все эти проявления могут быть не результатом охлаждения или воздействия ветра, возможно, это – холодная аллергия.

НЕ ВСЕ ТАК ОДНОЗНАЧНО

Еще недавно словосочетанию «холодовая аллергия» не придавали особого значения. Сейчас все изменилось – реакции на низкие температуры становятся все серьезнее. Точного понимания, что за процесс идет в организме, нет до сих пор. Ученые разделились на два лагеря: одни считают, что холодная крапивница – это одна из форм крапивницы физического напряжения и организм на нее реагирует так же, как и на обычную аллергию. Другие уверены, что это псевдоаллергическая реакция, и механизм ее развития совершенно другой.

В любом случае, аллергия на холод – это патологическая реакция организма на воздействие низких температур, которая характеризуется быстрым появлением волдырей, а также другими кожными реакциями и/или отека Квинке. Виновником аллергии может быть не только холодный воздух, но и холодная вода, дождь, снег, напитки или продукты из холодильника.

Встречается такая патология как у детей, так и у взрослых любого возраста. Не исключено развитие заболевания и у жителей тропических регионов. Оно может иметь острое или хроническое течение, быть приобретенным или передаваться по наследству.

Чтобы правильно и оперативно среагировать, важно знать основные признаки холодовой аллергии. Ключевой момент – это внезапное возникновение следующих состояний:

Появление волдырей, красных пятен или мелких пузырьков
Кашель и одышка при выходе из теплого помещения на улицу.
Насморк, заложенность носа, чихание
Покраснение, отек, шелушение кожи
Слезотечение, рези или даже жжение в глазах

www.1zoom.ru



КАК РАСПОЗНАТЬ

Есть данные, что холодовой аллергии больше подвержены люди, у которых диагностированы заболевания эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта, хронический синусит, хронический бронхит, пищевая аллергия, а также есть сосудистые патологии, хронические болезни кожи.

Чаще всего заболевание проявляется осенью или зимой. Бывает, что организм реагирует моментально, как только выходишь на холод, но иногда волдыри или покраснения появляются на открытых участках тела только через 10-15 минут после того, как заходишь в тепло. Описаны также случаи, когда холодовую аллергию вызывал обыкновенный сквозняк, а употребление продуктов из холодильника, в том числе мороженого и купание в холодной воде вызывало отек гортани.



Холодовая аллергия, как правило, проходит самостоятельно, когда человек согревается, но бывают случаи, когда помощь нужна срочно. Если вы видите или чувствуете затруднение дыхания, появление одышки, затруднение при глотании, отек кожи рук, то надо немедленно вызвать скорую помощь и обратиться к врачу.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

Если у вас раньше уже были случаи холодовой аллергии, то специалисты рекомендуют проконсультироваться с аллергологом-иммунологом. Врач разберется в причинах, проанализирует сопутствующие заболевания и даст рекомендации по действию в неотложных ситуациях, предложит методику профилактики аллергии.

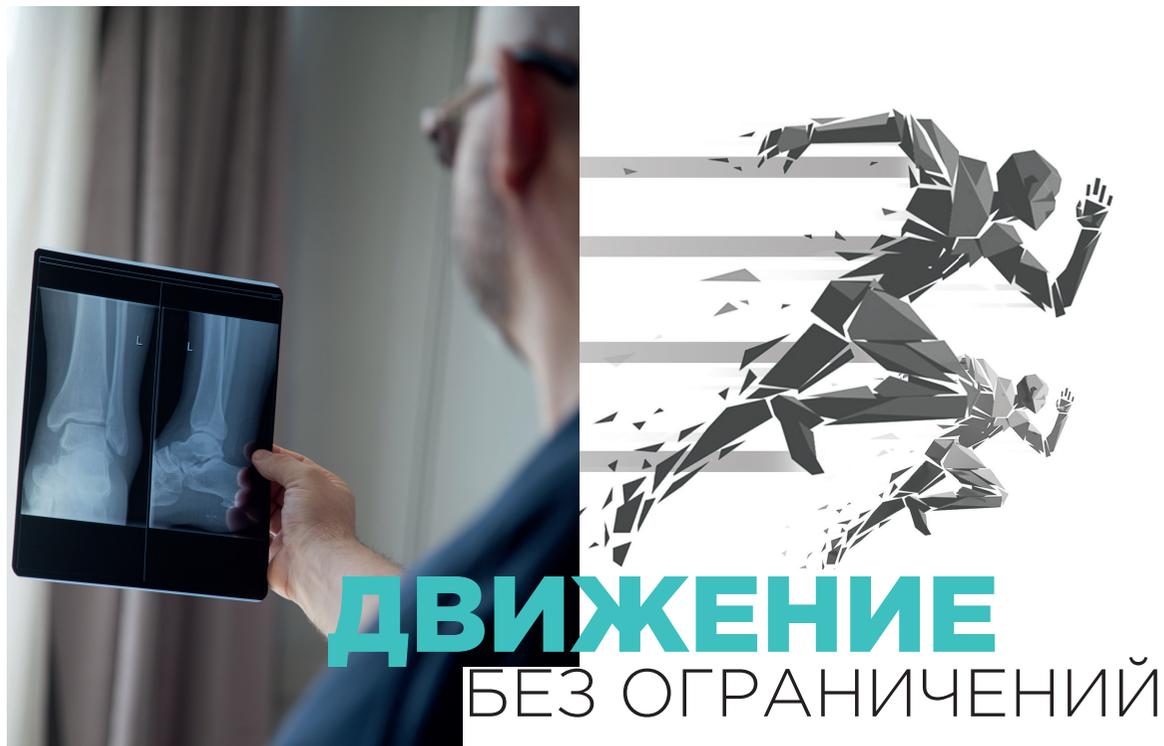
Тем, у кого хотя бы единожды наблюдалась холодовая аллергия, специалисты советуют соблюдать несколько общих правил ее профилактики:

1. Воздержитесь от долгих прогулок при температуре ниже -10 градусов;
2. Пользуйтесь защитным кремом для лица и бальзамом для губ перед выходом на улицу;
3. Закрывайте кожу: носите шарф, варежки (перчатки), теплую шапку, капюшон;
4. Находясь на улице, периодически массируйте лицо и щеки;
5. Носите непродуваемую одежду.

Наш консультант:
аллерголог-иммунолог,
вакцинолог

**Галина Владимировна
Вострикова (Насонова)**





ДВИЖЕНИЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Бывает так, что жить полноценной жизнью: гулять, заниматься спортом, играть с внуками мешают больные суставы. Основной симптом при проблемах с ними - это сильная постоянная боль, которая пропадает после приема обезболивающих. Со временем таблетки перестают действовать, а сустав окончательно выходит из строя. В таких случаях единственный выход – эндопротезирование суставов. В том, что это за манипуляция мы разбирались вместе с руководителем службы травматологии и ортопедии, травматологом – ортопедом Егором Владимировичем Буровым.

Эндопротезирование сустава – это высокотехнологичный метод лечения, при котором производится замена поврежденного сустава на протез из современных материалов.

Патологии суставов – самые распространенные в мире. Особенно это касается пожилых людей в возрасте 65+. Если говорить о молодом поколении, то причины дискомфорта в суставах – это в основном травмы. И тем, и другим прямая дорога к травматологам-ортопедам, где их тщательно обследуют и, возможно, назначат хирургическое лечение.

О подготовке

Перед проведением плановой операции по протезированию сустава пациент проходит обследование. Он получает список врачей, которых надо посетить, в их числе уролог (для мужчин), гинеколог (для женщин), стоматолог, список исследований: ФГДС, УЗИ, ЭКГ, флюорография, а также список анализов. Результаты обследования покажут общее состояние здоровья пациента, а также помогут исключить у него заболевания, которые помешают успешному проведению операции и осложнят восстановление.

