



Евромед

группа компаний

**СИМПТОМЫ
И ГЛАВНЫЕ ОТЛИЧИЯ**

COVID-19

ГРИПП

ОРВИ



**ЛИПОСАКЦИЯ,
КАК СПОСОБ
ПРЕОБРАЗИТЬСЯ**

**ЧЕТЫРЕ
ЛАЙФХАКА**

**ДЛЯ ПОДГОТОВКИ
ОРГАНИЗМА
К ПРАЗДНИЧНОМУ
ЗАСТОЛЬЮ**

ЗИМА 2023/24

ПОЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

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

- СHECKUP «Онкологическое обследование»
- СHECKUP «Здоровое пищеварение»
- СHECKUP «Здоровое сердце»
- СHECKUP «Мужское здоровье»
- СHECKUP «Женское здоровье»
- СHECKUP «Детское здоровье»

 euromednsk.ru

 +7 383 209 03 03

 ул. Дуси Ковальчук, д. 7/1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЗДОРОВЬЕ от Евромед ЗИМА 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: 1.12.2023 г.
Тираж 950 экз.
Распространяется бесплатно.

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

Наступил декабрь, и люди закружились в предновогодней суете. Кто-то уже окутал свой дом волшебной атмосферой: поставил лесную красавицу и готовится ее наряжать, а в чьем-то доме елка появится только под самый Новый год. И те, и другие будут трепетно ждать, когда часы пробьют двенадцать раз, чтобы загадать заветное желание.

Новогоднее застолье – неизбежный атрибут праздника. В ночь с 31 декабря на 1 января мы увидим на столах микс из разнообразных блюд, и даже если эти блюда будут максимально полезными, то все равно прием пищи ночью и количество съеденного станет настоящим стрессом для организма. В этом выпуске мы поговорили с гастроэнтерологом и узнали, как подготовиться к новогоднему застолью, чтобы на утро не было неприятных последствий. Вы также прочитаете на страницах журнала полезный материал о том, как без потерь для вашего здоровья выйти из «режима новогодних посиделок».

В зимнем выпуске речь пойдет о популярных заболеваниях: мы написали о том, по каким признакам отличить грипп от коронавируса и других ОРВИ. Дифференцировать эти заболевания важно, потому что различается стратегия их лечения. Одновременно с этим мы попросили терапевта «Евромед» прокомментировать самые популярные назначения врачей при наличии симптомов ОРВИ.

Во второй части журнала поговорим о комплексном подходе к лечению заболеваний пародонта, об уходе за зубами с брекетами и расскажем, какие процедуры безопасно делать девушкам в положении на приеме у стоматолога.

Наслаждаясь подготовкой к Новому году, не забудьте о своем здоровье. В конце года важно поддержать его всеми силами, дать себе отдохнуть, если чувствуете необходимость, а в поисках подарков для близких побаловать и себя. Сделайте то, о чем давно мечтали, подарите себе новое желанное платье, покупку которого давно откладыва-



ГЛАВНЫЙ ВРАЧ
Ирина Владимировна
Подволоцкая

ли, и не отказывайте себе в удовольствии, приобретая новогодний декор для дома.

Помните, что с «Евромед» вы можете сделать важный и полезный презент – подарить близким заботу. В этом вам помогут наши комплексные программы обследования. Достаточно выбрать один из CheckUp, озвучить его название в регистратуре клиники и красивый сертификат у вас в руках. Поверьте, ваш подарок порадует любимых, ведь здоровье сегодня – самый ценный ресурс.

От души поздравляю всех с Новым годом! Пусть он будет полон приятных сюрпризов, сбывшихся надежд и, конечно, принесет здоровье в каждый дом!

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ,
КАНДИДАТ
МЕДИЦИНСКИХ
НАУК,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ



Алена Владимировна ВАЙНМАСТЕР
ТЕРАПЕВТ,
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ



Алексей Владимирович ВАНХАЛЬСКИЙ
ВРАЧ-ОНКОЛОГ



Дарья Джамбулатовна БЕДОШВИЛИ
ВРАЧ-
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ



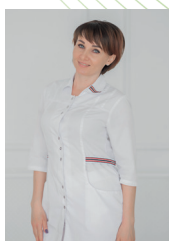
Галина Владимировна ВОСТРИКОВА
АЛЛЕРГОЛОГ-
ИММУНОЛОГ,
ВАКЦИНОЛОГ



Елена Владимировна ДОРОФЕЕВА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО
ВРАЧА ПО ЛЕЧЕБНОЙ
РАБОТЕ, РУКОВОДИТЕЛЬ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
СЛУЖБЫ, ВРАЧ-
ТЕРАПЕВТ



Денис Николаевич РОВЕНСКИХ
ВРАЧ-ПЛАСТИЧЕСКИЙ
ХИРУРГ, ОНКОЛОГ,
МАММОЛОГ



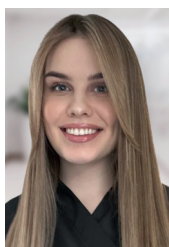
Любовь Васильевна СТАСЮК
РУКОВОДИТЕЛЬ ПАРО-
ДОНТОЛОГИЧЕСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ, СТОМАТО-
ЛОГ, ПАРОДОНТОЛОГ



