

№52

ЗДОРОВЬЕ



Евромед

группа компаний

10

ПРАВИЛ
ЗДОРОВОГО
ПОХУДЕНИЯ

ВИТАМИНЫ

Как? Кому? Когда?

«ЕВРОМЕД»

в цифрах

ЛЕТО 2023

Реклама



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



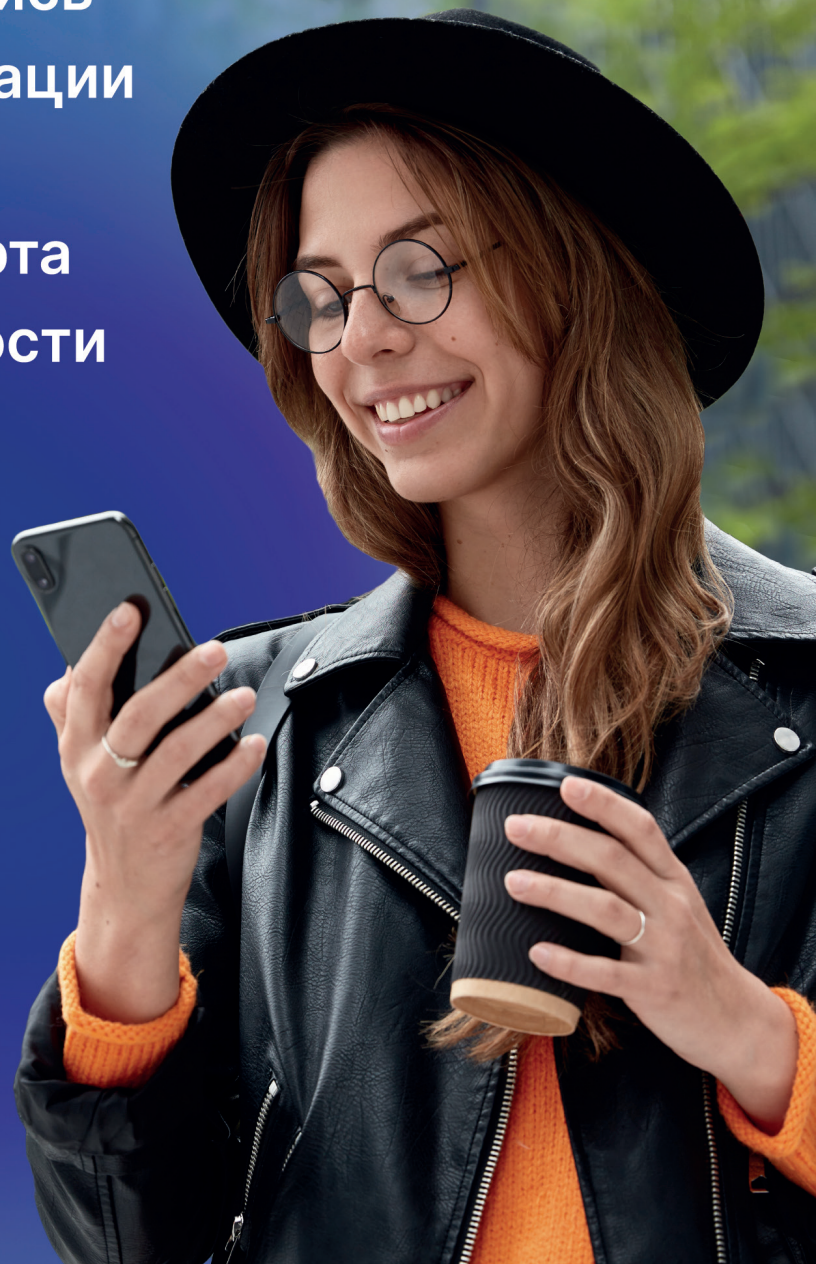
Отделение реанимации
и интенсивной
терапии



Приложение ЕВРОМЕД

- Электронная запись
- Онлайн консультации
- Виртуальная медицинская карта
- Актуальные новости и акции

Доступно в



КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Ирина
Владимировна
ПОДВОЛОЦКАЯ**

ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ,
КАНДИДАТ
МЕДИЦИНСКИХ
НАУК, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ
КЛИНИКИ «ЕВРОМЕД»



**Алина
Владимировна
ЧАПЛОУЦКАЯ**

РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ
АМБУЛАТОРНОЙ ГИНЕКО-
ЛОГИИ И АКУШЕРСТВА,
ВРАЧ-АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ,
СПЕЦИАЛИСТ ПО ЭСТЕТИЧЕ-
СКОЙ И РЕКОНСТРУКТИВНОЙ
ГИНЕКОЛОГИИ



**Андрей
Олегович
ЧЕРНОВ**

ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ
ХИРУРГ, ИМПЛАНТОЛОГ



**Данил
Александрович
БРЕДИХИН**

ОНКОЛОГ, ХИРУРГ,
МАММОЛОГ



**Анна
Евгеньевна
МАКАРОВА**

АЛЛЕРГОЛОГ-
ИММУНОЛОГ



**Дмитрий
Сергеевич
СТРИЖАК**

РУКОВОДИТЕЛЬ
ЗУБОТЕХНИЧЕСКОЙ ЛАБО-
РАТОРИИ, ЗУБНОЙ ТЕХНИК



**Наталья
Владимировна
МИЧУРИНА**

ДИЕТОЛОГ,
ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ



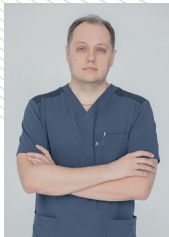
**Евгений
Юрьевич
ФАЙКО**

ДЕТСКИЙ УРОЛОГ
ХИРУРГ



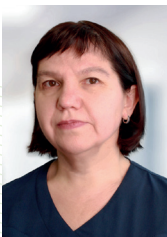
**Анна
Вячеславовна
СИЛАКОВА**

СТОМАТОЛОГ-
ТЕРАПЕВТ



**Денис
Александрович
ДОВГАЛЬ**

ВРАЧ-ТРАВМАТОЛОГ,
ОРТОПЕД, ДЕТСКИЙ
ТРАВМАТОЛОГ-
ОРТОПЕД



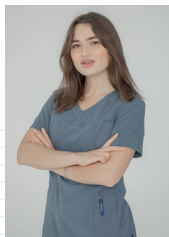
**Елена
Викторовна
КОЧЕРГИНА**

ПЕДИАТР, ВАКЦИНОЛОГ,
ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
ДИАГНОСТИКИ



**Евгений
Александрович
МАРТЫНОВ**

СТОМАТОЛОГ-
ОРТОПЕД



**Диана
Александровна
ЖУКОВА**

СТОМАТОЛОГ-
ТЕРАПЕВТ



**Александр
Сергеевич
КУКСА**

СТОМАТОЛОГ-
ОРТОДОНТ



**Анастасия
Александровна
ГЛОБИНА**

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО
ВРАЧА КЛИНИКИ «СТИЛЬ-
ДЕНТ», РУКОВОДИТЕЛЬ
ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ
СЛУЖБЫ, СТОМАТО-
ЛОГ-ОРТОПЕД



ЗДОРОВЬЕ

от Евромед
ЛЕТО 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:

М.Б. Мирошниченко

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:

ИД «Вояж», 630048, Новосибирск,
Немировича-Данченко, 104
Дата выхода в свет: 1.03.2023 г.
Тираж 950 экз. Распространяется
бесплатно.

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

Вот и пришло в Сибирь долгожданное лето с его теплотой сибирских вечеров, насыщенно-зелеными улочками и незабываемыми встречами с друзьями на свежем воздухе. А еще велосипедами, самокатами, роликами, пробежками и, конечно, невероятными отпусками.

Согревающее солнышко так и манит на улицу, но главное в этой приятной летней суете не забыть о себе и своем здоровье. Сейчас необходимо быть максимально внимательным во время активностей, не забывать осматриваться от клещей на природе, а также безопасно загорать. Этот выпуск журнала мы сделали максимально легким и полезным. На его страницах мы впервые начнём знакомить вас с врачами клиник «Евромед» и «СтильДент», где покажем их с разных сторон: с профессиональной и простой человеческой. Поднимем тему рационального снижения веса и расскажем о правильных пищевых привычках, также на страницах журнала вы найдёте важную информацию о витаминах и правилах их приема. А еще мы описали принципы формирования дорожной аптечки, чтобы собиравшись в суматохе вы смогли на что-то опираться.

Вам будет интересна информация о новых методах протезирования зубов, которые активно практикуют в «СтильДент», а также мы развенчаем мифы о винирах.

Теплого вам лета, дорогие друзья! Проведите его насыщенно, наслаждаясь живым общением и прогулками. И помните, что лето - это маленькая жизнь!



ГЛАВНЫЙ ВРАЧ
Ирина Владимировна
Подволоцкая

СЛОВО РЕДАКТОРА

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

| | | | |
|----|---|----|---|
| 9 | АКТУАЛЬНО: ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА | 10 | ТЕМА НОМЕРА: 10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПОХУДЕНИЯ |
| 22 | ЕВРОМЕД В ЦИФРАХ | 24 | ТЕМА НОМЕРА: ВИТАМИНЫ. КОМУ? КОГДА? ГДЕ? |
| 28 | СТОМАТОЛОГИЯ КЕРАМИЧЕСКАЯ ВКЛАДКА VS ПЛОМБА | 30 | 5 МИФОВ О ВИНИРАХ |
| 32 | КОСТНАЯ ПЛАСТИКА. ПРОСТО О СЛОЖНОМ | 34 | РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОЛНОСТЬЮ ОТСУТСТВУЮЩИХ ЗУБОВ |

В клинике состоялись мероприятия, приуроченные ко Дню Победы

Традиционный стенд с фотографиями тех, кто прошел Великую Отечественную войну 1941-1945 года установили у клиники на Гоголя, 42 за несколько дней до праздника – 6 мая. На стенде размещены фото родственников сотрудников клиники «Евромед»: прадедушки, прабабушки, бабушки, дедушки, тети и дяди, отцы.