Наш консультант:
Руководитель службы
травматологии и ортопедии,
травматолог-ортопед

**Егор Владимирович
Буров**



www.rpding.com

Сегодня в клинике «Евромед» проводятся операции по протезированию коленного, тазобедренного суставов, а также мы начинаем протезировать плечевой и голеностопный суставы.

О протезах

Сегодня пациентам устанавливаются современные, высококачественные протезы проверенных и надежных производителей из США и стран Европы (Великобритании, Швейцарии). Имплантат изготовлен из разных материалов, которые соединяются друг с другом. В составе, как правило, керамика, полимер, сплавы металла, цементирующий состав. Они комбинируются и образуют идеальную пару трения – место, где соприкасаются две искусственные детали. Средний срок службы таких протезов при правильном поведении пациента после операции – 10-15 лет.

Чем раньше проведено протезирование по показаниям, тем лучше реабилитационный потенциал.

Об операции

Часто протезирование – единственный верный способ вернуть пациента к полноценной жизни, когда сустав уже разрушен. В мире ежегодно проводится более миллиона подобных операций. Самые распространенные случаи – замена коленного, тазобедренного, плечевого и голеностопного суставов. Доктора постоянно практикуют это вмешательство, поэтому можно быть уверенным, что все тонкости и нюансы давно отработаны.

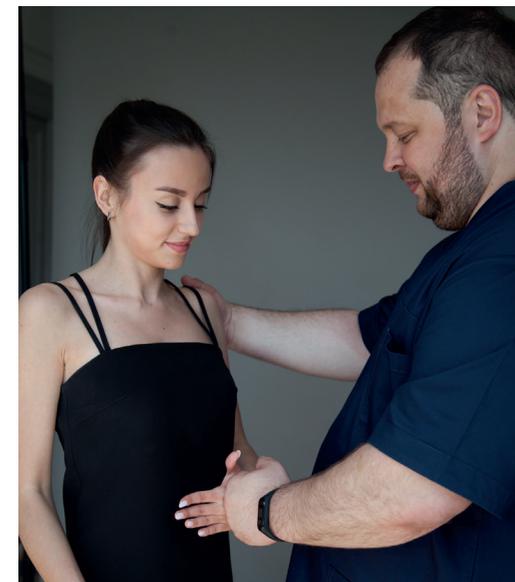
Операция может выполняться под наркозом, но чаще всего используется спинальная анестезия. Именно этот вид анестезиологического пособия наилучшим образом соответствует виду хирургического вмешательства и создает меньше рисков для пожилых пациентов.

При любом эндопротезировании заранее проводится предоперационное планирование, когда врачи измеряют суставы, определяют размеры компонентов. Какие-то из них могут быть изменены прямо во время вмешательства. Здесь многое зависит от состояния мышечной системы пациента.

Сама операция проходит в несколько этапов и длится в среднем около 2 часов. Алгоритм действий примерно такой: сначала убираются старые части сустава и монтируется протез. Потом все компоненты обязательно тестируются на тест-системе для исключения вывиха. Если все хорошо, то следующий этап – это установка пары трения – двух элементов, которые при движении соприкасаются между собой. Ее выбирает хирург.

О реабилитации

После протезирования пациент проводит в клинике еще 3-4 дня. Аккуратно двигать новым суставом часто разрешается почти сразу - через 2 часа после того, как закончилось действие анестезии. Если у пациента была операция по замене одного из суставов ноги, то, скорее всего, уже на следующий день он сможет встать без боли.



После клиники, где ему проводили операцию, пациент на 10 дней отправляется в реабилитационный центр. Там с ним работают инструкторы ЛФК: сначала они учат ходить на костылях (если операцию делали на ноге), потом без них, а также предлагают упражнения, чтобы полностью восстановить объем движения. Далее пациенту предстоит самостоятельная работа, от которой зависит, насколько человеку будет комфортно с новым суставом и как долго он сохранится.

Каждый протез каждому пациенту в каждом конкретном случае подбирается индивидуально, поэтому и рекомендации по восстановлению после операции в основном индивидуальные. Есть, конечно, общие правила, которые со временем должны стать полезными привычками, как ежедневная чистка зубов по утрам и вечерам и тогда протез прослужит долгие годы. Кстати, проверять у врача эти самые имплантаты нужно раз в год, если нет дискомфорта.

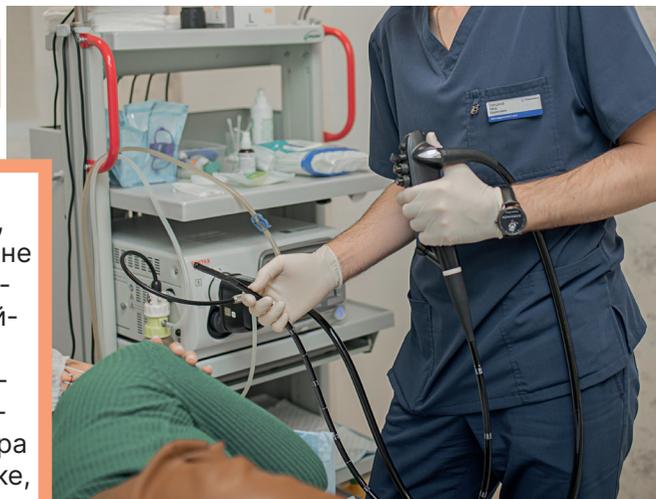
Более чем у 90% пациентов, перенесших операцию, двигательная активность восстанавливается, боль прекращается

Показания и противопоказания к эндопротезированию

Операция выполняется в случае серьезного разрушения сустава. Это может произойти из-за болезни, с возрастом или из-за травмы. В повседневной жизни понять, что с суставом что-то не так, можно по двум признакам: если конечность ограничена в движении или/и болит в состоянии покоя (без движения). С этими проблемами стоит прийти к врачу, он назначит обследование, а по его итогам решит, есть показания к эндопротезированию или нет.

ЭНДОСКОПИЯ Вместо операции

Часто мы бежим к врачу именно в тот момент, когда что-то болит и болит достаточно сильно - так, что невозможно терпеть, а домашние рецепты уже не помогают. На самом же деле, многих болезней и неприятных диагнозов можно было бы избежать, пройдя нужное обследование вовремя. Так, по данным специалистов, своевременно проведенная эндоскопия может предотвратить 9 из 10 случаев онкологических заболеваний. О том, кому показана процедура и насколько важно выполнять ее в плановом порядке, мы поговорили с **врачом-эндоскопистом Сергеем Владимировичем Мартыновым**.



- Сергей Владимирович, в чем суть эндоскопических исследований?

Эндоскопия – это метод осмотра органов с помощью специального аппарата - эндоскопа. Есть два способа проведения эндоскопии: с помощью гибкого эндоскопа и с помощью эндоскопической капсулы. Первый более простой и доступный, он позволяет врачу провести не только визуальный осмотр, но и взять образцы ткани, выстилающей орган, или новообразования (биопсию, например), если это требуется. Второй способ только диагностический и более дорогой, но в то же время порой незаменимый. С помощью капсулы исследуется область, в которую не может попасть эндоскоп при стандартном исследовании: тонкая кишка.

Также в зависимости от того, какие органы мы осматриваем, различают: гастродуоденоскопию – исследование верхних отделов желудочно-кишечного тракта, колоноскопию – исследование нижних отделов системы пищеварения (толстой кишки), бронхоскопию – исследование нижних дыхательных путей. Все они успешно выполняются в медицинском центре «Евромед».

- А как же известная в народе аббревиатура ФГДС?

ФГС или ФГДС (фиброгастродуоденоскопия) – это всего лишь один из видов исследования, он подразумевает осмотр пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Он, действительно, выполняется в клиниках чаще других, поэтому так широко известен. К нам в «Евромед» нередко приходят именно с направлением на ФГС. Гастроскопия вообще – самая распространен-

ная манипуляция из эндоскопических исследований.