Замира Одилжоновна ОРТИКОВА
СТОМАТОЛОГ-
ОРТОДОНТ



Ольга Дмитриевна НОВИКОВА
СТОМАТОЛОГ-
ТЕРАПЕВТ



Нона Амирановна БАРАМИДЗЕ
СТОМАТОЛОГ-
ТЕРАПЕВТ



Влада Вячеславовна КУЗНЕЦОВА
СТОМАТОЛОГ-
ОРТОДОНТ



Олеся Михайловна ВЯТКИНА
СТОМАТОЛОГ-
ПАРОДОНТОЛОГ

8 АКТУАЛЬНО
4 ЛАЙФХАКА ДЛЯ
ПОДГОТОВКИ К
НОВОГОДНЕМУ
ЗАСТОЛЮ

10 ТЕМА НОМЕРА:
ГРИПП, COVID-19 И
ОРВИ: СИМПТОМЫ
И ГЛАВНЫЕ
ОТЛИЧИЯ

12 ТЕМА НОМЕРА:
ЗАБОТА О СЕБЕ И
БЛИЗКИХ ПРИ ОРВИ
В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ

14 ТЕРАПИЯ
АСИТ - ЛЕЧЕНИЕ
АЛЛЕРГИИ, А НЕ
ПРОСТО ОБЛЕГЧЕНИЕ
СИМПТОМОВ

16 BEAUTY
ЛИПОСАКЦИЯ, КАК
СПОСОБ
ПРЕОБРАЗИТЬСЯ



24 СТОМАТОЛОГИЯ
ВСЕ И СРАЗУ:
О КОМПЛЕКСНОМ
ПОДХОДЕ К ЗАБОЛЕ-
ВАНИЯМ ПАРОДОНТА

28 ТЕРАПИЯ
ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ:
МИФЫ И
РЕАЛЬНОСТЬ

30 ОРТОДОНТИЯ
УХОД ЗА ЗУБАМИ
С БРЕКЕТАМИ

34 ПАРОДОНТОЛОГИЯ
ПОЛЕЗНАЯ
SPA-ПРОЦЕДУРА
ДЛЯ ЗУБОВ

36 ПАРОДОНТОЛОГИЯ
ОТБЕЛИВАНИЕ
ZOOM-4

Стиль Дент 
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА



Мастер-классы, гигантские игры и беспроигрышная лотерея: наша интерактивная точка работала на Дне рождения Новосибирского зоопарка

Клиники «Евромед» и «СтильДент» традиционно активно участвуют в мероприятиях, посвященных празднованию дня рождения Новосибирского зоопарка имени Р.А. Шило. Этот год не стал исключением – 27 августа в зоопарке работала интерактивная точка клиник. Стенд «Евромед» и «СтильДент» можно было узнать по фирменным ростовым куклам – Зубу и Доктору. Они пользовались большой популярностью и с удовольствием фотографировались с желающими.

Большие и маленькие посетители азартно играли в настольные игры – в этот раз мы сделали их гигантскими: дженгу, крестики-нолики, пятнашки необычного размера было заметно издалека. Были и традиционные шашки, аэрохоккей, а также творческий мастер-класс для детей. Приятным сюрпризом для гостей зоопарка стала большая беспроигрышная лотерея, где каждый желающий мог выиграть ценные призы от «Евромед» и «СтильДент»: приемы специалистов, диагностику и сертификаты на другие услуги клиник.



Врач «Евромед» Юрий Дмитриевич Гирич покорил Эльбрус и установил на его вершине флаг клиники

Путешествие к самой высокой точке Европы продлилось 12 дней. Началось оно 21 июля, когда группа из 10 человек прибыла в ущелье Терскол. Восхождение происходило поэтапно: сначала в течение пяти дней были радиальные акклиматизационные выходы с набором высоты – путешественники проходили в среднем по 15-20 километров в день с рюкзаками за спиной и наслаждались местной природой, шикарными видами. Далее группа поднялась в базовый лагерь на высоту 3200 метров, где проходила горная подготовка и адаптация. Следующим этапом стал штурм вершины.

Непосредственно восхождение от базового лагеря до самой высокой точки горы заняло около 9 часов. На вершине Эльбруса путешественники оказались 27 июля в 9.05. Всего в общей сложности было пройдено 150 километров пути (с учетом акклиматизационных выходов). Группе очень повезло с погодой: стоял прекрасный солнечный день, видимость на вершине была 100%.

«Это мое первое серьезное путешествие, ранее были только ночевки на природе, как у всех», – признается сам покоритель вершины – врач клиники «Евромед», хирург, флеболог, врач ультразвуковой диагностики Юрий Дмитриевич Гирич. Поднявшись на Эльбрус, он установил на нем флаг с логотипом «Евромед». «Философия клиники как раз в том, чтобы собственным примером показать, как стать лучше, сильнее, быть здоровым не только телом, но и духом, – объясняет врач. – Я очень ценю свою работу, свой коллектив, руководство. Мне приятно быть частью сильной команды профессионалов!».