Стенд с надписью «Спасибо за мирное небо над головой», георгиевской ленточкой и живыми цветами появляется возле входа в клинику ежегодно. Каждый пациент и просто прохожий может подойти, взглянуться в глаза фронтовиков, прочитать имена и фамилии и немножко помолчать, вспомнив о том, что Великая Отечественная война коснулась каждой семьи.

Мероприятия, приуроченные ко Дню Победы за много лет стали важной частью социальной жизни клиники «Евромед» и стоматологии «СтильДент». Еще одна акция, которая проходит каждый год, – адресная помощь ветеранам ВОВ в Новосибирске и области. В этот раз перед праздником врачи побывали в Колыванском районе – там они поздравили пожилых людей, прошедших войну. Доктора вручили им продуктовые корзины, а также осмотрели тех, кому это было необходимо.

Напоминаем, что консультации специалистов «Евромед» и «СтильДент» для ветеранов ВОВ абсолютно бесплатны!

Врачи «Евромед» ответили на вопросы новосибирцев о детской аллергии



Встреча под названием «Врачи отвечают» прошла 19 апреля в лофте «Арка». На вопросы родителей об аллергии отвечали четыре специалиста клиники «Евромед»: педиатр Елена Викторовна Кочергина, дерматовенеролог Елена Алексеевна Аксенова, оториноларинголог Лилия Абдулбареевна Аглиулина и аллерголог Галина Владимировна Вострикова.

В мероприятии приняли участие 30 человек. За 2,5 часа врачи и гости успели обсудить все интересные темы. Вопросы родителей в большинстве своем касались аллерген-специфической иммунологической терапии (АСИТ), которая в последние годы активно практикуется врачами для лечения различных форм аллергии. Суть АСИТ в поэтапном изменении реакции иммунной системы человека на аллерген. Данная методика уникальна тем, что она не просто избавляет от симптомов аллергии, но еще и позволяет забыть о приступах на длительное время.

Кроме взрослых встречу посетили и дети. Все время беседы они провели с аниматором, и пока родители задавали вопросы докторам, маленькие гости были заняты своими делами: рисовали, лепили, играли.



Евромед

группа компаний

Клиники продолжают помогать маленьким подопечным «Солнечного города»

Детки от 0 до 4 лет, которые находятся в больницах города и области без родителей, продолжают получать на постоянной основе гуманитарную помощь от «Евромед» и «СтильДент». За ребятами ухаживают няни фонда «Солнечный город» – они и принимают средства гигиены, которых так не хватает маленьким подопечным: памперсы, влажные салфетки, крема, присыпки, ватные палочки, жидкое мыло. Напомним, что клиники сотрудничают с фондом уже почти 3 года – за это время помощь получили более 200 детей.



Доктора «Евромед» и «СтильДент» проводят открытые уроки в школах города

В марте в одной из новосибирских школ на открытом уроке побывал детский травматолог-ортопед Денис Александрович Довгаль. Он рассказал учащимся 1 класса, как избежать травм на улице и на дороге, а также продемонстрировал ребятам настоящий гипс.

В другой раз со школьниками побеседовали стоматологи Елена Владимировна Плахина и Оксана Сергеевна Алексеева. Они рассказали ребятам, почему важно лечить кариес и регулярно

посещать стоматолога, показали обучающий мультфильм о том, как правильно чистить зубы, а после наглядно продемонстрировали это на моделях челюстей. Поговорили врачи со школьниками и том, какая еда вредит здоровью зубов, а какая наоборот приносит пользу.



Мы принимаем участие в народной премии НГС - 2023

Народная премия НГС – конкурс, в котором лучшие компании города выбирают сами новосибирцы. 8 мая завершилось формирование шорт-листов премии, по его результатам «Евромед» попал в топ-10 лучших медицинских центров столицы Сибири, а «СтильДент» в десятку лучших стоматологических центров города. Результаты голосования станут известны 5 июня. Напомним, что клиники становились обладателями статуэток уже трижды: «Евромед» в 2019-ом и 2022-ом годах, а «СтильДент» в 2021-ом. Поддержать медцентры и проголосовать за нас можно на сайте премии: ngs.ru/award.

Стартовал сезон тимбилдингов для врачей клиник

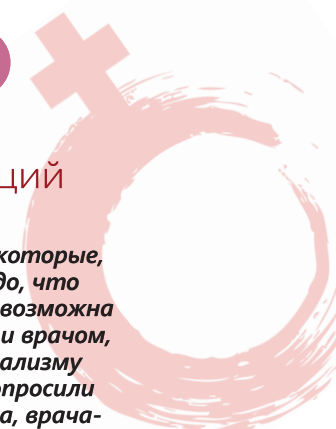
Первыми в традиционном тимбилдинге 17 мая приняли участие детские специалисты «Евромед» и «СтильДент». Они играли в подвижные игры, общались, отдыхали и заряжались отличным настроением. О том, как это было – наш фоторепортаж.



ВЕРЬТЕ В ЧУДО

История о наступлении долгожданной беременности после трех серьезных операций

В ежедневной жизни наших врачей так много случаев из практики, слушая которые, сначала сложно поверить, что так бывает. Кажется, это настоящее чудо, что история закончилась хорошо, на самом же деле, счастливая развязка стала возможна благодаря нескольким факторам: абсолютному доверию между пациентом и врачом, комплексному подходу к лечению заболеваний и высочайшему профессионализму медиков. Сегодня одной из своих удивительных «Историй из кресла» мы попросили поделиться руководителя службы амбулаторной гинекологии и акушерства, врача-акушера-гинеколога, специалиста по эстетической и реконструктивной гинекологии Алину Владимировну Чапловскую.



На прием обратилась девушка с запросом планирования беременности. При обследовании, а именно, на УЗИ-диагностике, были обнаружены крупные эндометриозные кисты обоих яичников. Вероятность их малигнизации, то есть перерождения в рак, была очень высока, поэтому я незамедлительно направила пациентку на оперативное лечение.

Операция была проведена в нашей клинике высококлассным хирургом-гинекологом. Все прошло отлично, и, казалось бы, немного погодя, после курса гормонотерапии, можно вступать в фертильный цикл. Но не тут-то было. Чуть позже у моей пациентки диагностировали рак щитовидной железы. Предстояла ещё одна операция, которая также была проведена в клинике «Евромед». Хирург удалил всю щитовидную железу и назначил заместительную гормонотерапию препаратом щитовидной железы.

Когда состояние девушки стабилизировалось, мы решили все-таки вернуться к планированию долгожданной беременности – к вопросу, с которым и обратилась ко мне пациентка около года назад. Я начала стимуляцию овуляции. Это необходимые меры после отмены гормонотерапии по поводу эндометриоза. Нам нужно было сделать так, чтобы беременность наступила в кратчайшие сроки, пока эндометриоз не успел вновь манифестировать – развиться повторно.

Напомню, что от момента первичного обращения



до непосредственно процесса планирования беременности прошёл целый год! В данной ситуации это абсолютно оправдано, мы, врачи, действовали, согласно латинскому изречению «*festina lente*», что означает «торопись медленно».

И вот, спустя 12 месяцев после отмены лекарства, которое назначается после оперативного лечения эндометриоза и стабилизации уровня гормонов щитовидной железы, пациентка вступила в фертильный цикл.

Сразу яичники не проснулись – пришлось их активно стимулировать. И таких циклов стимуляции было целых три. Несмотря на то, что надежда на наступление беременности с каждым циклом снижалась, мы с моей пациенткой не падали духом и методично шли к назначенной цели.

И вот, после третьей попытки стимуляции овуляции наступила долгожданная беременность. Сейчас девушка находится в процессе вынашивания, и я уверена, что все будет хорошо и в финале нас ждёт рождение здорового малыша.

Эта история о том, как важно доверять доктору, чтобы прийти к намеченной цели, будь то беременность или же выздоровление от болезни. Я очень благодарна моей пациентке за то, что, несмотря на серьёзные диагнозы, три оперативных вмешательства, продолжительную гормонотерапию, она не пала духом, а напротив, методично и в полном объёме соблюдала все рекомендации.





ДОРОЖНАЯ АПТЕЧКА

Лето – сезон отпусков. Чтобы ваш отпуск прошел спокойно, важно хорошо подготовиться заранее. И одним из важных пунктов сборов будет – дорожная аптечка. 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 принимаете регулярно.



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.*
- *Отдавайте предпочтение препаратам в удобной и надежной упаковке.*
- *Для аптечки необходим удобный надежный контейнер.*
- *Составьте описание содержимого аптечки.*



ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ

Стерильный и эластичный бинты, вату, антисептик (раствор хлоргексидина или мирамистина, перекись водорода), 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, антиаллергические, 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 добавить 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.



«Как быстро и эффективно похудеть?» – один из самых частых запросов в сети Интернет и головная боль девушек всей планеты. Мы изнуряем себя тренировками, сидим на странных, а иногда и откровенно опасных диетах и ежедневно следим за цифрами на весах. Сама по себе идея сбросить лишние килограммы – прекрасная: это полезно для всего организма. Однако, как похудеть и не навредить себе знают немногие. Поэтому мы попросили диетолога, врача-эндокринолога Наталью Владимировну Мичурину сформулировать 10 правил здорового и безопасного похудения.