- Какие показания к проведению эндоскопии?

Показаний довольно много и они для каждого вида свои. Гастроскопия назначается для того, чтобы выявить воспалительные заболевания верхних отделов ЖКТ: различные гастриты, язвенные поражения слизистой, а также наблюдать за теми, которые были обнаружены раньше. Бывает, что пациентам назначают гастроскопию для подготовки к плановой операции.

Что касается колоноскопии, то здесь главное показание – возраст. Мы рекомендуем регулярно проходить эту процедуру всем пациентам старше 40 лет, чтобы вовремя выявить изменения. При помощи колоноскопии мы эффективно оцениваем состояние слизистой, проводим динамическое наблюдение ранее удаленных образований (полипов) в толстой кишке, о которых врач и пациент уже хорошо знают. Это исследование позволяет следить также за дивертикулами, за воспалительными состояниями слизистой и др. Колоноскопия назначается тем пациентам, у кого была ранее выполнена операция на нижних отделах ЖКТ.

На бронхоскопию пациенты часто приходят с направлением от пульмонолога. Она необходима, если лечащий врач подозревает новообразование в бронхах, а также для контроля состояния при хронических заболеваниях дыхательных путей. Эта процедура редко выполняется, чтобы «просто посмотреть», чаще в процессе берут анализы: биопсию или бронхиальную жидкость.

Своевременно проведенная эндоскопия может предотвратить 9 из 10 случаев онкологических заболеваний.

www.rpwing.com

- Нужно ли проходить эндоскопию в плановом порядке?

Обязательно! Вовремя сделанная эндоскопия может спасти жизнь - на раннем этапе выявить предвестники злокачественного заболевания или сам опухолевый процесс.

- Расскажите, пожалуйста, про само оборудование: какие эндоскопы используются сегодня? Трубки наверняка стали тоньше?

За эти годы эндоскопическое оборудование претерпело серьезные изменения. Эндоскопы стали высокотехнологичными. Раньше в распоряжении врачей были только аналоговые аппараты, и врач смотрел в окуляр через оптику, которая проходила внутри эндоскопа, а сейчас они цифровые и доктор видит всю картинку в высоком качестве на мониторе. При этом сами трубки, конечно, стали тоньше.

В нашей клинике есть гастроскопы двух видов: 9 мм и 9,8 мм. Они удобные, компактные и современные.



В клинике «Евромед» вместе с направлением на процедуру пациент получает памятку по подготовке к исследованию, а также, при необходимости, можно заранее обратиться к врачу-эндоскописту: послушать его рекомендации, задать вопросы и узнать, как пройдет сама процедура.

- Нужна ли специальная подготовка к исследованию?

Да, конечно. В клинике «Евромед» пациент обязательно получает памятку, где написано, как нужно готовиться: какую диету соблюдать, можно ли пить жидкость, во сколько поужинать накануне. Также мы рассказываем пациенту о том, как нужно будет себя вести, как дышать. Объясняем, что все это пройдет относительно быстро: в среднем манипуляция длится 1,5-2 минуты. Она может идти и дольше, если параллельно с осмотром мы берем анализы. Бывает такое, что человек не может перенести процедуру, но она необходима, тогда выход один: делать ее под наркозом. Данные манипуляции мы тоже успешно проводим.

Подготовка к гастроскопии

- 1 Специальный режим питания начинается за 3 дня до диагностики.
 - * Питаться небольшими порциями и не переедать
 - * Есть 4-5 раз в день
 - * Исключить из рациона любые блюда, которые повышают газообразование (бобовые, капусту, газированные напитки и др.). Предпочтение следует отдавать той пище, которая не раздражает слизистые оболочки органов ЖКТ (куриное диетическое мясо, гречневую и овсяную кашу на воде, нежирные супы). Также можно употреблять картофельное пюре, овощи, приготовленные на пару, сметану низкой жирности. Пить рекомендуют травяные легкие чаи.
 - * Выпивать не менее 2 литров чистой воды в день
- 2 Если диагностика пройдет утром следующего дня, от еды нужно будет отказаться с вечера. Запрещено употреблять даже продукты, которые быстро перевариваются. Подготовка к гастроскопии утром исключает и прием жидкостей.
- 3 Желательно отказаться от лекарств, даже от тех, которые принимаете постоянно.
- 4 При диагностике в послеобеденное время допускается завтрак. Но он не должен быть слишком плотным и калорийным. Лучше выпить чай без сахара, съесть йогурт. Временной промежуток между завтраком и процедурой должен составлять не менее 7-8 часов.

Важно! Точные рекомендации, касающиеся питания перед гастроскопией, выдает врач. Он согласует прием лекарственных препаратов, жидкостей и пищи.

Наш консультант:
ЭНДОСКОПИСТ

Сергей Владимирович Мартынов



Памятка пациенту

Подготовка к колоноскопии

Предварительная подготовка пациента:

 За 3 дня до исследования необходимо соблюдать диету, а также исключить препараты, содержащие железо.

Нельзя



Мясо, черный и белый хлеб, зерносодержащие продукты, йогурт, содержащий наполнители, пудинг, жирный творог, молочные продукты, мороженое, супы (щи, борщ, молочные супы, крем-супы, окрошка) свежие фрукты и овощи, зелень, фасоль и горох, грибы, ягоды, семечки, орехи, варенье с косточками, в т. ч. мелкими (смородиновое и малиновое), виноград, киви, острые приправы, водоросли, грибы, консервы, шоколад. Жирные сорта мяса (утка, гусь, копчености, сосиски, колбаса), жирные сорта рыбы. Исключить алкогольные напитки, квас, газированные напитки.

Можно



Крекеры без добавок - семян, бульон, отварное мясо, рыба, курица, сыр, нежирный творог, натуральный йогурт без добавок, не более двух стаканов обезжиренного молока, нежирные сорта мяса и рыбы в отварном виде, масло, печенье, компоты, кисели, чай, некрепкий кофе, соки без мякоти, мед, желе.

Накануне исследования

ОБЕД Жидкий (бульон без содержимого +чай).

УЖИН Нет

После процедуры

Завтрак

18:00-19:00 Приготовить 0,5 литра раствора "Эзиклен". Пить в течение 30-60 мин медленно.

19:00-20:00 Принять 1 литр негазированной воды.

20:00-21:00 Приготовить 0,5 литра раствора "Эзиклен". Пить в течение 30-60 мин медленно.

20:00-21:00 Принять 1 литр негазированной воды.

После приема всего объема жидкости, качество подготовки оценивается как "отличная подготовка" при опорожнении кишечника чистой или чуть желтой водой.

Подготовка к бронхоскопии

1. Накануне вечером при необходимости можно принять легкие седативные средства
2. Ужин должен быть не меньше, чем за 8 часов до процедуры
3. В день исследования запрещается курение (фактор, повышающий риск осложнений)
4. Бронхоскопия проводится строго на голодный желудок
5. Если необходимо, то врач назначит легкие успокоительные средства и в день процедуры.



КОГДА ДОКТОР - ДРУГ!

В нашей клинике малыша ждут высококвалифицированные детские врачи с большим опытом работы: педиатр, кардиолог, гинеколог, уролог, хирург, невролог, оториноларинголог, офтальмолог, гастроэнтеролог, травматолог-ортопед

Предлагаем программы годового наблюдения для вашего ребёнка:

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

Комплексное обследование перед поступлением в детский сад/школу



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Счастье в здоровой улыбке

Цифровая стоматология
Современные методы в лечении зубов

*подобности на сайте styledent.ru или у администраторов клиники

+7 383 209 10 10
+7 996 544 71 27



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

www.rpiling.com



ДЕТСКИЙ ХЕЙЛИТ

Сухие, обветренные губы у ребенка зимой – явление частое и довольно привычное. Малыша приучают к гигиенической помаде, повторяют ему, что нельзя облизывать губы на улице и все проходит. Но бывают случаи, когда корочки на губах не исчезают, а в уголках появляются язвочки. Это заболевание называется «хейлит». Часто оно требует лечения или хотя бы осмотра специалиста, но родители, как правило, об этом не знают.