Почти 9 километров препятствий прошла команда «Евромед» и «СтильДент»

Девятая «Гонка Героев» состоялась в Новосибирске 26 августа на полигоне НВВКУ. В этом сезоне участники прошли трассу с препятствиями длиной 8720 метров. Команда клиник «Евромед» и «СтильДент» состояла из 12 человек – они прошли 44 сложнейших физических испытания на силу и выносливость: карабкались по сеткам, преодолевали барьеры, забирались на вертикальные заборы и справлялись с водной переправой. Поддерживая друг друга, наша команда достойно показала себя на соревнованиях: ни грязь в лицо, ни водные препятствия, ни высота не помешали нам дойти до финиша.



Медицинский центр «Евромед» провел масштабную конференцию по травматологии и реабилитации в Новосибирске



Межрегиональная конференция по травматологии-ортопедии и восстановительной медицине «Euromed Traumatology Conference – 2023. ОБСУЖДЕНИЕ БЕЗ ОСУЖДЕНИЯ» состоялась 30 сентября в конференц-зале гостиницы «Double Tree by Hilton Novosibirsk». Мероприятие собрало более 200 слушателей, а с докладами выступили 54 спикера – практикующие специалисты в области травматологии, ортопедии и реабилитации со всех уголков России. Эксперты делились результатами, интересными случаями из собственной практики, обсуждали их с коллегами, а также дискутировали на актуальные темы, касающиеся этой области медицины.



В начале мероприятия с приветственной речью к участникам конференции обратились заместитель директора по лечебной части Новосибирского НИИТО им. Я.Л. Цивьяна Алексей Ластевский, проректор по региональному развитию Новосибирского государственного медицинского университета Константин Атаманов, главный врач клиники «Евромед» Ирина Подволоцкая, главный травматолог-ортопед Новосибирской области Виталий Павлов, руководитель службы травматологии и ортопедии «Евромед» Егор Буров.



После вступительной части участники разделились на четыре потока: первые обсуждали вопросы общей травматологии, вторые – артроскопию, третьи – эндопротезирование, четвертые – реабилитацию.



4 ЛАЙФХАКА

для подготовки организма к праздничному застолью

1. НЕ ГОЛОДАЙТЕ!

Забудьте принцип «лучше аппетит – больше войдет». Длительный перерыв между приемами пищи может спровоцировать переедание. За несколько часов перед самым торжеством обязательно перекусите.

2. ПЕЙТЕ ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Выпивайте чашку не очень крепкого зеленого чая в день. Он содержит большое количество антиоксидантов и защищает печень.

3. БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ НАКАНУНЕ

Соблюдайте режим питания: 3 приема пищи с двумя перекусами. В качестве перекусов не используйте сладости и печенье – замените их фруктами и творогом. А к основным приемам пищи добавьте овощи.



4. ЗАРАНЕЕ СОСТАВЬТЕ ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ И НАПИШИТЕ СПИСОК ПРОДУКТОВ ПЕРЕД ПОХОДОМ В МАГАЗИН

Пусть новогодний стол будет разнообразным и умеренным: не готовьте тазиками. Включите в меню салаты из овощей, запеченные овощи и нежирное мясо или морскую рыбу. Любимые салаты с майонезом не стоит исключать совсем: если очень хочется – приготовьте, но немного, порционно. Для заправки попробуйте заменить майонез сметаной или, по крайней мере, используйте их вместе в соотношении 1 к 4: одну часть майонеза и четыре – сметаны. Будет вкусно и не так калорийно. Бутерброды с икрой тоже допустимы, но не переборщите с маслом.

И еще: хорошенько выспитесь в ночь на 31 декабря, а сам новогодний вечер постарайтесь разнообразить прогулкой с детьми или друзьями.

ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

Советы гастроэнтеролога «Евромед»

Новый год часто называют «праздником живота» не просто так. Застолья одно за другим сменяют друг друга, блюда без майонеза – редкие гости в новогоднем меню, а из напитков на столе алкоголь, соки и газировка. В эти дни сильно страдает и режим питания: мы едим практически постоянно и много, в основном сидим, лежим и мало двигаемся. Все это негативно сказывается на здоровье желудочно-кишечного тракта, а цифры на весах после просто пугают. По статистике в декабрьские выходные переедает каждый второй, а каждый третий обнаруживает лишние килограммы. Как остановиться и восстановиться после «праздника живота» мы спросили у гастроэнтеролога Алёны Владимировны Вайнмастер.



● ПЕЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВОДЫ

После вечеринки с алкоголем организму просто необходима жидкость для детоксикации. Это может быть чистая вода и травяные чаи, например, шиповник с мятой и лимоном.

● НЕ НАЧИНАЙТЕ УТРО С ОСТАТКОВ НОВОГОДНЕГО СТОЛА

На следующий день после позднего плотного ужина пропустите завтрак – замените его водой. Первый прием пищи рекомендуется организовать в 12.00-13.00. Если нет аллергии на мед, то съешьте по 1 ч.л. меда утром и вечером через 30 минут после стакана воды. Это предотвратит процессы брожения в кишечнике, которые могут возникнуть из-за сложного сочетания продуктов в новогодних блюдах.

● ПОТЕРПИТЕ НЕДЕЛЬКУ БЕЗ СЛАДКОГО

Если очень хочется, съешьте лучше немного сухофруктов или фруктов.