1

ОБРАТИТЕСЬ К ДИЕТОЛОГУ

Диеты – дело небезопасное, так как мы просто не знаем многих особенностей нашего организма. Сильно ограничить себя в мясе может быть рискованно для организма с большим дефицитом железа, а сесть на диету «по меню» с тяжелыми белково-жировыми блюдами на ночь может быть опасно для человека с проблемами желудочно-кишечного тракта. Поэтому прежде, чем принимать решение о серьезном изменении рациона, стоит проконсультироваться с врачом и убедиться, что диета вам не навредит. Идеально будет наладить рациональное питание под чутким контролем диетолога, который разработает индивидуальный план.

2

НЕ ВЫБИРАЙТЕ ДИЕТУ, А МЕНЯЙТЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Сегодня существует множество различных диет и узнать, какая подойдет именно вам, практически невозможно. Все диеты по своей сути – ограничение себя в еде на короткий период времени, что опасно быстрым возвращением веса после. Поэтому ключевое правило правильного похудения: постепенная смена пищевых привычек. Избавляйтесь от пищевого мусора в рационе (чипсов, сухариков и другого), добавляйте полезные снеки, овощи, фрукты в виде перекусов.

3

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ЗАВТРАКА

То, что завтрак – главный прием пищи известно давно, но на практике каждый третий человек его пропускает. Не пренебрегайте утренним ритуалом: организму нужно «топливо», чтобы проснуться и пойти покорять мир.

4

ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ

Еще один секрет здорового похудения – сочетание продуктов растительного и животного происхождения, ведь и те, и другие содержат массу полезных веществ. В овощах, фруктах и зелени содержатся витамины: С, Р, К, фолат, В6, минеральные вещества: калий, кальций, магний, а также биологически активные вещества. Продукты животного происхождения: рыба, мясо, морепродукты, яйца в свою очередь богаты важными для организма белками, витаминами группы В, фосфором, цинком и железом.



5

ПЕРЕКУСЫВАЙТЕ ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

Свежие овощи и фрукты содержат мало жиров и много полезных веществ. Они богаты витаминами, минералами и пищевыми волокнами.

6

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ НАПИТКОВ, ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ПРОСТОЙ ВОДЫ

Многие люди просто не задумываются, сколько калорий в черном чае с двумя ложками сахара. А между тем, в нем 70 ккал. Для сравнения в чае без сахара – менее 10 ккал. А теперь представьте, сколько калорий в газировке, кофе и соках. Если хотите снизить вес, замените сладкие напитки на более полезные: воду или зеленый чай с лимоном.

7

ДЕЛАЙТЕ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ И БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Ученые давно доказали, что физическая активность полезна для здоровья. Поэтому помимо всем известного заряда бодрости на день, утренняя зарядка корректирует фигуру и держит мышцы в тонусе. Не забывайте подвигаться и днем: выйдите прогуляться на обед, пройдите пешком по лестнице вместо лифта, сделайте пятиминутку в перерыве на работе. Все это – прекрасные способы сжечь хоть немного лишних калорий. Приветствуются любые виды активности.

8

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Ночью в организме вырабатываются гормоны аппетита: лептин и грелин. Если вы недоспали, плохо спали или даже переспали, этих гормонов в организме станет меньше, чем могло бы быть. Кроме того, невыспавшись, вы почти наверняка испортите себе настроение на целый день, а в плохом настроении очень хочется съесть что-нибудь вредное.

9

НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

Банально, но всем известная фраза «выходить из-за стола нужно с легким чувством голода» актуальна до сих пор. Не стоит наедаться так, что трудно дышать – ешьте меньше. Не обязательно съедать первое, чтобы приступить ко второму, а только после второго к десерту. Начните со второго сразу или даже с десерта. Забудьте эту давнюю формулу «первое, второе и компот». Для того, чтобы оценивать чувство сытости и голода есть специальные шкалы.

10

УМЕНЬШАЙТЕ СОЛЬ

Помните мнение, что соль нужно совсем убрать из рациона? Оно неверное. Соль по своей сути – два вещества: натрий и хлор. Их переизбыток в организме провоцирует отеки, сухость кожи и повышает давление, однако, если есть соль в умеренных количествах, вреда она не принесёт. Еще лучше заменить обычную соль на морскую – в ней содержится множество полезных микроэлементов.





Наш консультант:
диетолог, врач-
эндокринолог
**Наталья
Владимировна
Мичурина**





ВИТАМИНЫ КАК? КОМУ? КОГДА?

Пить витамины осенью и весной – сегодня что-то вроде правила хорошего тона. Однако, эта тема очень глубока и неоднозначна. Недостаток витаминов почти так же вреден, как и их избыток. О том, как поддержать организм, но не переусердствовать мы поговорили с аллергологом-иммунологом Анной Евгеньевной Макаровой.

- Анна Евгеньевна, зачем организму нужны витамины, на что они влияют?

- Витамины – незаменимые питательные микроэлементы. Они обеспечивают правильную работу органов и системы органов организма, поддерживают иммунную систему, тем самым, участвуя в противоинфекционном и противоопухолевом ответе, в общих метаболических процессах жизнедеятельности и сохранении компенсаторных сил организма.

Совсем необязательно связывать гиповитаминоз (недостаток витаминов) с временем года. Скорее, он зависит от рациона питания. Так, при неполноценном рационе витаминов может не хватать и круглый год, в то время как сбалансированное питание удовлетворяет потребность организма в витаминах все 12 месяцев.

- Сегодня много говорят о том, что браться за «витамины» восстановление организма обязательно только после сдачи анализов? Если да, то каких?

- Перед началом применения мультивитаминных препаратов или продуктов с высоким содержанием определенного витамина очень желательно оценить уровень витаминов в организме. Плохое самочувствие может быть связано совсем не с их недостатком, а например, с хроническим стрессом или недосыпом.

Доктора часто назначают пациентам подобные анализы с целью контроля эффективности восстановления того или иного витамина. Врачи, придерживающиеся в своей работе стандартов доказательной медицины, предпочитают проводить коррекцию не эмпирически, когда мы только предполагаем витамин, уровень которого может быть снижен, а фактически, когда наглядно по анализу видят его недостаточность.



Удобно, что сегодня почти все лаборатории города предлагают комплексный анализ крови на витамины: A, D, E, K, C, B1, B5, B6, B9, B12. Также можно сдать интересные витамины отдельно.

Кроме уровня витаминов, необходимо оценивать и другие важные показатели: гемоглобин, ферритин, сывороточное железо в крови. В некоторых случаях надо обращать внимание и на уровень гормонов, но для этого нужно консультироваться с терапевтом, эндокринологом.

- Дайте, пожалуйста, несколько советов, как восстановить баланс витаминов после холодной сибирской зимы и весны с ее перепадами температур?

- В первую очередь необходимо восстановить общее состояние организма: нормализовать режим сна и отдыха. Сон должен составлять не менее 7-8 часов в сутки. В тесном взаимодействии с неврологом постараться минимизировать уровень хронического стресса. Обязательно нужно привести в порядок питание: сделать его сбалансированным по белкам, жирам и углеводам, добавить 4-5

порций овощей в день, 1-2 порции фруктов. Также важна физическая активность, например, вечерние пешие прогулки перед сном или утренняя зарядка. И только следующий этап – определение уровня витаминов и их коррекция.

- Известно, что есть витамины, которые так просто самостоятельно не усваиваются, расскажите, пожалуйста, о таких сочетаниях?

- Действительно существует понятие совместимости и сочетания витаминов. Более того, сегодня

есть фармакологические препараты, в составе которых вы увидите сразу два компонента. Пары витаминов А и Е, В6 и магний, В2 и В6 прекрасно сочетаются, их рекомендуется применять вместе, а витамин С и железо являются катализаторами усвоения друг друга. Кроме сочетаемости, необходимо обратить внимание на время их приема. Витамины лучше пить в первой половине дня, а минеральные вещества — во второй. Так, железо, витамины С, Е и группы В рекомендуется принимать в утренние часы, в то время как витамины D и К лучше усвоятся в промежутке с 18:00 до 21:00, кальций и магний — с 21:00 до 00:00.

Надо стараться получать максимум необходимых витаминов из продуктов: это наиболее естественный путь восполнения и поддержания их уровня. И только в случае существенного дефицита, необходимо компенсировать витамины фармакологически. Это называется уже не «гиповитаминоз», а «авитаминоз».

Наиболее существенно на организм влияет недостаток витаминов группы В, и D. Врачи чаще всего сталкиваются с их дефицитом на практике.