Причины

Хейлит может быть как самостоятельным заболеванием, так и возникать на фоне сопутствующих патологических процессов в организме. Факторов, способствующих развитию болезни, достаточно много. У детей хейлит наблюдается в разы чаще, чем у взрослых, в первую очередь, из-за их склонности к аллергии. Сегодня в целом аллергия населения достаточно высокая, и малыши здесь – главная группа риска. В виде хейлита может проявиться реакция на холод или на различные патогенные микроорганизмы, которые

попадают на кожу. Еще одна причина возникновения трещин – нарушение гигиены. Почистить зубы ребенку – порой не самая простая задача, также, как и уговорить его не тянуть грязные руки в рот. Часто и кожные заболевания могут способствовать развитию хейлита. Как правило, это различные дерматиты, нейродермиты, локализирующиеся на коже лица, грибковые поражения в полости рта. Корочки в уголках губ мы можем наблюдать и из-за негативного влияния внешней среды – это обветривание, сильный холод или засушливый климат, то есть факторы, провоцирующие сухость кожи. Хейлит часто развивается также на фоне травм кожи, например, из-за царапин, еще одна причина – снижение иммунитета.

Отличие от других подобных заболеваний

Основной отличительный признак хейлита – локализация. Это губы, уголки губ и кожа вокруг них. Герпетическое поражение также чаще локализуется на красной кайме губ, но возникновению высыпаний чаще предшествует почесывание или зуд

Хейлит (заеды) – патологический процесс, при котором происходит поражение красной каймы губ, кожи вокруг губ и слизистой оболочки губ. Подвержены заболеванию все: и взрослые, и дети, но у малышек оно встречается чаще. Нередко заболевание носит длительный рецидивирующий характер.

на месте будущих пузырьков. Вид высыпаний при герпесе имеет четкую стадийность – покраснение (гиперемия), появление пузырьков, которые по мере разрешения замещаются эрозиями, покрытыми корочкой. Стоматит – поражение слизистой оболочки, то есть возникает в полости рта. Это небольшие пузырьки, которые быстро превращаются в эрозии, заживают путем эпителизации без образования корок. Проявления при хейлите в основном симметричны: образуются справа и слева в уголках губ и покрыты корочками.

Если самостоятельно определить заболевание не получается, то нужно обратиться к врачу, который на основании данных осмотра и имеющихся симптомов сразу поставит диагноз. В некоторых случаях доктор может назначить анализы – чаще всего аллергопробы, бактериологические исследования, ведь основная причина хейлита все же аллергия. Это нужно для того, чтобы определить форму и разновидность заболевания.

Метеорологический хейлит (причина – низкая температура воздуха) у детей от 5 до 10 лет может пройти самостоятельно. Здесь речь идет о постоянных обветриваниях губ, холоде или сухости воздуха. В этом случае достаточно, чтобы ребенок перестал облизывать губы и начал пользоваться гигиенической помадой.

Лечение

Обследование ребенка с хейлитом проводится педиатром и стоматологом. Педиатр выявляет возможные состояния или заболевания, создавшие предпосылки для развития хейлита. Стоматолог оценивает состояние полости рта, слизистой и зубов, нуждающихся в санации.

Врач назначает местную терапию для заживления тканей: мази, гели. О проведении системного медикаментозного лечения в каждом случае принимается решение индивидуально.



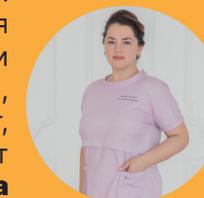
Метеорологический хейлит дети чаще всего перерастают. В возрасте от 10 лет специалисты практически не видят такой формы. У малышек хейлит, причина которому, погодные условия, тоже редкость.



ПРОФИЛАКТИКА ХЕЙЛИТА У ДЕТЕЙ

1. Контролируйте общее состояние ребенка, особое внимание уделяйте рациону: питание должно быть полноценным и сбалансированным.
2. Наносите ребенку на губы гигиеническую помаду перед выходом на улицу зимой и просто в ветреную погоду.
3. Прививайте детям навыки гигиены полости рта. Напоминайте о необходимости регулярно и тщательно чистить зубы, а также о том, что нельзя тянуть руки в рот, постоянно облизывать губы, грызть их и сдирать корочки с поверхности губ.

Наш консультант:
Руководитель отделения детской стоматологии клиники «СтильДент», детский стоматолог, стоматолог-терапевт
Елена Владимировна Плахина





Настоящее и будущее: о цифровой стоматологии

Прогресс не стоит на месте. Роботы-пылесосы, автоматические стиральные и посудомоечные машины, мультиварки – это наша реальность. Сегодня без умной техники сложно представить хоть один свой день – это быстро, качественно и удобно. Компьютерные механизмы и передовые технологии в последние годы планомерно входили в каждую сферу жизни. Не стала исключением и стоматология. Об одном из таких явлений – цифровой стоматологии – мы поговорили с заместителем главного врача клиники «СтильДент», **руководителем ортопедического отделения, стоматологом-ортопедом Анастасией Александровной Глобиной.**

- Анастасия Александровна, что такое цифровая стоматология?

- Цифровая стоматология – это оптимизация лечебного процесса. Суть ее в том, что некоторые этапы лечения или диагностики мы перепоручаем компьютеру. Это дает возможность ускорить лечение, улучшить его качество, потому что, компьютерное моделирование, используемое в работе, помогает добиться более точных и высокоэстетичных конструкций, а также минимизировать «человеческий фактор».

Появление цифровой стоматологии – это огромный шаг вперед и для пациентов и для врачей. Вместо громоздких ложек и слепочной массы для снятия оттисков используется маленькая внутриворотная камера. Вся конструкция похожа на большую зубную щетку, а вместо длительного времени застывания материала – всего несколько минут (до 5 мин на обе челюсти).

- Как давно «цифра» появилась в стоматологии вообще и в арсенале новосибирских врачей, в частности?

- Первые прототипы 3D-моделирования и печати в стоматологии были представлены еще в 90-х годах, но к реализации эти механизмы подошли много позже. Активное развитие «цифры» в новосибирских стоматологиях началось около 5 лет назад, но до сих пор затронуло далеко не все клиники. Причина этому – материально-техническое обеспечение. Дело в том, что переход к цифровой стоматологии возможен только при наличии новейшего оборудования и постоянного его обновления. Прогресс движется вперед с огромной скоростью.

В сети стоматологических клиник «СтильДент» цифровая стоматология применяется уже почти 5 лет. Наши специалисты постоянно обучаются, оборудование обновляется – мы идем в ногу с технологическим прогрессом, чтобы сделать лечение у нас оперативным и максимально комфортным.

- Какие процедуры можно выполнить с применением цифровых технологий?

В первую очередь, все, что связано с исправлением зубного ряда: выравнивание зубов элайнерами, любое протезирование (кроме установки съемных конструкций). В каждом из этих случаев мы можем использовать цифровые технологии уже на этапе планирования работ и их визуализации.

Далее на том же оборудовании эти конструкции: коронки, виниры, элайнеры проектируются, а потом и изготавливаются. Преимущества такого способа переоценить сложно. Это и уменьшение сроков изготовления конструкций, и возможность посмотреть на то, что получится не только на экране компьютера, но вживую, когда создается объемная модель, и исключение каких-либо ошибок в процессе – все замеряет и изготавливает компьютер.

- Как процесс выглядит для пациента?