● ДОБАВЬТЕ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ ЗЕЛЕНЬ

20 грамм в день будет достаточно. Подойдут петрушка, укроп, рукола, шпинат, различные салаты (Айсберг, Латук, Романо и др.). Клетчатка, которой богата зелень, нормализует процессы пищеварения и поддерживает микрофлору кишечника.

● ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН ФРУКТЫ

Лучше съедать их за 40-60 минут до еды или во время отдельного приема пищи.

● ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛ ДРОБНОГО ПИТАНИЯ: ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ 5 РАЗ В ДЕНЬ С РАЗНИЦЕЙ В 3-4 ЧАСА

Порции должны быть небольшими – размером с ваш кулак.

● НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Если съели салат с мясом, то и горячее должно быть мясное, а не рыбное.

● ПРОЙДИТЕ CheckUP «Здоровое пищеварение» В КЛИНИКЕ «Евромед»

Это поможет вовремя выявить проблемы с желудочно-кишечным трактом и войти в новогодние праздники безопасно и с удовольствием!

● НЕ СОБЛЮДАЙТЕ НИКАКИХ СТРОГИХ ДИЕТ - ЭТО НАСТОЯЩИЙ СТРЕСС ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Идеальный вариант для восстановления желудочно-кишечного тракта и борьбы с лишними килограммами – разгрузочный день.

Подобрать меню на этот день можно индивидуально. Разумно заранее обсудить его с лечащим врачом, особенно, если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, перенесли операцию или знаете об аллергической реакции. Помните, что даже самое полезное средство при легкомысленном использовании может принести вред.

ГРИПП, COVID-19 И ОРВИ: СИМПТОМЫ И ГЛАВНЫЕ ОТЛИЧИЯ

В конце 2019 года к известным сезонным заболеваниям прибавилось еще одно, вызванное новым коронавирусом. Ученые назвали это заболевание «COVID-19» («Coronavirus disease 2019»). Пандемия поставила перед врачами всего мира серьезные задачи, связанные с масштабной, оперативной диагностикой и нестандартными подходами к лечению респираторной инфекции. Несмотря на общность группы, к которой отнесены грипп и COVID-19 вместе с массой других ОРВИ, не требующих этиологического уточнения, лечение у всех заболеваний разное, именно поэтому важно знать, какие признаки будут говорить в пользу той или другой инфекции.



Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) – широкая группа острых воспалительных заболеваний дыхательных путей, вызванных вирусными агентами и проявляющихся поражением слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Как правило, ОРВИ протекает с лихорадкой разной степени выраженности, ринитом, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния. К респираторным вирусам относится большое количество возбудителей, однако, преимущественно, заболевание вызывают риновирусы, респираторно-синцитиальный вирус (РС-вирус), коронавирусы, аденовирусы, вирусы гриппа и парагриппа, парамиксовирусы, бокавирус человека. Все вышеперечисленные вирусы вызывают ОРВИ среди всех возрастных групп, за исключением бокавируса человека, инфицирующего преимущественно детей.

Грипп – острое инфекционное заболевание вирусной этиологии с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризующееся острым началом, лихорадкой (с температурой 38°C и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей. Возбудителем гриппа являются различные штаммы (разновидности) вирусов гриппа типа А, В или С. В одном эпидемиологическом сезоне среди населения может циркулировать несколько разновидностей вируса гриппа. Источником инфекции является больной человек в остром периоде заболевания (первые 5 – 7 дней болезни), в том числе с легкой или бессимптомной формой, реже – выздоровевший пациент, выделяющий вирус в течение двух недель от начала заболевания.



Новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – острая респираторная вирусная инфекция, вызванная вирусом SARS-CoV-2. Одни из наиболее ярких признаков ковида – снижение или полное исчезновение обоняния и вкусовых ощущений. Инкубационный период заболевания, вызванного первыми штаммами вируса COVID-19, составлял от 2 до 14 суток, в среднем 5-7 суток. Новая коронавирусная инфекция COVID-19, вызванная вариантом Омикрон, характеризуется более коротким инкубационным периодом (2-7 суток, в среднем 3-4- суток).

СИМПТОМЫ

ОРВИ

ЧАСТО: НАСМОРК, ЧИХАНИЕ, БОЛЬ В ГОРЛЕ

ИНОГДА: УСТАЛОСТЬ, СУСТАВНАЯ И МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ, ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ

РЕДКО: ЛИХОРАДКА И ОЗНОБ, КАШЕЛЬ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

НЕТ: ОДЫШКА, ДИАРЕЯ



ГРИПП

ЧАСТО: ЛИХОРАДКА И ОЗНОБ, УСТАЛОСТЬ, СУСТАВНАЯ И МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, КАШЕЛЬ (СУХОЙ)

ИНОГДА: БОЛЬ В ГОРЛЕ, ДИАРЕЯ

РЕДКО: НАСМОРК

НЕТ: ЧИХАНИЕ, ОДЫШКА, ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ



COVID-19

ЧАСТО: ЛИХОРАДКА И ОЗНОБ, УСТАЛОСТЬ, КАШЕЛЬ (СУХОЙ), СУСТАВНАЯ И МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ, ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ

ИНОГДА: ДИАРЕЯ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ОДЫШКА

РЕДКО: НАСМОРК

НЕТ: ЧИХАНИЕ



Мы перечислили лишь характерные признаки респираторных заболеваний, опираясь на которые можно заподозрить у себя (или у кого-то) ту или иную разновидность респираторной вирусной инфекции. Необходимо учитывать, что одну и ту же инфекцию два человека могут перенести абсолютно по-разному. Это зависит от многих факторов, но в первую очередь от состояния иммунной системы и типа вируса.