Таблица с названиями витаминов, симптомов их нехватки и источников восполнения

| Витамин | Симптом нехватки витамина | Продукты с наибольшим содержанием витамина |
|-------------------------|---|---|
| D | Хрупкость волос и ногтей, апатия, ухудшение настроения, излишняя потливость у взрослых и детей. | Грибы шиитаке, рыбий жир, красная рыба, желток куриного яйца, красная и черная икра, жирные сыры, козье молоко, грибы лисички. |
| A (ретинол) | Сухость кожи, ломкость волос, ухудшение зрения, расслаивание ногтевой пластины. | Морковь, тыква, красный сладкий перец, абрикосы, куриная печень, печень трески, жирные сыры, сливочное масло, творог, непастеризованное молоко. |
| E (токоферол) | Слабость и быстрая утомляемость, слабость в мышцах. | Масло зародышей пшеницы, подсолнечное масло, арахис, миндаль, лесной орех, оливки, авокадо. |
| B1 (тиамин) | Ухудшение памяти, быстрая утомляемость, головная боль, шум в ушах. | Кедровые орехи, фисташки, арахис, семена подсолнечника, горох, отруби овсяные. |
| B12 | Чувство покалывания и онемения в конечностях, головокружение, мышечная слабость, бледность кожных покровов, отсутствие аппетита; у женщин — нарушения менструального цикла. | Говяжья печень, морепродукты, баранина, тунец, скумбрия, говядина, яйца, сыры твердых сортов. |

| | | |
|--|---|--|
| В6 (пиридоксин) | Бессонница, перхоть, заторможенность, тревожность, нервозность, воспаление и покраснение кожных покровов. | Чеснок, фасоль, соя, фисташки, грецкий орех, желток куриного яйца, отруби пшеничные. |
| В2 (рибофлавин) | Ухудшение аппетита, снижение массы тела, воспаление слизистой губ и рта; у детей — задержка роста и развития. | Говяжья печень, белые грибы, яичный порошок, миндаль, отруби пшеничные, курага. |
| С (аскорбиновая кислота) | Ослабленный иммунитет, кровоточивость десен, сухая кожа. | Шиповник, облепиха, сладкий перец, киви, укроп, черная смородина, брюссельская капуста, апельсин. |
| К | Носовое кровотечение, плохое заживление ран, кровоточивость десен, кровотечения ЖКТ. | Зелень петрушки, кресс-салат, шпинат, кинза, кедровый орех, базилик, белокочанная капуста. |
| РР (никотиновая кислота, витамин В3) | Дерматит, потеря аппетита, быстрая утомляемость, изжога, бессонница, тошнота. | Белые грибы, семена подсолнечника, горох, арахис, яичный порошок, говяжья печень, тунец, курага. |
| ЖЕЛЕЗО | Слабость, бледность, быстрая утомляемость, шум в ушах, отдышка, ухудшение памяти, потеря аппетита. | Кунжут, морская капуста, отруби пшеничные, арахис, горох, яичный порошок, курага, гриб сморчок. |
| Цинк | Частые простудные заболевания, притупление обоняния и вкуса, перхоть, кожные высыпания. | Отруби пшеничные, кедровый орех, горох, семена подсолнечника, голландский сыр, яичный порошок, баранина. |

Современный человек не испытывает сложностей с добыванием пищи, следовательно, может получить все необходимые вещества естественным путем. Важно уметь оценить суточную потребность, восполнить дефицит и не допустить передозировки. В периоды, когда здоровью нужна дополнительная поддержка – после перенесенной болезни или для профилактики, в ожидании ребенка или для поддержания энергии – можно воспользоваться дополнительными источниками витаминов, предварительно проконсультировавшись с врачом.



Наш консультант:
аллерголог-иммунолог
**Анна
Евгеньевна
Макарова**





Цифровая стоматология

Современные методы в лечении зубов

*подробности на сайте styledent.ru
или у администраторов клиники

**Счастье —
видеть вашу улыбку!**



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

следите за нами
в социальных
сетях



ФОТОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Щадящий метод лечения онкологических заболеваний в «Евромед»

На сегодняшний день традиционные методы лечения онкологических больных, несмотря на достижения в хирургии, использование совершенной техники для лучевой терапии, а также наличие множества средств и способов лекарственной терапии, не могут полностью удовлетворить требования клинической практики, поскольку близки к пределу своих возможностей. Каждому методу свойственны свои достоинства, недостатки и ограничения. Это заставляет специалистов всего мира искать другие пути в диагностике и лечении опухолевых процессов. Одним из таких новых методов, показавших свою перспективность в последние годы, является фотодинамическая терапия.



ТОЛЬКО ФАКТЫ



Проблема заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований — одна из самых актуальных в современной медицине. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире от рака умирает более 4 млн человек. Рак входит в число трех основных причин смерти во всех возрастных группах населения как в экономически развитых, так и в развивающихся странах.

Условия для проведения фотодинамической терапии

Для проведения ФДТ необходимы 3 условия.

Первое условие - это фотосенсибилизатор. Препарат обладает высокой тумороторпностью, то есть избирательно и в высокой концентрации

накапливается в опухолевой ткани, и практически не задерживается в здоровых неизменных тканях и органах. Сам по себе препарат не оказывает противоопухолевое воздействие. Фотосенсибилизатор обладает способностью к флуоресценции, то есть возможностью испускать кванты света, что при определенных условиях позволяет визуализировать истинные границы опухолевого поражения и зон активного роста.

Второе условие — это свет. В качестве источника света выступает лазерная полупроводниковая установка с излучением низкоинтенсивного лазерного света с определенной длиной волны (красный спектр). Лазерный луч передает энергию света - «активизирует» фотосенсибилизатор в опухолевой ткани, который в свою очередь преобразует ее в фотохимическую реакцию.

Третье условие для фотодинамической терапии - это кислород. Он всегда в достаточном количестве присутствует в тканях организма.

Фотодинамическая терапия (ФДТ) — современный, нанотехнологичный, щадящий и высокоэффективный метод лечения предраковых и онкологических заболеваний.



Специалисты клиники «Евромед» в начале года получили новое лазерное оборудование, а также фотосенсибилизаторы последнего поколения для проведения фотодинамической терапии. Теперь лечение онкологических заболеваний в клинике стало еще доступнее, эффективнее и оперативнее.

Показания к проведению фотодинамической терапии

ФДТ можно применять для лечения многих часто встречающихся локализаций, как самостоятельный метод, так и в составе комплексного лечения: хирургия, лучевая и химиотерапия.

Указанные варианты сочетанной и комбинированной терапии направлены на улучшение результатов радикального и паллиативного лечения наиболее тяжелых групп онкологических пациентов.

ФДТ применяют при:

- раке кожи (базальноклеточный, плоскоклеточный);
- внутрикожных метастазах меланомы кожи, рака молочной железы и других злокачественных новообразований
- предопухолевые заболевания слизистой полости рта (лейкоплакия)
- предопухолевые заболевания вульвы (лейкоплакия, дисплазия)
- эрозия шейки матки, лейкоплакии, цервикальные интраэпителиальные неоплазии (дисплазии) 1,2,3 ст.
- carcinoma in situ, рак шейки матки
- рак мочевого пузыря
- центральный рак легкого
- рак пищевода
- рак молочной железы (неоперабельные формы)
- местно-распространенные не резектабельные формы рака с паллиативной целью — уменьшение объема, реканализация полого органа.

Как работает ФДТ?

Механизм действия ФДТ сложен и многообразен, что определяет его высокий противоопухолевый потенциал. В настоящее время рассматривается три основных механизма противоопухолевого действия ФДТ:

1

Прямое цитотоксическое повреждение опухолевых клеток в результате преобразования энергии света в фотохимическую реакцию с образованием токсичных форм кислорода. Таким образом происходит «кислородный» внутриклеточный взрыв, который приводит к перекисному окислению липидов мембран клеточных органелл и мембран клеток. Необратимое повреждение клеток запускает механизм запрограммированной гибели через апоптоз (самоуничтожение).

2

Фотодинамическая терапия приводит к кризису микроциркуляции в опухолевой ткани. Нарушение кровоснабжения опухоли происходит в результате повреждения эндотелия стенки кровеносных сосудов, локально повышается свертываемость крови за счет активации тромбоцитов. Все это приводит к спазму сосудов, тромбозу сосудов и, в последствии, к ишемическому некрозу опухоли. То есть гибель опухоли происходит за счет недостатка кровоснабжения, кислородного «голода».

3

Фотодинамическая терапия также запускает механизмы иммунного ответа. Поврежденная опухолевая клетка и гипоксия тканей «обнажает» опухолевые антигены, демаскирует ее. Иницирует каскад цитокиновых реакций, которые привлекают к очагу иммунокомпетентные клетки – те, что завершают уничтожение злокачественной опухоли. Также в очаге происходит обучение иммунных клеток.



В клинике «Евромед» в Новосибирске доступны все современные методы лечения онкологических заболеваний, в том числе фотодинамическая терапия.

Наш консультант:
онколог-хирург, маммолог, специалист по фотодинамической терапии
Данил Александрович Бредихин.





ЦИСТО СКОПИЯ ДЕТЯМ

Цистоскопия, или уретроцистоскопия — это эндоскопическое исследование, которое широко применяется в детской урологической практике. Оно представляет собой визуальный осмотр стенок уретры, мочевого пузыря и устьев мочеточников с помощью специального оборудования — гибкой трубки с оптикой. Несмотря на то, что цистоскопия проводится главным образом для диагностики, с помощью такой процедуры можно выполнить и лечебные манипуляции, например, ввести лекарственные средства в мочевой пузырь.

В детской урологии применяют цистоскопы разных размеров, что позволяет проводить диагностику даже грудничкам.

Показаниями к цистоскопии могут служить:

1. подозрение на хроническое воспаление мочевого пузыря;
2. гематурия — кровь в моче, и пиурия — примеси гноя в моче неясного происхождения;
3. недержание мочи;
4. дивертикул, уретроцеле — грыжи мочевого пузыря, мочеточников;
5. мочекаменная болезнь;
6. новообразования мочевого пузыря;
7. оценка результатов лечения хронического цистита.



ПОКАЗАНИЯ К ДЕТСКОЙ ЦИСТОСКОПИИ

Цистоскопию проводят для обнаружения заболеваний мочевыводящей системы, но с ее помощью также возможно выполнение биопсии, введение лекарственных препаратов. Этот метод позволяет выполнить осмотр, дать оценку функции каждой почки по отдельности по характеру отделяемого из устьев мочеточников и их расположению в мочевом пузыре.

Цистоскопия используется в качестве основного метода диагностики заболеваний мочевого пузыря и вспомогательного — в комплексной диагностике заболеваний мочевыводящих путей. Возрастных ограничений проведения процедуры нет.