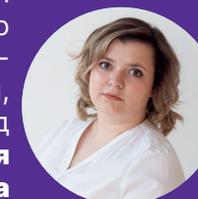
Пациент приходит на прием, где врач сначала выполняет диагностику: делает всегда 3D-снимок (КТ) – самое информативное исследование зубов и челюсти, потом доктор его анализирует и составляет план, где описаны все возможные варианты решения проблемы. Дальше начинается более детальная диагностика: сканирование зубов, предварительное моделирование будущей улыбки, если речь идет о винирах или коронках. В следующий визит стоматолог показывает пациенту готовую 3D-модель и согласовывает ее с ним. Следующий этап – подготовка самих зубов: шлифовка, цифровые оттиски, в этот же прием изготавливаются временные конструкции, с которыми пациент уходит домой. Следующий прием назначается достаточно скоро, потому что на изготовление финального варианта конструкций, как правило, требуется от 2 до 5 дней. Хотя здесь все индивидуально: сроки очень зависят от занятости специалистов. Остаются только финальные примерки и установка.

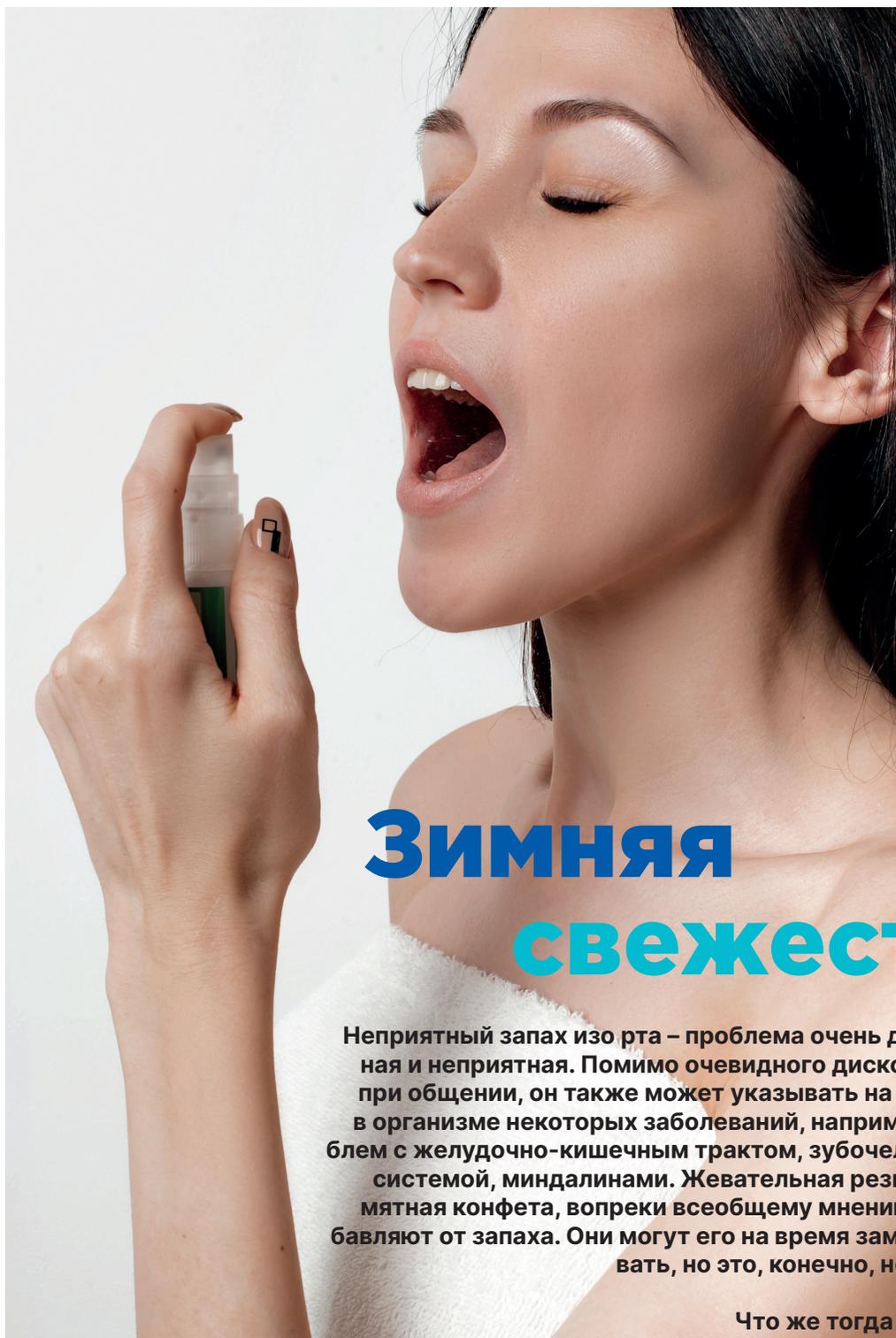
Цифровая стоматология позволяет делать более точно, качественно и оперативно то, что раньше делали вручную (коронки и модели) и при помощи слепков.



“Счастье – помочь вам”

Наш консультант:
заместитель главного
врача, руководитель ортопедического отделения,
стоматолог-ортопед
Анастасия Александровна Глобина





Зимняя свежесть

Неприятный запах изо рта – проблема очень деликатная и неприятная. Помимо очевидного дискомфорта при общении, он также может указывать на наличие в организме некоторых заболеваний, например, проблем с желудочно-кишечным трактом, зубочелюстной системой, миндалинами. Жевательная резинка или мятная конфета, вопреки всеобщему мнению, не избавляют от запаха. Они могут его на время замаскировать, но это, конечно, не выход.

Что же тогда делать?

Наш консультант:
стоматолог-пародонтолог
**Екатерина Александровна
Никитина**



Устойчивый неприятный запах изо рта называется «галитоз». Не самым свежим дыхание становится из-за бактерий, живущих в зубном налете. Именно они выделяют газ, который очень неприятно пахнет. Чем больше таких микроорганизмов соберется в полости рта, тем запах будет сильнее.

Днём мы чистим зубы, пользуемся зубной нитью, зубочистками, ополаскивателем, ирригатором и не даем бактериям шанс размножиться на зубах. К тому же, у нас есть слюна, которая активно участвует в самоочищении полости рта. Ночью же слюны вырабатывается меньше, а значит, бактерий на зубах скапливается больше, поэтому утром запах есть у всех. Он, как правило, исчезает, как только почиستیшь зубы.

Идеальная среда для распространения бактерий – застрявшие в зубах частички пищи и налет возле десны, скопившийся за 2-3 дня. Через некоторое время он превращается в зубной камень, который также любят бактерии, и избавиться от него самостоятельно не получится, необходимо обратиться к специалисту.

Причины

Бактерии – не единственная причина неприятного запаха изо рта, есть еще другие, зачастую более серьезные. Чтобы устранить их требуется время и консультация других специалистов.

- заболевания слюнных желез
- воспалительные процессы в горле
- заболевания желудочно-кишечного тракта
- кариес
- неплотно прилегающие коронки

Если вы хорошо чистите зубы, но запах все равно остаётся, обязательно обратитесь к стоматологу. Он проведет обследование, выяснит, в чем причина и, если нужно, привлечет других специалистов.

Появление галитоза не зависит от возраста. Неприятный запах изо рта может появиться и у ребенка. Как правило, причин этому две: воспаление слизистой и остатки пищи в зубах или между ними. В случае с детьми – лучше не пытаться бороться с проблемой самостоятельно, а сразу идти к стоматологу.

Маскировка или лечение

Есть два варианта того, как устранить неприятный запах изо рта. Первый – маскировка. Не расставаться с жевательной резинкой, мятным леденцом, воспользоваться ополаскивателем – это такая «скорая помощь» в случае важных переговоров или свидания. Эффект есть, но длится он недолго.