Необходимо помнить, что достоверно определить заболевание может только врач, исходя из анамнеза, осмотра, проведенных лабораторных исследований. Поэтому при возникновении симптомов за постановкой диагноза и определением схемы лечения настоятельно рекомендуем обратиться к специалисту.

Наш консультант:
заместитель главного врача по лечебной работе,
руководитель терапевтической службы клиники
«Евромед», врач-терапевт

**Елена
Владимировна
Дорофеева**



ЗАБОТА О СЕБЕ И БЛИЗКИХ ПРИ ОРВИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Терапевт «Евромед»
комментирует самые
популярные назначения



Всплеск заболеваемости ОРВИ фиксируют традиционно в осенне-весенний период. Однако быть готовыми к внезапной встрече с вирусами и бактериями необходимо в любое время года. Придя на прием к терапевту с первыми признаками недомогания, пациент чаще всего слышит: «постельный режим», «обильное питье» и «адекватное питание», но редко когда врач объяснит, что все это значит на самом деле. Мы собрали самые популярные назначения при ОРВИ и попросили прокомментировать их руководителя терапевтической службы клиники «Евромед», заместителя главного врача по лечебной работе, врача-терапевта Елену Владимировну Дорофееву.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Особенно важно соблюдать эту рекомендацию в первые три дня болезни, потому что именно в этот период в разы увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и иммунную системы. Необходимо создать организму максимально комфортные условия для самостоятельной борьбы с вирусом.

«Постельный режим» – это возможность, укутавшись в плед, почитать интересную книгу, посмотреть любимый фильм или просто выспаться. Во время сна в организме повышается активность иммунной системы, что приводит к выздоровлению.



БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

Пожалуй, самая частая рекомендация терапевта при ОРВИ – увеличение количества потребляемой жидкости. Наш организм и в здоровом состоянии каждую секунду теряет воду: она выводится при дыхании, с потом, слезами, испаряется через кожу, выводится с мочой. А если температура тела повышается хотя бы на 1°C, то потери воды становятся больше сразу на 10%.

Употребляя большой объем жидкости во время болезни, вы помогаете организму не только восстановить водный баланс, но и вывести токсины, а также облегчить состояние. Хорошо, если напитки будут разнообразными, а не только привычный чай с лимоном. Для поддержания организма в период болезни подойдут: морсы, компоты, травяные чаи, бульоны, кипяченая вода, вода с лимоном и минеральная вода без газа. Напиток не должен быть холодным – лучше, чтобы он имел температуру тела (37-39°C). Алкоголь в период болезни под строгим запретом.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Во время болезни при высокой температуре организм вырабатывает биологический материал, благоприятный для размножения бактерий. Поэтому проводить гигиенические процедуры не просто можно, а даже нужно. Горячую ванну при ОРВИ стоит заменить на недолгий теплый душ или обливания — в зависимости от тяжести симптомов. После водных процедур очень важно хорошо вытереться полотенцем и по сильнее укутаться, чтобы избежать переохлаждения. Наденьте сухую, чистую одежду и спрячьтесь под теплым одеялом.

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОВЕТРИВАНИЯ

Вирусы не любят свежий воздух, и проветривание – хорошая возможность избавиться от них. Не упускайте ее. Регулярно открывайте окна, как в помещении, где находится больной, так и в соседних комнатах. На время проветривания переведите больного в другую комнату, если это невозможно, то укройте его теплым одеялом. Держите окна открытыми минут 10-15 – это самое оптимальное время для эффективного обмена воздуха в небольшом помещении.

ДРУГОЕ ПИТАНИЕ

Организм, пораженный инфекцией, можно и нужно поддерживать с помощью питания. Измените привычное меню: добавьте в рацион больше овощей, легких салатов, фруктов. Откажитесь от жирной, жареной острой, копченой, кислой пищи, лучше исключить тяжелое мясо, рыбу и сладкое. Помните о том, что организм в период болезни нуждается в бережном отношении, а ваше питание поможет ему выздороветь.





ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ, А НЕ ПРОСТО ОБЛЕГЧЕНИЕ СИМПТОМОВ

Чихание, слезотечение, кашель, раздражение на коже – все это признаки аллергии. Согласно официальной статистике, тех, кто страдает от данного заболевания, с каждым годом становится все больше. Аллергия постепенно приобретает серьезные масштабы. Многие люди спасаются антигистаминными средствами и даже не подозревают, что это неприятное заболевание можно и нужно лечить. Аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ) – метод воздействия на причину развития аллергической реакции путем введения в организм человека небольших, постепенно возрастающих доз веществ, вызвавших её появление. Подробнее о ней – в тексте ниже.

Аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ) впервые стала использоваться в 1911 году для лечения пыльцевой аллергии. Суть методики во введении в организм пациента возрастающих доз аллергена, ответственного за клинические проявления заболевания. Цель лечения — снижение чувствительности пациента к естественной экспозиции данного аллергена. Этот метод лечения является единственным действующим на все звенья аллергического процесса.