ЦИСТОСКОПИЯ ТАКЖЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫПОЛНИТЬ НЕКОТОРЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ:

- дробление, удаление небольших по размеру камней;
- удаление полипов и опухолей небольших размеров;
- коагуляция эрозии слизистой оболочки;
- удаление инородного тела;
- введение лекарственного средства;
- введение объемообразующих материалов при пузырно-мочеточниковом рефлюксе.

Таким образом, цистоскопия имеет большое терапевтическое значение.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И ПОДГОТОВКА

Цистоскопию проводят под местным обезболиванием или наркозом. Показаниями к наркозу служат:

1. дошкольный возраст;
2. возбудимость, неуравновешенность;
3. пол — мальчикам требуется наркоз.

Подготовка к процедуре состоит в отказе от приема пищи и жидкости за 6-8 часов, если она будет проводиться под общей анестезией. Также важно предусмотреть 2-3 часа после того, как будет проведена цистоскопия — это время потребуется для того, чтобы ребенок пришел в себя.

Цистоскопия под местным обезболиванием проводится натощак. Перед процедурой проводится туалет половых органов, опорожнение мочевого пузыря.

Возможные противопоказания

Врач порекомендует отложить цистоскопию при остром воспалительном процессе — цистите, уретрите, орхите, а также при кровотечении из мочеиспускательного канала неясного происхождения. Не проводят цистоскопию при травмах уретры и мочевого пузыря, некоторых заболеваниях других органов и систем — нарушении свертываемости крови, аномалиях строения наружных половых органов, болезнях позвоночника.

Клиника "Евромед" — единственное негосударственное медицинское учреждение в Новосибирске, где проводится данный вид диагностики у детей.

Наш консультант:
детский уролог,
хирург
**Евгений
Юрьевич
Файко**





Ежедневно мы оказываем качественную медицинскую помощь сотням людей – это наша основная задача. Мы понимаем, что для того, чтобы завоевать доверие пациентов одного профессионализма врачей недостаточно (хоть это и очень важно). Здесь учитывается все вместе: и уровень сервиса, и материально-техническое обеспечение, и расположение филиалов клиники и многое другое. «Евромед» сегодня – одна из лучших клиник в Новосибирске.

«За кадром» остается работа целой команды людей, ведь жизнь большой компании – множество разных проектов, событий и достижений. На этих страницах мы описали деятельность клиники в цифрах вместо тысячи слов.

«ЕВРОМЕД» - ЭТО

Более
68000
довольных
пациентов ежегодно

Более
21000
впервые обратившихся
пациентов в год

Более
800
звонков операторам
клиники ежедневно

Более
200
высококласных
медицинских специалистов

Более
40
единиц самого современного
высокотехнологичного
оборудования

Порядка
25
обучающих мероприятий
ежегодно посещают
специалисты «Евромед»

19
направлений оказания
медицинской помощи

78
кабинетов

3
функционирующих
и 1 строящийся филиал
клиники

235
человек, которые
ежедневно работают
в команде медцентра

297
публикаций в социальных
сетях в год

7760
лайков от подписчиков
страниц в соцсетях

Десятки социальных,
благотворительных акций

ЗНАКОМСТВО С ДОКТОРОМ

В клиниках «Евромед» и «СтильДент» работает много замечательных специалистов. Как правило, пациенты ходят к ним годами, но вопросы на приеме задают только врачи. Кроме того, что наши доктора - профессионалы высочайшего класса, они еще и интересные люди со своими увлечениями, убеждениями и со своей историей в медицине. Теперь мы будем регулярно рассказывать вам о тех, кто работает в стенах клиник. Речь пойдет не только о профессии, но и о другой стороне их жизни.



**Педиатр, вакцинолог,
врач ультразвуковой диагностики
Елена Викторовна Кочергина**

Образование: НГМУ
Стаж работы: 25 лет
Работает в «Евромед»: 6 месяцев

- Почему вы стали именно врачом?

- Класса с 5 я знала, что буду доктором и не представляла себя в другой сфере деятельности. Хотя друзья, знакомые, одноклассники меня отговаривали, а мама даже возила в мединститут, чтобы показать, насколько это тяжелая профессия. Но я была упертым ребенком и твердо стояла на своем: детский врач и все тут. Думаю, на мое решение повлияли те доктора, которых я встречала в детстве. Грамотные, внимательные, - они всегда были предметом моего восхищения.

- В каких случаях особенно нравится разбираться?

- Во всех. Часто бывает так, что случай на первый взгляд очень простой, но на деле оказывается сложным, даже слишком. Иногда я обращаюсь за советом к коллегам – у нас это нормальная практика: помочь, подсказать, направить, ведь у всех разный опыт. Бывает и наоборот: случай кажется сложным, а на деле оказывается совсем простым. Мне нравится заботиться о детях. Они такие непосредственные и честные, что общаясь с ними, сам начинаешь больше улыбаться.

- Какой случай из практики вам запомнился больше всего?

- Работать с детьми – это всегда изучать самые интересные случаи. Однажды мама вызвала ребенка доктора и сообщила, что у него черная сыпь. Для врачей это страшное словосочетание: здесь мы подозреваем самую тяжелую болезнь: менингококковую инфекцию.

Приезжаем на вызов, заходим в квартиру: ребенок активный, довольный, бегает, играет. Мама показывает сыпь, я выдыхаю и прошу ватку с водой: без особых усилий сыпь стирается. Оказывается, ребенка испачкал обыкновенный черный чай.

- Если бы вы не стали врачом, то кем тогда?

- Сложно сказать. У меня не было других вариантов. Только детский врач и все.

- Давайте немного о вас вне профессии, чем увлекаетесь?

- Я люблю собак – у меня их две. Недавно у нас дома появились рыбки. Но самое главное хобби, которому я посвящала много времени (особенно в декрете) – вышивка крестом.



Евромед

группа компаний



**Врач-травматолог-ортопед,
детский травматолог-ортопед
Денис Александрович Довгаль**

Образование: Кемеровская медицинская академия
Стаж работы: 17 лет
Работает в «Евромед»: 15 месяцев

- Почему вы выбрали когда-то именно медицину?

- В школе, классе в 5, я занимался в кружке юных автолюбителей, там была секция «Оказание первой медицинской помощи», и почему-то так случилось, что за нее отвечал я. Как мне тогда это понравилось, так нравится и сейчас. Уже в 7-8 классе я хорошо знал, что буду поступать в медицинский.

- Был какой-то случай в вашей карьере, который вы запомнили надолго?

- В моей практике таких случаев было много. Расскажу один. В то время я работал в большом многопрофильном стационаре, который специализировался на оказании помощи при политравме. Это самая сложная категория пациентов с тяжёлыми травмами, и лечением их занимаются совместно травматологи, хирурги, нейрохирурги и реаниматологи. Первый мой пациент с политравмой запомнился мне на всю жизнь. Это был май 2008 года. Тогда пьяный водитель сбил трех ребятишек на обочине дороги. Я провел в операционной несколько часов, затем ребенка ждал длительный реабилитационный период, и нам удалось добиться полного восстановления функций конечностей.

Всё закончилось благополучно. Много подобных историй навсегда откладывается в памяти.

Очень запомнились и самые первые операции. Я закончил интернатуру по детской хирургии, и первой операцией было устранение пупочной грыжи, а во время ординатуры по травматологии и ортопедии мне доверили удаление винта из большеберцовой кости.

- Если не в медицинский, тогда куда поступили бы?

- Трудно сказать... Я рассматривал юриспруденцию, но это было очень кратко. Желание быстро отпало.

- Какие у вас хобби? Чем занимаетесь в свободное время?

- Из хобби у меня: бассейн и коньки, иногда компьютерные игры. Люблю хорошие фильмы, из последнего сильно впечатлили «Джентльмены» Гая Ричи. Время с женой и детьми – это отдельное удовольствие, хотя, конечно, в связи с моей занятостью, его всегда мало. Мы вместе гуляем в парках, просто ходим пешком по городу, заглядываем в развлекательные центры, кино.





**Стоматолог-терапевт
Диана Александровна Жукова**

Образование: НГМУ
Стаж работы: 3 года
Работает в «СтильДент»: 1,5 года

- Когда и почему выбрали медицину своей профессией?

- Я хотела стать врачом, наверное, всегда. Моя мама – доктор, поэтому твердое осознанное решение идти в медицину было принято еще в школьные годы.

- Лечение каких случаев занимаетесь сегодня?

- Я занимаюсь лечением кариеса и воспаления нервов зубов. Еще одно важное направление – лечение корневых каналов, когда воспаление уже находится в костной ткани. Так я фактически спасаю зуб от удаления. В любой из этих ситуаций важно, чтобы лечение проходило комфортно, безболезненно, качественно и открыто. В «Стиль-Дент» для этого есть все необходимое. Я всегда показываю пациенту и обсуждаю с ним каждый этап лечения.

- Если не стоматология, тогда что?

- Сложно сказать, чем бы я занималась помимо стоматологии. Не ассоциирую себя с другой специальностью.

- Ваши хобби?

- Обожаю все, что связано с физической активностью: хожу в тренажерный зал, бегаю. Это и любимые занятия, и необходимость, ведь здоровье спины – ахиллесова пята всех стоматологов. Еще увлекаюсь танцами – они для души.



**Стоматолог-ортодонт
Александр Сергеевич Кукса**

Образование: НГМУ
Стаж работы: 5 лет
Работает в «СтильДент»: 3 года

- Как выбрали медицину своей профессией и почему?

- Наверное, в эту область меня когда-то направили родители. Не говорили, что надо становится только врачом и никем больше, а именно мягко направляли. Наряду с медициной были и другие направления, но все стало очевидно в 11 классе, когда химия забрала на себя все мое внимание.