Второй вариант – лечение. В этом случае необходимо обратиться к стоматологу. Заболевания зубочелюстной системы по статистике являются наиболее частой причиной галитоза. Врач стоматолог, выявив проблему, проведет санацию полости рта, после этого, если необходимо, направит к нужному специалисту. Это более длительный процесс, чем в предыдущем варианте, зато очень эффективный. Так от неприятного запаха изо рта можно избавиться навсегда.

На свежесть дыхания влияет и состояние самих зубов. Если вы не частый гость у стоматолога, то наверняка, пломбы и коронки, которые стоят во рту уже лет 20, давно не осматривались и не менялись. Опытный стоматолог способен определить примерный возраст пломбы и порекомендовать, если надо, замену и произвести ее. То же касается и коронок.

Профессиональная чистка зубов – еще одна процедура, которую рекомендует врач в комплексе лечения и профилактики галитоза. Дело в том, что у всех людей на зубах со временем образуется зубной камень. Это и есть сетка из микроорганизмов, которые выделяют неприятный запах. Убрать ее может только стоматолог с помощью ультразвука – такая процедура называется «профессиональная чистка зубов». Стоматологи советуют делать ее регулярно дважды в год.

Чистить зубы необходимо два раза в день, регулярно пользоваться зубной нитью, полоскать рот после каждого приема пищи – это общие правила по уходу.

Ежедневный ритуал должен состоять из 5 обязательных шагов:

- 1.Очистите наружную, внутреннюю и жевательную поверхность зубов
- 2.Помассируйте десны, очистите язык
- 3.Прополощите рот водой
- 4.Используйте зубную нить для очистки пространства между зубами
- 5.Воспользуйтесь ополаскивателем



ЗУБЫ, РАВНЯЙСЬ!

Своей знаменитой пленительной улыбкой Мария-Антуанетта обязана медику, который исправил ее кривые зубы при помощи серебряной пластины. Если бы не он, австрийская принцесса вероятнее всего не вышла бы замуж за дофина Франции, но брак состоялся. Значит ли это, что иногда ослепительная улыбка творит чудеса?

Неправильный прикус – проблема не только эстетическая, но и физиологическая: он в буквальном смысле мешает человеку быть здоровым. Помимо очевидных недостатков – некрасивой улыбки и невнятной речи, есть еще некоторые, невидимые на первый взгляд:

- Быстрое изнашивание эмали
- Проблемы с височно-нижнечелюстными суставами, вызывающие головные боли
- Воспаления десен, кариес и неприятный запах изо рта
- Проблемы с пищеварительным трактом

Профилактикой всех этих проблем и занимается ортодонтия – от греч. «прямой зуб». За простым названием кроется интересная история и удивительные технологии.

Ровные зубы сегодня не роскошь, а необходимость. Они влияют на качество пережевывания пищи и здоровье десен. Иногда из-за неправильного прикуса даже возникают головные боли.



Немного истории

Поставить зуб, который растет неправильно, на место, предназначенное ему природой, первым предложил Гиппократ. В начале XVIII века этой идеей проникся юный французский военврач Пьер Фошар и написал книгу «Дантист-хирург». Позже, пользуясь методикой, описанной в издании, уже другой француз подарит Марии-Антуанетте ту самую пленительную улыбку.

Во второй половине XIX века американский врач Норман-Уильям Кингсли придумал и создал стальную клетку для головы. Это приспособление должно было поставить «непослушные» зубы на место и изменить прикус. Механизм работал, но носить всю эту конструкцию на себе было, мягко говоря, неудобно. Позже, только в 30-х годах двадцатого века медики придумали другой метод: удалять лишние зубы.

Современные стоматологи, конечно, не наденут на голову пациента неудобную конструкцию. Развитие ортодонтии шагнуло далеко вперед. Теперь есть технологии, позволяющие сделать процесс коррекции безболезненным и достаточно комфортным.

Когда бежать к ортодонт

В том случае, если у вас есть коренные зубы, и вас не устраивает их расположение – стоит посетить ортодонта. Первым делом вас отправят к стоматологу-терапевту, где проведут санацию полости рта. В нее входят такие процедуры, как лечение зубов и профессиональная чистка.

Ортодонт начинает работу с диагностики: проводится рентгенологическое исследование – 3D-томография зубочелюстной системы, ортопантограмма и зубного ряда, а также слепок зубов. После этого врач с пациентом обсуждают технологию лечения. Один из вариантов – брекет, другой – внутриротовые съемные аппараты (пластины, элайнеры, трейнеры), но бывает в некоторых (редких) случаях пациенту требуется операция и удаление отдельных зубов. Дальше начинается само лечение.

Советы пациентам

Если вы начали лечение у ортодонта и хотите получить отличный результат, то:

- **тщательно следите за гигиеной полости рта**
- **не пропускайте назначаемые специалистом приемы и строго следуйте его указаниям**
- **не прерывайте лечение раньше времени по собственному желанию.**

Наш консультант:
руководитель ортодонтической службы,
стоматолог-ортодонт
**Светлана
Евгеньевна
Алексейчук**





ВСЕ И СРАЗУ: о комплексном подходе к заболеваниям пародонта

Каждый человек хоть раз в жизни сталкивался с воспалением десен. Ощущения, конечно, не из приятных, но к врачу с этой проблемой мало кто идет. А зря. По статистике, большая часть серьезных заболеваний полости рта начинается именно с простого воспаления десен. В таких случаях зачастую не сработает «просто помазать лекарством» там, где болит. Чтобы не пропустить серьезные воспалительные заболевания: гингивит или пародонтит действовать нужно поэтапно. О том, насколько важно комплексно подходить к лечению заболеваний пародонта мы поговорили с руководителем пародонтологического отделения, стоматологом-пародонтологом Любовью Васильевной Стасюк.

- Что такое заболевания пародонта?

Заболевания пародонта – это воспалительные заболевания тканей альвеолярного отростка, в результате которых поражается костная ткань, определяющая фиксацию зубов. Начинаются такие заболевания, как правило, с простого воспаления десны, справится с которым, большого труда не составляет. Но со временем проблемы с деснами могут превратиться в гингивит или пародонтит – за-

болевания, вылечить которые порой бывает непросто. Особенно это касается пародонтита – после него даже со здоровыми зубами фактически можно попрощаться.

От заболеваний пародонта страдают в основном люди старше 50 лет, хотя бывают случаи, когда такие проблемы диагностируются и в более молодом возрасте. Известно, что многие взрослые пациенты удаляют зубы именно из-за проблем с деснами, а потом не могут тщательно пережевывать

пищу, из-за чего страдает и ее переваривание. Эта ситуация значительно влияет на качество жизни.

Гингивит - воспаление десен из-за скопления зубного налета под и над линией десны. При гингивите десны могут кровоточить во время чистки зубов щеткой или зубной нитью.

Заболевание поражает только десны, а кость и соединительная ткань, удерживающая зуб остаются целыми.

- Получается, что если мы чувствуем опухшую десну, надо сразу бежать к стоматологу?

- Лучше да! На первый взгляд кажется, что воспаление десны - это мелочь. На самом же деле, если не заняться этой проблемой сразу, как только она появилась, то со временем нас ждут и другие неприятные «сюрпризы»: начнут кровоточить десны, появится неприятный запах изо рта, будут постепенно увеличиваться промежутки между зубами, повысится чувствительность зубов к холодному и горячему, вполне возможна боль при жевании и даже чистке зубов.

Поэтому стоматологи сегодня предлагают решить проблему комплексно. Суть такого подхода в том, чтобы устранить не только саму проблему, но и обнаружить и убрать ее причину.

- Это значит, что в лечении одного пациента задействованы несколько специалистов?

- Именно. Комплексный план лечения пациентов состоит из нескольких видов помощи: патогенетической, хирургической, ортопедической, местной и общей терапии. Стоматолог ведет пациента совместно с

Пародонтит поражает кости и соединительную ткань, держащую зуб. Пародонтит легко запустить, а его тяжелые формы приводят к расшатыванию, смещению, а потом и вовсе выпадению здоровых зубов.