ЦЕЛИ АСИТ

Проведение АСИТ позволяет уменьшить потребность пациентов в противоаллергических препаратах, предупредить развитие атопического марша, то есть не дать уже имеющемуся атопическому дерматиту у ребенка превратиться в аллергический ринит или бронхиальную астму. Также данная терапия направлена на предупреждение респираторных проявлений аллергии, аллергического

В основе аллерген-специфической иммунотерапии лежит установка «подобное лечится подобным». Это своеобразная подготовка организма к встрече с аллергеном что называется «без последствий». В результате лечения организм привыкает к аллергену и перестаёт активно на него реагировать.

ринита, бронхиальной астмы, профилактирует перерождение аллергического ринита в бронхиальную астму и предупреждает расширение спектра аллергенов, к которым у пациента формируется повышенная чувствительность.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АЛЛЕРГЕН-СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ИММУНОТЕРАПИИ

АСИТ – один из наиболее научно оправданных и широко используемых методов лечения людей, страдающих аллергическими заболеваниями: сезонным круглогодичным аллергическим ринитом, атопической бронхиальной астмой и даже чрезмерной реакцией на укусы перепончатокрылых насекомых.

Аллерген-специфическая иммунотерапия действует как на раннюю, так и на позднюю фазы аллергической реакции и приводит к снижению так называемой гиперреактивности организма. В конечном итоге формируется невосприимчивость организма к аллергенам.

По разным данным эффективность АСИТ – от 70% до 90%. Клинически это выражается в уменьшении у пациента потребности в лекарственных препаратах и снижении интенсивности внешних проявлений заболевания.

Многолетний опыт применения специфической иммунотерапии в разных странах свидетельствует не только об эффективности, но и о безопасности этого метода лечения, как у детей, так и у взрослых.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ АСИТ

Обязательное условие для назначения АСИТ – доказанная иммуноглобулин-Е зависимая природа заболевания с установленным клинически значимым причинным аллергеном. До начала лечения должны быть проведены элиминационные мероприятия, направленные на уменьшение или исключение контакта пациента с аллергеном, а также перед проведением терапии следует диагностировать и пролечить все интеркуррентные (присоединившиеся к основному) заболевания.

Противопоказания для АСИТ:

- острые инфекционные заболевания;
- декомпенсированные заболевания;
- тяжелый иммунодефицит;
- онкологические заболевания;
- тяжелые психические расстройства;
- лечение бета-блокаторами, включая атопические

- формы;
- невозможность соблюдения пациентом схемы лечения;
- беременность и грудное вскармливание.

Что касается детей, то здесь терапию рекомендуется проводить с 5 лет – именно в этом возрасте большинство из них способны давать обратную связь. При проведении АСИТ важно, чтобы ребенок мог сформулировать жалобы, дискомфортные состояния, реакцию организма, чтобы уметь держать препарат в полости рта и не глотать его необходимое время.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕРАПИИ

Сегодня существует несколько методов АСИТ: парентеральный метод — подкожное введение аллергена и сублингвальный — лекарство распыляется под язык или пациент рассасывает небольшую таблетку. В большинстве случаев для взрослых людей используют первый метод, второй больше подходит детям.

АСИТ проводят строго по специально разработанным схемам. Чтобы воздействовать на сезонную аллергию, терапию необходимо начинать за 3-4 месяца до начала сезона цветения аллергена. В случае пылевой аллергии можно начинать лечиться в любое время года, не привязываясь к сезону. Специалисты утверждают, что для достижения лучшего эффекта от АСИТ необходимо проведение нескольких последовательных курсов терапии: от 3 до 5.

Само лечение проходит в два этапа и выглядит так: сначала под пристальным наблюдением врача в организм пациента вводятся микродозы аллергена, которые постепенно увеличиваются. Второй этап – поддерживающая терапия, когда в организм вводятся уже стабильные дозы с периодичностью раз в месяц.

«В ходе АСИТ могут возникнуть нежелательные побочные эффекты, поэтому лечение должно проводиться строго под контролем опытного врача в условиях аллергологического кабинета».

Наш консультант:
аллерголог-иммунолог,
кандидат медицинских наук

**Галина
Владимировна
Вострикова**



ЛИПОСАКЦИЯ,

как способ преобразиться





Иметь идеальное тело – мечта примерно каждого второго человека на земле, она не зависит от пола и возраста. Однако бывает, что для приобретения идеальных форм правильного питания и спорта недостаточно – тело худеет, а проблемные места остаются неизменными. Тогда на помощь приходит липосакция. О том, что это за процедура и в чем ее преимущества мы подробно расспросили пластического хирурга Дениса Николаевича Ровенских.

Липосакция – это хирургическое вмешательство, направленное на устранение лишнего жировых отложений с тех участков, где ликвидировать их при помощи физических упражнений и соблюдения строгих диет особенно сложно.

- Денис Николаевич, расскажите, пожалуйста, какие проблемы решает липосакция?