- Если бы вы не связали свою судьбу с медицинской, тогда с чем?

- Дизайн, архитектура. Это такие же творческие направления, как и медицина, но работа над другими объектами.

- Как любите проводить свободное время?

- Хожу в тренажерный зал, развожу цветы, люблю поиграть в настольные игры.

- Какое из обучений/повышений квалификации вам запомнилось больше всего?

- Обучение в клинике в Томске. Там была очень комфортная обстановка, я бы сказал даже «ламповая». Понравился формат обучения: не строгий университетский, а каждый вопрос обсуждался, все, кто хотел, высказывались.



Увидеть невидимое

Лечение зубов под микроскопом*

*подробности на сайте styledent.ru или у администраторов клиники

Счастье —
видеть вашу улыбку!



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

следите за нами
в СОЦИАЛЬНЫХ
СЕТЯХ



КЕРАМИЧЕСКАЯ ВКЛАДКА VS ПЛОМБА

Стоматология – отрасль, в которой постоянно применяются передовые технологии. Так, буквально несколько лет назад, в арсенале современных врачей наряду с привычными пломбами из фотокомпозитных материалов появились керамические вкладки. Подробнее о том, чем отличаются первые от вторых и в каком случае устанавливаются, читайте в нашем материале.

ПЛОМБА

Пломба довольно давно используется в стоматологической практике. По своей сути установка пломбы – это восстановление анатомической формы зуба после лечения пломбировочным светоотверждаемым материалом. Она служит в среднем от трех до пяти лет, но проверять ее состояние рекомендуется каждые полгода, приходя на профилактические осмотры к стоматологу. Долговечность пломбы напрямую зависит от соблюдения правил гигиены и своевременного посещения врача.

Также важно знать, что пломбы со временем подвержены усадке, то есть могут изменять первоначальную форму, терять рельеф, возможно появление микротрещин и изменение цвета. Пломбировочные материалы хоть и цветостабильны, но современная еда полна красителей (чай, кофе – самые малые из них). Данные факторы могут спровоцировать кариес – неприятный дефект в месте прилегания пломбы к зубу. В таких случаях важно вовремя заметить проблему и обратиться к врачу, который снимет старую пломбу, уберет измененные ткани под ней и поставит новую.

КЕРАМИЧЕСКАЯ ВКЛАДКА

Керамическая вкладка – это удобная, эстетическая альтернатива обычной пломбе. Она изготавливается в зуботехнической лаборатории по индивидуальному слепку (оттиску) или его цифровому скану.

Керамическая вкладка почти в два раза долговечнее пломбы – средние сроки службы при соблюдении рекомендаций врача порядка 10 лет. Еще одно преимущество вкладки – ее эстетичность. В каждом случае она изготавливается индивидуально, врач тщательно подбирает цвет материала к цвету тканей зуба пациента. Так как конструкция цельнокерамическая, она не подвержена действию красителей. К тому же, вкладка более точно восстанавливает естественный рельеф зуба, а краевое прилегание намного лучше, чем у пломбы, материал стойко выдерживает жевательную нагрузку и не изменяет созданный рельеф.

У керамических вкладок существует несколько особенностей. Во-первых, они не устанавливаются на временные (молочные) зубы. Часто такой способ реставрации используется на зубах с большой жевательной нагрузкой, как правило, это жевательная группа зубов – премоляры и моляры. Во-вторых, вкладки дороже привычных пломб, но это с легкостью компенсируется их долговечностью.

Для начала зуб подготавливается под вкладку. Чтобы конструкция была долговечной, необходимо особым образом провести обработку тканей зуба. После этого ортопеды клиники «СтильДент» используют современный интраоральный сканер «Medit» – для сканирования зубных рядов. Аппарат создает максимально точную 3D-модель, после компьютерной обработки на её основе в зуботехнической лаборатории изготавливают саму керамическую вкладку. Готовый файл отправляется на фрезерный станок, который за 25 минут из керамического блока выпиливает необходимую конструкцию.

УСТАНОВКА

На установку простой пломбы, как правило, требуется примерно час. Сюда входит осмотр, обработка зуба и моделирование самой пломбы, а также - финишная обработка в виде полировки. На работу со вкладкой уйдет больше времени – несколько приемов. На первом из них врач подготовит зуб, проведет сканирование или снимет слепки, и только на втором приеме пациенту установят керамическую вкладку, изготовленную индивидуально в зуботехнической лаборатории. Вкладка изначально обладает первичным блеском и не нуждается в подгонке по прикусу – она выполнена под удобное смыкание зубных рядов.

ЧТО И КОГДА?

Что лучше выбрать в каждом конкретном случае решают совместно врач с пациентом. И у того, и у другого способа реставрации зуба есть свои особенности. Можно сказать только, что если пациенту необходима обширная пломба на жевательной поверхности, то здесь целесообразно будет установить керамическую вкладку – она служит дольше, практически не чувствуется и менее заметна. В другом случае, если площадь поражения кариесом маленькая, зубы нежевательные, то врач, скорее всего, посоветует пациенту обыкновенную пломбу.



Ни пломба, ни керамическая вкладка не требует особой гигиены полости рта. И в первом, и во втором случае достаточно соблюдать общие всем известные правила ухода за зубами: чистка 2 раза в день подходящей вам щеткой, профессиональная гигиена раз в полгода, использование ирригатора, зубной нити и ополаскивателей для полости рта. Однако важно сказать, что на керамической вкладке зубной налет скапливается в разы меньше, чем на пломбе, так как материал, из которого она изготовлена, более гладкий и микроорганизмам труднее «зацепиться».



Наш консультант:
стоматолог-ортопед
**Евгений
Александрович
Мартынов**



5

МИФОВ О ВИНИРАХ

Еще недавно виниры были недоступными для обычных людей, считались «звездным» исправлением линии улыбки. Теперь же слово «виниры» звучит просто и повседневно для множества пациентов. Их использование в ортопедической стоматологии является одной из наиболее обсуждаемых тем, поэтому в данном материале мы решили развеять слухи и домыслы, сомнения и споры об этой технологии протезирования.



Результаты ДО/ПОСЛЕ



МИФ 1.

Виниры = неестественная улыбка

Виниры будут выглядеть так, как их запланирует врач с зубным техником с максимальным учетом пожеланий пациента. Действительно, на страницах глянца можно найти примеры, когда виниры у известных людей смотрятся чрезмерно белыми, яркими и крупными, но это всего лишь модные тенденции прошлых лет, ведь мода влияет не только на одежду, но и на эстетические процедуры. Сейчас ортопедическая стоматология движется в сторону трендов на естественность формы и цвета.

МИФ 2.

Со временем виниры изменят цвет

Материал виниров при изготовлении подвергается обжигу в высокотемпературной печи при температуре от 700 до 1000 градусов. Это, несомненно, гарантирует высокую цветостабильность и формостабильность. Но современная жизнь и развитие индустрии питания снабдили ежедневный рацион каждого человека массой красителей – кофе, чай, красное вино, цветные пирожные и соки – этот перечень бесконечен. Поэтому, чтобы сохранить привлекательный внешний вид виниров, нужно регулярно проходить профилактические осмотры и профессиональную гигиену полости рта у пародонтолога.

МИФ 3.**Винирами можно исправить прикус**

Винирами можно откорректировать множество недостатков улыбки: микроденция (когда зуб изначально прорезался в гораздо меньшем размере), диастемы и тремы (промежутки между зубами), дисколороз (изменение цвета зубов), перекрыть реставрации и даже изменить пропорции длины и ширины зуба. Но, при всем этом необходим стабильный физиологический прикус – ортогнатический. При любых аномалиях зубных рядов, прежде чем установить виниры, необходима консультация врача-ортодонта, так как изменить положение зуба при помощи виниров нельзя.

МИФ 4.**Виниры постоянно откалываются**

Данное утверждение, скорее всего, основано на неудачном опыте знакомых пациенту людей. И, действительно, упоминания о сколах винира или его расфиксации встречаются в сети Интернет, например, довольно часто. Дело в соблюдении показаний для изготовления виниров. Самым главным критерием является вопрос: позволяет ли прикус зафиксировать виниры? Также важным моментом является то, соблюдал ли пациент рекомендации после установки имплантатов. В этих советах нет ничего необычного, они подходят и для тех, у кого вообще нет никаких конструкций. Так, и обладателям полностью здоровых зубов врачи не порекомендуют разгрызать скорлупу орехов и леденцы. Винир по твердости приближен к зубу, поэтому очень важно не совершать ошибок и не употреблять в пищу то, что не стали бы есть своими зубами.

МИФ 5.**Установить виниры – достаточно больно и долго**

Современный мир развивается очень стремительно, но страхи из детства никуда не пропадают, поэтому пациент боится вообще всего, связанного со стоматологом. В настоящее время существует огромный спектр методов и средств анестезии, позволяющий провести любую стоматологическую манипуляцию абсолютно безболезненно. На срок изготовления виниров влияет объем работы. Зачастую, практически любую манипуляцию можно выполнить в срок от полутора недель, а прием в стоматологическом кресле сопроводить просмотром любимого фильма, что сделает процедуру быстротечной.

Результаты ДО/ПОСЛЕ**Результаты ДО/ПОСЛЕ**

Наш консультант:
заместитель главного врача клиники
«СтильДент», руководитель ортопедической
службы, стоматолог-ортопед
**Анастасия
Александровна
Глобина**



КОСТНАЯ ПЛАСТИКА

Просто о сложном

Самая частая проблема при проведении имплантации – это недостаток костной ткани. Сегодня такие сложности встречаются и у представителей молодого поколения, и у возрастных пациентов. Одна из главных причин недостатка костной ткани – длительное отсутствие зубов и отказ от имплантации. В результате даже один недостающий зуб может разрушить естественный каркас челюсти, и закрепить имплантат становится просто невозможно. Тогда врачи и прибегают к костной пластике.