другими специалистами. Это тот случай, когда пациент еще не знает ортопеда, а ортопед уже знаком с пациентом.

Для проведения патогенетической терапии необходим профессиональный осмотр и измерение пародонтальных карманов - «карманов» из десны возле самого зуба, а также выбор метода лечения, который зависит от диагноза. Далее врач выполняет профессиональную чистку зубов и по необходимости проводит лечение на аппарате «Vector», с помощью которого полируется корень зуба и промываются десневые карманы. Следующим шагом может быть плазмолифтинг или лазеротерапия: процедура подбирается индивидуально. Параллельно с этим, сразу на первом – втором приеме пациенту назначают местную и общую терапию, если она необходима. Врач напоминает, как правильно ухаживать за зубами и деснами, вместе подбирают подходящую по жесткости зубную щетку, по составу пасту и ополаскиватель. А также стоматолог выписывает необходимые лекарства и процедуры. Еще одна важная составляющая комплексного подхода – это

хирургическое лечение. От его оперативности и эффективности часто сильно зависит конечный результат. Здесь речь идет о небольших манипуляциях с участием стоматолога-хирурга. Чаще всего это кюретажи и лоскутные операции – глубокое очищение десневых карманов с помощью специальных инструментов. Ортопедическая помощь – это плановое протезирование. Пациенту может быть показана замена старых ортопедических конструкций, удаление остатков зубов или протезирование десен. Все эти действия в комплексе дают отличный результат. Врачу удается устранить причину дискомфорта, на которую пациент может просто не обращать внимания. С каждым человеком ведется большая работа, позволяющая не допустить развитие серьезных заболеваний, которые, как правило, вылечить в разы сложнее, чем опухшую десну.

Комплексный подход в лечении заболеваний пародонта - это эффективно, безопасно и вполне доступно. Врачи сети клиник «СтильДент» работают по такой методике уже не один год.



Наш консультант: руководитель пародонтологического отделения, стоматолог-пародонтолог **Любовь Васильевна Стасюк**



VECTOR

Полезная SPA-процедура для зубов



Профессиональная чистка зубов давно и прочно вошла в нашу жизнь. Всем известно, что стоит регулярно обращаться к стоматологу для удаления зубного камня, который со временем образуется на зубах, но мало кто задумывается, что налет скапливается не только в «открытых» местах, а еще и там, где не видно – в десневых карманах. Иногда не вычистить их, значит дать шанс заболеваниям пародонта. Сегодня у пациентов есть отличная возможность избежать проблем с деснами – прийти на лечение аппаратом «Vector».

Как это работает?

На первом этапе перед Вектор-терапией специалисты всегда рекомендуют пациенту обычную ультразвуковую чистку зубов в комбинации с Air-Flow-чисткой специальным составом, который прекрасно справляется с зубным налетом. И только после нее переходят к применению аппарата «VectorPargo». Он хорошо убирает поддесневые отложения и тщательно полирует поверхность корней. Для этого в аппарате Вектор используется уже не обычная вода, которая применяется в работе традиционных ультразвуковых скалеров, а специальная полировочная жидкость – суспензия на основе гидроксиапатита и фосфата кальция.

Аппарат дает возможность начать лечение заболевания пародонта уже на одном из первых приемов, но сначала обязательен осмотр врача, консультация и профессиональная чистка. То, что раньше было

Лечение зубов на аппарате «Vector» - это безопасно, безболезненно и эффективно. Опытные пародонтологи клиники «СтильДент» применяют Вектор-терапию уже ни один год.

очень чувствительным для пациента, теперь стало безболезненным и эффективным. Так, еще недавно врачи чистили и обрабатывали десневые карманы вручную, а теперь это делается с помощью ультразвука. Некоторые специалисты сравнивают Вектор-терапию со SPA-процедурой для зубов.

Аппарат «Vector» – ультразвуковой прибор для снятия поддесневых зубных отложений в стоматологической практике. Это комплексный механизм, который эффективно борется с самыми распространенными заболеваниями пародонта: пародонитом, рецессиями, пародонтозом. Сама процедура проводится за один прием - разово, повторное лечение на аппарате назначает врач по показаниям, как правило, не меньше, чем через полгода.

Особенности аппарата

Одна из самых важных особенностей Вектора – возможность врача управлять ультразвуком и контролировать все свои движения. Еще одно достоинство аппарата, которое также указывает на низкую опасность травмирования десен и зубов – это то, что колебания рабочей насадки наколенника происходят строго вертикально, а не горизонтально, как у обычных ультразвуковых аппаратов.

Третья особенность: если для работы обычного ультразвукового скалера требуется обычная дистиллированная вода, то при процедурах на аппарате VectorPargo используется специальный раствор – суспензия, в которой содержатся гидроксиапатит и фосфат кальция. Если упростить, то раньше десна промывалась только очищенной водой, а теперь специальным раствором, который чистит, обеззараживает и полирует корень зуба.

Когда применяется?

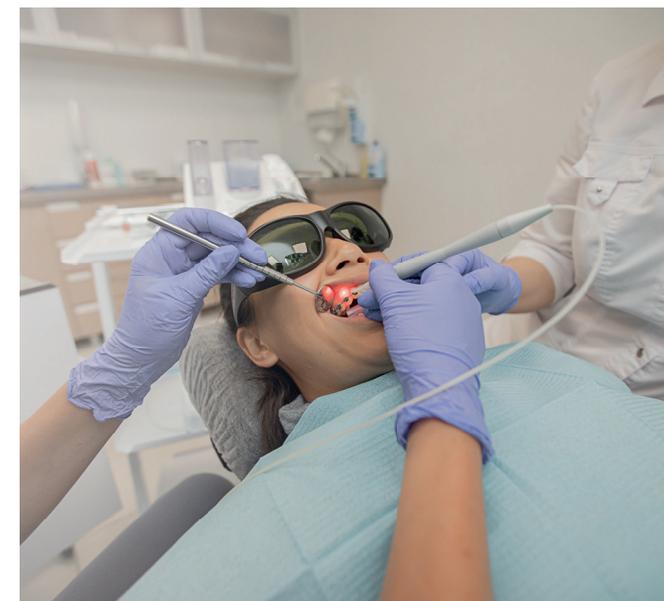
На сегодняшний день Вектор – это самое лучшее и безопасное лечение болезней десен. Аппарат эффективен на любой стадии пародонтита.

Пародонтит развивается на фоне недостаточной гигиены полости рта, когда на зубах остается мягкий микробный зубной налет и зубной камень. Это приводит к постепенному разрушению зубодесневого прикрепления, разрушению кости вокруг зуба, и в результате между десной и поверхностью корня формируются так называемые «зубодесневые карманы» (пародонтальные карманы). В таких карманах уже формируется поддесневой зубной камень, который стимулирует дальнейшее разрушение прикрепления зуба к костной ткани. Со временем зуб станет подвижным и его придется просто удалить.

С помощью аппарата Вектор также врачи отлично лечат и профилактируют периимплантиты – воспаления в тканях вокруг импланта. Он эффективно удаляет мягкий налет, микроорганизмы и биопленку с поверхности импланта, не повреждая сам материал. Лечение на аппарате Вектор часто используется как подготовка перед протезированием, установкой брекет-систем, элайнеров и другими видами ортодонтического лечения.

Эффект от процедуры:

- Устранение неприятного запаха;
- Устранение воспаления и кровоточивости десен;
- Укрепление мягких тканей зубов;
- Уменьшение подвижности и риска потери зубов;
- Увеличение срока службы имплантов;
- Профилактика заболеваний пародонта.