- Цель липосакции – не похудение, а улучшение контуров тела. Многие из того, что определяет эти контуры, досталось нам в наследство от родителей. Это значит, что от жировой ткани, за которую отвечают гены, практически невозможно избавиться ни с помощью спорта, ни с помощью правильного питания. Такой жир и будет первым кандидатом на липосакцию. В целом процедура помогает удалить жир практически с любой части тела. Особенно эффективна липосакция на лице, ягодицах, бедрах, животе, верхних и нижних конечностях.

Механизм процедуры прост: мы рождаемся с определенным количеством жировых клеток. При наборе веса они увеличиваются в объеме, при похудении – уменьшаются, но количество жировых клеток при этом не меняется. Во время липосакции мы сокращаем именно число клеток, а значит эффект от нее будет постоянный, однако процедура никак не уберет от набора веса в целом.

- От чего зависит результат процедуры?

- Для того чтобы максимально спрогнозировать результат, необходимо провести тщательное обследование пациента при подготовке к манипуляции. К тому же существует такой показатель, как эластичность кожи. Мы можем убрать жир, но нас подведет кожа. На это влияет возраст, физическое состояние, состояние здоровья, наличие целлюлита и множество других факторов. Как правило,

у молодых людей кожа отлично подтягивается и эффект от процедуры превосходный. У пациентов старшего возраста даже после самой тщательной липосакции более вероятны небольшие неровности и морщины, в этом случае я рекомендую сопровождать липосакцию подтяжкой кожи – тогда результат будет более эстетичным.

На консультации в клинике «Евромед» пластический хирург обязательно внимательно осмотрит пациента, опишет проблемы и предложит варианты их решения. Одна из самых важных целей консультации – подробный рассказ о самой процедуре и ее результате.

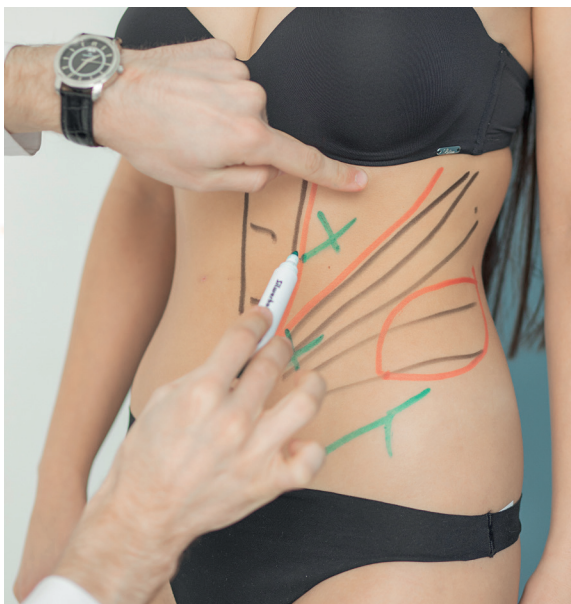
- Существует ли какая-то специальная подготовка к липосакции?

- Безусловно! Подготовка начинается с визита к хирургу, который осмотрит и проконсультирует пациента. Очень важно для проведения успешной операции, чтобы пациент был здоровым, отдохнувшим, в хорошей физической и психологической форме. Иногда рекомендуются дополнительные обследования у специалистов по внутренним болезням, чтобы снизить риск отрицательных последствий.

Никаких специальных диет перед процедурой не требуется. Единственное, что за шесть часов до самой манипуляции нельзя принимать пищу, а за пару суток желательно воздержаться от курения.

- Как проходит процедура?

- Сегодня существует множество видов липосакции, но суть их одна: через небольшой надрез на коже обеспечивается доступ инструментов к жировой ткани, а затем за счет физического воздействия обеспечивается разделение жировых клеток и их эвакуация. Виды физического воздействия зависят от используемого в клинике оборудования.



• При водоструйной липосакции жировая ткань разрушается направленной струей инфильтрационного раствора, после чего аспирируется вместе с ним. Такая процедура подходит для работы с большими объемами жировой ткани.

• Радиоволновая липосакция по механизму напоминает лазерную, только нагрев адипоцитов (жировых клеток) происходит за счет воздействия тока высокой частоты.

• При ультразвуковой липосакции жировая ткань разрушается ультразвуковой волной, а затем аспирируется вместе с инфильтрационной жидкостью с помощью вакуума.

• При вибрационной липосакции клетки жировой ткани разобцаются от высокочастотной вибрации канюли и эвакуируются в неизменном виде, что позволяет использовать их в процедуре липоскульптурирования (липофилинга).

• При VASER-липосакции жировые клетки удаляются с помощью ультразвука. Сначала жировая ткань инфильтрируется (наполняется) специальным раствором, который обладает анестезирующим, сосудосуживающим и размягчающим свойствами. Далее с помощью ультразвука жировые клетки отделяются друг от друга и от соединительной ткани, после чего полученная жидкость аспирируется.

• При вакуумной ручной липосакции также используется раствор для инфильтрации, но в отличие от предыдущего метода жировые клетки не разрушаются, а полученные в ходе аспирации могут быть введены в другие зоны для коррекции контуров тела.

• При лазерной липосакции разрушение жировых клеток происходит за счет нагрева жаровых клеток лучом лазера через минипроколы кожи. Полученная в результате процедуры жидкость выводится специальными канюлями, а при небольших размерах зоны воздействия не требует эвакуации. Дополнительно лазер стимулирует выработку коллагена, таким образом, обеспечивая дополнительную подтяжку кожи.