Наш консультант: челюстно-лицевой хирург, имплантолог Андрей Олегович Чернов

Словосочетание «костная пластика» в стоматологии обозначает изменение формы верхней или нижней челюсти, наращивание объема костной ткани. Костная пластика также может называться остеопластикой, синус-лифтингом, костной аугментацией – суть всех этих операций в том, чтобы сформировать зону для установки искусственного корня.

О причинах недостатка объема костной ткани

К убыли объема кости приводит множество факторов, начиная от воспалительного процесса в области корней зуба и травматического удаления, заканчивая новообразованиями челюстей. Но самая частая причина уменьшения объема и формы, с которой сталкиваются врачи – это время. Чем дольше зуб у пациента отсутствует, тем меньше кости в этой области остаётся, более того, пока не появится имплантат, она будет медленно уходить и дальше.

Костная пластика сегодня выполняется достаточно часто и при соблюдении всех рекомендаций абсолютно безопасна для пациента.

Для чего нужна костная пластика

Костная пластика необходима для того, чтобы установить имплантат и гарантировать его долгую работоспособность. Задача врача укрыть имплантат со всех сторон костью хотя бы на 2 мм, чтобы обеспечить новому зубу должную защиту от внешнего воздействия.

О материалах

Сегодня существует две группы материалов: собственная кость и искусственные материалы. В первом случае врач забирает необходимый для пересадки объем костной ткани у пациента из донорской зоны, на отдалении от места, где требуется наращивание. Во втором – доктор использует синтетическую, животную костную ткань или кость другого человека. Две последние на производственном этапе подвергаются температурной обработке, в результате чего остаются только необходимые минералы.

Что еще нужно знать?

- Каждая вторая операция по имплантации может содержать элементы костной пластики.

- После костной пластики необходимо соблюдение следующих рекомендаций: ограничить занятия спортом и любую другую физическую активность, не переохлаждаться и не перегреваться, исключить факторы повреждения в месте операции. Также после вмешательства в области верхнечелюстной пазухи потребуются ограничить полеты на самолете в течение 1.5 месяцев. Об этом вас обязательно проинформирует врач на первичном приеме. Соблюдение всех рекомендаций позволит избежать послеоперационных осложнений.



Команда хирургов клиники «СтильДент» обладает навыками по наращиванию кости как искусственного происхождения, так и при помощи собственной костной ткани. Проводя операцию, врачи медцентра действуют строго по протоколу. Костная пластика выполняется как под местной анестезией, так под наркозом – адекватный метод лечения, подходящий пациенту, выбирает врач.

CAD/ CAM В СТОМАТОЛОГИИ



Современная жизнь мегаполиса диктует свои правила. Быстрые трассы, высокие скорости, ни минуты без движения, сообщения в сокращенных аббревиатурах – все, чтобы упростить и ускорить ежедневные процессы. Так, в стоматологический обиход вошло сокращение «CAD/CAM» и навсегда изменило стоматологическую рутину. Сегодня разберемся, что скрывается за этими буквами.

CAD/CAM – сокращение от «Computer Assisted Design/Computer Aided Manufacturing», переводится как «компьютерное моделирование/производство под управлением компьютера». Данная методика является современной технологией по моделированию будущих коронок, виниров, ортопедических конструкций – то самое CAD и дальнейшее изготовление данного изделия на фрезерном станке – CAM.

При традиционном изготовлении металлокерамических коронок литьем пациент испытывал дискомфорт при создании оттисков (слепков), и могли возникать ситуации, когда коронка не точно подходила по форме и посадке.

Конструкции, изготовленные в технологии CAD/CAM, не только точнее и совершеннее, чем их «коллеги», изготовленные литьем, но и производятся значительно быстрее – количество визитов



Наш консультант:
руководитель зуботехнической лаборатории,
зубной техник
**Дмитрий
Сергеевич
Стрижак**



к стоматологу сокращается до двух. При этом пациент может лично наблюдать за процессом сканирования зубных рядов, а также видеть электронную модель будущего протеза или улыбки.

Преимущества CAD/CAM-процессов

- Создание конструкций любой формы и сложности;
- Отсутствие дискомфорта при сканировании зубных рядов;
- Быстрота изготовления ортопедических конструкций;
- Возможность создавать изделия из различных эстетичных материалов, включая диоксид циркония и цельнокерамические реставрации;
- Высокоточная компьютерная технология (точность до 25мкм) продлевает срок службы конструкции (при соблюдении рекомендаций врача).

В клинике «СтильДент» 90% конструкций ортопедической стоматологии выполняются командой квалифицированных зубных техников при помощи CAD/CAM-процессов на новейшем оборудовании, соответствующем последнему слову техники. Арсенал широк и включает в себя мощнейшие компьютеры, 3D-принтеры и фрезерный станок, позволяющий выполнить работу любой сложности.

Реабилитация полностью отсутствующих зубов

Протезирование по системам «All-on-4» и «All-on-6»

Полная или частичная адентия – потеря большого количества зубов – проблема нередкая и очень неприятная, потому что влияет она не только на комфортное пребывание человека в обществе, но и на качество его жизни и здоровья. Сегодня воссоздать зубной ряд полностью стало возможным при помощи имплантатов, а не изготавливавшихся ранее съемных протезов. В настоящее время в восстановлении полностью отсутствующих зубов применяются современные методики имплантации по типу «All-on-4» и «All-on-6». Подробнее об этих системах, которые активно практикуются в «СтильДент», мы поговорили со стоматологом-ортопедом Евгением Александровичем Мартыновым.

- Каков алгоритм действий, когда к вам обращается пациент с большим количеством отсутствующих зубов?

- Когда пациент с адентией приходит на прием, первым этапом проводится осмотр, после чего его консультируют совместно два специалиста: ортопед и хирург. Обязательным первым шагом является компьютерная томография, которая помогает врачам определить, достаточно ли объема костной ткани у пациента, чтобы установить имплантаты. И только потом индивидуально для каждого пациента подбирается оптимальная методика восстановления зубов. Сегодня существует два варианта восстановления зубных рядов при полном отсутствии зубов: «All-on-4» и «All-on-6», что переводится как «все на четырех» и «все на шести».

- Расскажите, пожалуйста, подробнее об этих методиках: в чем разница?

- Отличаются данные системы количеством устанавливаемых пациенту имплантатов, на которых в дальнейшем будет держаться вся искусственная конструкция. В первом случае это четыре имплантата, во втором шесть. Установка имплантатов по методике «All-on-4»



предполагает установку 4 имплантатов на всем протяжении зубного ряда: два – во фронтальном участке и два – в боковых. Такой формат восстановления предполагает протезирование при помощи более легких материалов по весу, а также воссоздание зубного ряда укороченной длины. «All-on-6» - установка 6 денальных имплантатов, что позволяет запланировать большую протяженность зубного ряда и восстановить большее количество зубов. При данном варианте используются более эстетичные материалы, позволяющие изготовить протез максимально приближенный к эстетике зубов и мягких тканей.

- От чего зависит выбор системы протезирования для пациента?

- От нескольких факторов. Первый – это имеющийся объем костной ткани у пациента. Если ее недостаточно, будет необходимо увеличение объема при помощи костной пластики или придется выбрать более «щадящую» систему «Все на четырех». При такой методике установки изготовленный протез будет условно-съемным: в пользовании у пациента он не снимается, его извлечение возможно только в условиях стоматологической клиники. Внутри протеза есть армирующая система – балка, облицованная акриловой пластмассой.

Продолжительность такого протеза 10-12 единиц, что позволяет реализовать полноценное жевание. Срок службы такого протеза – около 10 лет при обязательном соблюдении рекомендаций врача: осмотр раз в 6 месяцев и, при необходимости, перебазировка – добавление материала в участки изменившейся кости. К сожалению, кость без нагрузки подвержена атрофии – ее объем уменьшается, поэтому необходимо регулярно поддерживать состояние протеза – добавлять в эти участки потерянной кости пластмассу.

В случае, если объем костной ткани недостаточный, пациенту будет рекомендована методика на шести имплантатах. Данное восстановление более равномерно позволяет распределить нагрузку на костную ткань челюсти и избежать атрофии – убыли костной ткани. При протезировании используется диоксид циркония – наиболее совместимый с организмом, биоинертный и высокоэстетичный материал. Также изменится и протяженность зубного ряда – возможно изготовление протеза до 7 зуба.

- Как проходит процедура протезирования по данным методикам в «СтильДент»?

- Первый шаг – анализ компьютерной томограммы (3D-снимок) и составление плана протезирования. На этом этапе каждый миллиметр костной ткани будет исследован на снимке хирургом-имплантологом и будет подобрана оптимальная для данного случая методика восстановления.

Следующий шаг – интраоральное сканирование и предварительная постановка зубов на шаблоне. На этом этапе хирург выполняет навигационный шаблон, чтобы имплантаты стояли в предсказуемых позициях, а ортопед оценивает предварительный вид будущего протеза, чтобы получить максимально предсказуемый результат.

Далее следует сама операция дентальной имплантации и изготовление временной конструкции. В различных методиках имплантации подбираются различные съемные и несъемные конструкции для предварительного восстановления качества жизни пациента.

Следом идет период остеоинтеграции – приживаемости имплантатов, который будет зависеть от протоколов и регламентирован хирургом. Этот срок пациент появляется только на осмотрах.