Наш консультант:
пародонтолог
Олеся Михайловна Вяткина



ПРАЗДНИК ЖИВОТА:

7 НОВОГОДНИХ лайфхаков от гастроэнтеролога

Новый год – один из самых волшебных и чудесных праздников в году! По традиции мы стараемся сделать стол красивым, вкусным и разнообразным, однако организму в эти дни приходится непросто. Обилие жирной еды, алкоголя и различных солений нарушает процессы пищеварения и может привести к появлению проблем с желудком, поджелудочной железой, печенью. Как же минимизировать нагрузку на организм, не отходя от традиций, и при этом сделать праздник незабываемым?



Лайфхак 1. Полегче

Замените традиционные новогодние салаты «Селедка под шубой» и «Оливье» на более легкие, основой которых будут свежие овощи, морепродукты, мясо курицы или индейки, а в качестве заправки используйте растительные масла.

На стр. 38 есть несколько необычных, но очень вкусных рецептов на новогодний стол.

В «Селедке под шубой» замените картофель яблоком, а майонез на сметанный соус или домашний майонез на основе сметаны. Это уменьшит калорийность блюда и избавит организм от консервантов, содержащихся в промышленном майонезе.

Лайфхак 2. Замена на поле

Если без «Оливье» новогодняя ночь в вашем доме невозможна, то просто замените в салате некоторые ингредиенты. Так привычную колбасу можно заменить мясом курицы, индейки или морепродуктами, соленый огурец свежим, а заправку сделать из 10% сметаны или йогурта. Такая перестановка ничуть не испортит вкус блюда, однако, сделает его менее вредным для нашего организма.

Лайфхак 3. Меньше жира

А как же быть с горячим? Традиционного гуся, жаркое из жирных сортов мяса с картофелем, майонезной заправкой и обязательно сырной корочкой лучше заменить на индейку, курицу без кожицы или мясо кролика. Обязательно приготовьте парочку овощных салатов с большим количеством зелени – они выводят избыток жиров из нашего организма. А привычный гарнир из картофеля лучше заменить на запеченные овощи: баклажаны, кабачки, перец и другие.

Лайфхак 4. Понемногу и с перерывами

Кроме качества еды, необходимо также помнить о ее количестве: стараться есть небольшими порциями, делая перерывы, чтобы отвлекать себя и своих близких от непрекращающегося застолья. Однако, активных конкурсов и интенсивных нагрузок стоит избежать после обильного приема пищи. Вам больше подойдут прогулки, настольные игры и спокойные развлечения.

Лайфхак 5. Не только НОЧЬЮ

Очень важно в предновогодней суете не забыть про питание в течение дня. Сделайте несколько приемов пищи и обязательно организуйте себе легкий ужин из овощей и белка. Это поможет избежать переедания ночью.

Лайфхак 6. К мандаринам с умом

Еще один символ Нового года – мандарины. Важно помнить, что это аллергенный продукт, а значит, остановитесь на 2-3 штуках, а не съедите сразу пару килограмм. Еще одна не очень хорошая идея: есть мандарины натощак. Кислота, содержащаяся в цитрусовых, может нанести вред слизистой желудочно-кишечного тракта.



Лайфхак 7. И еще раз... полегче

Обилие жирной еды и алкоголя очень часто приводит к обострению гастроэнтерологической патологии: в первую очередь к панкреатиту (как к обострению хронического, так и развитию острого состояния).

Если соки, морсы и чай вас не устраивают, то сделайте выбор в пользу белого сухого вина. Оно наиболее безопасно для нашего организма. Рекомендуемая доза для мужчин – 250 мл, для женщин – 150 мл. Важно не смешивать различные виды алкоголя между собой, а также алкогольные напитки с газированными напитками. Детям стоит отказаться от газировки и заменить ее несладкими морсами.



Наш консультант:
руководитель
гастроэнтерологической
службы, гастроэнтеролог
**Наталья
Владиславовна
Абалтусова**



BEERMAN



Рецепты

Маринованный ростбиф с тостами из бородинского хлеба с творожным сыром (на 5 порций)



Говядина вырезка (ленивая мышца) 700 гр
 Масло растительное рафинированное 250 гр
 Соль 2 гр
 Перец черный 1 гр
 Чеснок очищенный 15 гр
 Кориандр (зерна) 15 гр
 Соевый соус 150 гр
 Лук репчатый очищенный 150 гр
 Хлеб бородинский 5 ломтиков
 Сыр творожный 250 гр
 Зелень для украшения (укроп, петрушка) 5 гр
 Масло оливковое 30 гр
 Время приготовления 8-10 часов

1. Охлажденную говядину аккуратно зачищаем от жил.
2. Натираем слегка солью, перцем и обжариваем на среднем огне в сковороде с добавлением растительного масла до желаемой прожарки примерно по 1,5 мин с каждой стороны. (рекомендуем - medium rare). Охлаждаем.
3. Для маринада: лук репчатый очищенный нарезаем полукольцом, чеснок-давим. Смешиваем всё в глубокой таре с растительным маслом, кориандром и соевым соусом. Все хорошо перемешиваем и даем настояться 20 минут.
4. Подготовленную говядину закладываем в маринад так, чтобы его хорошо скрыло. Так же лук в маринаде должен закрывать говядину.
5. Замаринованную говядину закрываем крышкой и отправляем в холодильник минимум на 8 часов (маринованную говядину храним в маринаде не более 2 суток).
6. Когда говядина замариновалась приступаем к подаче.
7. Ломтики бородинского хлеба брызгаем оливковым маслом и подсушиваем в духовке при t 180C до румяной и хрустящей корочки. Нарезаем на треугольники.
8. На запечённые тосты выкладываем творожный сыр, сверху нарезанный ломтик маринованного ростбифа и лук от маринада.
9. Украшаем веточками зелени.

Рулетки из баклажанов (на 2 порции)



Баклажан 600 гр
 Соль 2 гр
 Масло растительное рафинированное 100 гр
Для начинки:
 Грецкий орех очищенный 80 гр
 Лук репчат очищенный 50 гр
 Масло растительное рафинированное 15 гр
 Чеснок очищенный 5 гр
 Вода 30 гр
 Приправа карри 2 гр
 Кинза зелень листики 2 гр
Для подачи:
 Гранат (зерна) 20 гр
 Кинза зелень листики 2 гр

1. Баклажан нарезаем вдоль полосками 3-4 мм и замачиваем в холодной соленой воде на 30 мин.(так мы избавимся от горечи)
2. Далее достаём и просушиваем бумажным полотенцем.
3. На раскаленной сковороде с маслом обжариваем с двух сторон каждый слайс баклажана. Откидываем на бумажное полотенце чтобы избавиться от лишнего жира. Немного добавляем соли.
4. Для начинки: на растительном масле обжариваем репчатый лук, нарезанный полукольцом до золотистого цвета. Затем добавляем грецкий орех, приправу карри, кинзу и чеснок и еще немного обжариваем. Добавляем воду и даём закипеть. Солим. Остужаем. Пробиваем блендером в однородную массу.
5. На обжаренный баклажан намазываем равномерно начинку и скручиваем в виде рулетика. И так каждый. 6. Готовые рулетки выкладываем на тарелку. Посыпаем зернами граната и украшаем листиками кинзы.

www.ringling.com



Отбеливание зубов на аппарате экспертного класса ZOOM 4 за 45 минут, 8-10 тонов*

*подобности на сайте styledent.ru или у администраторов клиники

Счастье в широкой улыбке!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

+7 383 209 10 10
 +7 996 544 71 27
styledent.ru

ул. Гоголя, 38
 ул. Крылова, 4
 ул. Гребенщикова, 8

подписывайтесь
 на нас
 @style_dent



№50

ЗДОРОВЬЕ

Стиль Дент+

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА



ЗИМНЯЯ
СВЕЖЕСТЬ

ЗУБЫ,
РАВНЯЙСЬ!

ДЕТСКИЙ
ХЕЙЛИТ

ЗИМА 2022/2023