Финишным этапом всегда служит протезирование – изготовление постоянного протеза с опорой на имплантаты. Оно начинается с контрольного снимка для оценки костной ткани вокруг имплантатов и только после этого – запускается процесс восстановления зубного ряда. Здесь будут и интраораль-

ное сканирование, и оттиски (слепки), примерки для согласования будущего вида улыбки, наконец, сдача работы – день, когда пациент уходит с новой улыбкой. После этого работа тоже не окончена – доктора максимально внимательны, ведь пациенту нужно адаптироваться к новому зубному ряду, поэтому запланирован еще ряд осмотров и коррекций для достижения максимального удобства в пользовании протезом.

- Бывают ли ситуации, когда изготовили протез, а он не подошел: не удобен, например?

- Такие ситуации практически исключены, потому что сам временный протез – адаптивный. Он специально изготавливается для того, чтобы пациент привык пользоваться конструкцией. Все недостатки, неудобства можно подкорректировать тут же в полости рта. Временный протез сделан из прочных и эстетичных материалов – PMMA или Cad\Temp – это фрезерованная пластмасса, по эстетике не уступающая керамике, либо акриловые пластмассы в съемных вариантах временных конструкций, на которых возможно даже воссоздание десны. Все зубы в протезе обязательно регулируются по прикусу, чтобы пациенту было комфортно с ними существовать. И только потом – по прошествии срока остеоинтеграции (иногда это 3 месяца, иногда и до полугода), мы изготавливаем постоянный протез, на котором обязательно учитываем все нюансы.

Уход за установленными протезами

Я рекомендую каждые полгода посещать своего стоматолога и обязательно проводить профессиональную гигиену полости рта. Несмотря на то, что протез искусственный, он все же требует ухода, как и свои зубы. Не стоит откусывать то, что не стали бы делать своими зубами – банки, пробки, а так же необходимо отказаться от всевозможных вредных привычек, например, разгрызать леденцы, кусать ручку – все это может нарушить первоначальную эстетику протезов.

Еще одно обязательное условие долговечности искусственной конструкции – это самостоятельный уход за зубами. Он ничем не отличается от традиционного ухода: чистка два раза в день, ирригатор и полоскание полости рта специальными растворами.

Наш консультант:
стоматолог-ортопед
**Евгений
Александрович
Мартынов**



ЭНДОАКТИВАТОР

ЛЕЧЕНИЕ СЛОЖНЫХ ФОРМ КАРИЕСА



Кариес сегодня – самое распространенное заболевание в мире. С одной стороны это несложная патология, которую стоматологи всей планеты лечат десятилетиями, а значит, способы ее ликвидации давно изучены и постоянно практикуются, с другой – на ее фоне могут возникнуть другие неприятные проблемы: пульпит, периодонтит. Это осложненные формы кариеса, для лечения которых недостаточно одной стоматологической установки, в этих случаях врачи используют приборы для манипуляций внутри зуба. Один из таких, самый современный – эндоактиватор. О нем мы поговорили со стоматологом-терапевтом Анной Вячеславовной Силаковой.

- Что такое эндоактиватор и для чего он применяется?

- Эндоактиватор – это аппарат для дополнительной активации раствора антисептика (гипохлорита натрия, раствора ЭДТА и др.) в корневых каналах при лечении осложненных форм кариеса: пульпита и периодонтита. Дело в том, что для полноценного эффекта от антисептика ему нужно находиться в корневом канале довольно длительное время: около 20-30 минут. Антисептик удаляет остатки пульпы, зубы или микроорганизмы, вызывающие периодонтит, при этом необходимо постоянно обновлять раствор. Активатор же его активно перемешивает, что значительно увеличивает скорость и эффективность работы вещества.

- Как работает прибор?

- Эндоактиватор создает колебания, которые передаются на специальную насадку, в результате чего она делает от 2 до 10 тысяч колебательных движений в минуту. В тот момент, когда врач помещает насадку в корневой канал с раствором и включает эндоактиватор, то он очень быстро перемешивает этот раствор внутри канала. Сами насадки прибора сделаны из гибкого и гладкого пластика, поэтому аппарат никак на корневой канал воздействовать не может, а только активирует работу раствора.

- В каких случаях требуется лечение корневых каналов?

Во-первых, это ситуация глубоко зашедшего кариеса, когда кариозный процесс инфицирует пульпу (она также называется сосудисто-нервный пучок или нерв) и развивается пульпит. При этом зуб может, как болеть очень интенсивно и без видимой причины, так и не болеть вовсе, когда инфицирование пульпы врач замечает уже в процессе лечения кариеса. В такой ситуации пульпа должна быть полностью удалена, в том числе и из корневых каналов.



Во-вторых, в ситуации, когда зуб ранее лечен по поводу пульпита, но произошло повторное инфицирование корневых каналов. Данную патологию может спровоцировать кариес под пломбой, длительно открытая полость после потери когда-то установленной пломбы, а также не очень удачное лечение корневых каналов в первый раз. В таких случаях говорят о развитии периодонтита. Заболевание может иметь симптоматичный характер, когда зуб начинает болеть после приема пищи, на него больно давить, по нему больно стучать, а в острых ситуациях невозможно даже прикоснуться. А может быть асимптомным (бессимптомным), когда периодонтит становится «случайной» находкой на снимке или компьютерной томограмме.

- Опишите, пожалуйста, как происходит лечение осложненных форм кариеса с помощью эндоактиватора в клинике «СтильДент».

- Первый этап – диагностика заболевания и установление диагноза. Иногда диагноз ставится на основании жалоб, прицельного снимка, часто также необходима компьютерная томография.

Второй – хорошее обезболивание. В нашей клинике применяются современные местные анестетики, с которыми удалять нерв не больно.

Эндоактиватор всегда применяется для лечения осложненных форм кариеса, то есть для ликвидации пульпита или периодонтита. Он сокращает время лечения и делает его более эффективным.



Третий – установка изоляционной системы коффердам. Именно она позволяет врачу спокойно работать с сильными антисептиками, не боясь, что они попадут в рот пациенту. Также коффердам полностью изолирует зуб от слюны, что значительно снижает риски попадания инфекции в корневые каналы.

Четвертый – непосредственная работа по удалению кариозно-измененных тканей и пульпы, обработка корневых каналов для придания им формы конуса. Именно такая форма позволяет выполнить качественную пломбировку в дальнейшем.

Пятый – ирригация, то есть антисептическая обработка корневых каналов. На данном этапе задача врача: тщательно вымыть из канала все лишнее. Именно в этот момент и используется эндоактиватор.

Шестой – пломбирование корневого канала, либо временное вложение лекарственных препаратов в канал, которые дополнительно его дезинфицируют. Это бывает необходимо при сильном инфицировании тканей зуба.

Седьмой – восстановление коронковой части зуба, то есть установка постоянной пломбы или направление к стоматологу-ортопеду для дальнейшего протезирования при объемном разрушении зуба.

На каждом этапе работы дополнительно используется рентген-контроль для качественного выполнения лечения.

Наш консультант:
стоматолог-терапевт
Анна
Вячеславовна
Силакова



ВКУС ЛЕТА

Летом всегда хочется чего-то особенного. Это касается всего: прогулок, отпусков и, конечно, еды. Традиционная окрошка, легкие куриные супы, овощные салаты из помидоров и огурцов, а также шашлыки с овощами и зеленью – все это привычно видеть на столах с наступлением самого теплого времени года. Мы предлагаем вам удивить домашних и приготовить оригинальный легкий летний салат от шеф-повара BEERMAN – сети ресторанов Дениса Иванова.



Ингредиенты

Ингредиенты на 2 порции:

- Салат Рамейн, 30 г
- Салат Айсберг, 30 г
- Персик, 100 г
- Клубника, 30 г
- Свежие томаты, 30 г
- Сыр козий творожный, 50 г
- Фенхель свежий, 30 г
- Соль, 1 щепотка (1 г)
- Микрозелень щавеля, 10 листиков
- Соус цитрусовый, 40 г

Рецепты

Зеленый салат с козьим сыром, фенхелем, персиком и клубникой

КАК ГОТОВИТЬ:

Соус цитрусовый:

- Соединяем в пиале 15 г свежесжатого сока апельсина, 15 г оливкового масла, 5 г меда, 5 г дижонской зерновой горчицы и щепотку соли. Все хорошо перемешиваем венчиком.

Салат:

- Листья салата хорошо промываем и просушиваем бумажной салфеткой. Крупно рвем.
- Персик моем, просушиваем, отделяем от кости. Нарезаем небольшими дольками.
- Клубнику моем, просушиваем. Нарезаем небольшими дольками.
- Свежие томаты моем, просушиваем. Нарезаем небольшими ломтиками.
- Фенхель моем, просушиваем. Нарезаем вдоль тонкими слайсами.
- Листья салата, фенхель и томаты соединяем вместе. Солим, заправляем цитрусовым соусом. Хорошо перемешиваем.
- Выкладываем заправленный салат в подготовленную тарелку.
- Сверху салата в хаотичном порядке выкладываем персик, клубнику и козий сыр.
- Украшаем листиками микрозеленую щавеля.

BEERMAN



ДЕТСКАЯ ТРАВМАТОЛОГИЯ:

- Консультация детей с 0
- Оперативное лечение переломов нижних и верхних конечностей
- Оперативное лечение ортопедической патологии
- Паллиативные операции при ДЦП



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЗДОРОВЬЕ

Стиль Дент 
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

КОСТНАЯ
ПЛАСТИКА:
просто о сложном

РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПОЛНОСТЬЮ
ОТСУТСТВУЮЩИХ
ЗУБОВ

Протезирование по системам
«All-on-4» и «All-on-6»



5 МИФОВ

О ВИНИРАХ