Любой вид липосакции, особенно при работе над большими зонами, предпочтительно проводить с использованием общей анестезии. Инфильтрация жировой ткани специальным раствором также обязательна. Выбор конкретной методики обусловлен зоной воздействия, объемом жировой ткани, а также тем, планируется ли использование полученной жировой ткани в процедуре липофилинга.

В нашей клинике пластические хирурги используют для проведения липосакции самое современное и хорошо зарекомендовавшее себя оборудование – аппарат PAL LipoSculptor. Это первый в мире липосактор вибрационного действия, который позволяет удалять жировые отложения более равномерно и эффективно, но менее травматично для тканей.

- Давайте поговорим о липофиллинге. Часто ли сегодня липосакция сопровождается липофиллингом? В чем его суть?

- Липофиллинг – это трансплантация собственной жировой ткани пациента для коррекции его фигуры. Он рекомендован пациентам с локальными жировыми отложениями на одной части тела и недостатке объемов на другой. Собственная жировая ткань сводит к минимуму риски осложнений, а инъекционный путь введения делает возможным проведение операции без наркоза, а только под местной анестезией.

Липосакция сегодня часто проводится в тандеме с липофиллингом. Однако, как мы уже говорили, не все методы липосакции позволяют использовать удаленную жировую ткань. Например, адипоциты, полученные при вибрационной и ручной вакуумной липосакции сохраняются, а вот после ультразвуковой, лазерной или радиочастотной – нет.

- Вернемся непосредственно к липосакции. Сколько длится реабилитация после процедуры и в чем она заключается?

- Данная процедура имеет очень небольшой реабилитационный период. В первые несколько дней мы рекомендуем отказаться от физических нагрузок. Лекарственные препараты в этот период необходимо использовать только по согласованию с лечащим врачом. Это же касается обезболивающих. Гематомы на месте проведения операции проходят уже через 7-10 дней. Важным методом восстановления является ношение компрессионного белья. Для создания максимально идеальных контуров тела я рекомендую курс вакуумно-роликового или LPG-массажа через 6-8 недель после процедуры. Если данный период проходит благополучно, то, как правило, легкие физические нагрузки разрешены уже спустя 2 недели после операции.

Результат операции зависит от профессионализма врача и качества используемого оборудования. В клинике «Евромед» работают хирурги с большим опытом, применяют только самые современные технологии.



В этом выпуске в рубрике «Знакомство с доктором» вы вновь узнаете поближе наших врачей. Мы расскажем о том, как и когда специалисты «Евромед» и «СтильДент» приняли решение пойти в медицину, а также немного об их жизни вне профессии.



**Врач-онколог
Алексей Владимирович Ванхальский**

Образование: НГМА (в дальнейшем НГМУ)
Стаж работы: 24 года
Работает в «Евромед»: 1 месяц

- Почему вы стали врачом и почему именно онкологом? Когда пришло понимание, что пойдете в медицину?

- Мне еще в детстве нравилась биология, строение живых организмов. Моя мама была врачом, поэтому медицинские книжки в нашей квартире занимали целый шкаф и всегда вызывали у меня интерес. Конечно же, я мало что понимал в написанном, но тем любопытнее было разбираться и изучать. К старшим классам школы я убедился в том, что хочу быть именно доктором и никем больше. Учась в медицинском институте, я понял, что онкология — одно из самых сложных и, вместе с тем, перспективных направлений медицины. Роль также сыграло и то, что преподавателем по онкологии была Ирина Владимировна Скуридина — очень хороший и требовательный педагог.

- Были ли в вашей практике такие случаи, которые запомнились надолго/навсегда? Расскажите о них, пожалуйста?

- Было много разных интересных случаев, и все они запомнились, так как каждый сложный пациент, которого удалось вылечить, придает сил и позволяет оставаться активным в своей профессии и совершенствовать свои умения. Со многими моими пациентами и после лечения остались хорошие личные отношения. Но, наверное, особенно запомнился случай семейной (наследственной) опухоли щитовидной железы у мужчины средних лет, такая же опухоль была у его сестры и у двух его дочерей. Благодаря тому, что мы правильно

разобрались в ситуации, все члены этой семьи были успешно прооперированы.

- Что вам больше всего нравится в работе?

- На диагностическом этапе: чем сложнее случай, тем интереснее. Важно разобраться во всех нюансах и особенностях клинической ситуации до назначения лечения, обсудить пациента с коллегами. Когда план терапии определен, необходимо контролировать динамику заболевания, состояние пациента. И, конечно же, самое приятное — отпустить пациента под наблюдение после успешного лечения.

- Если бы вы не стали врачом, то чем бы занимались?

- Очень сложно представить себя вне любимой профессии, но, наверное, я бы всё равно был бы связан с биологией или медициной. Скорее всего, стал бы ветеринаром, ведь помогать, облегчать страдания живого существа — бесценно!

- Немного о вас вне профессии... Чем занимаетесь в свободное время?

- Свободное время стараюсь проводить активно: бассейн, коньки, лыжи, ролики, картинг, выезды на природу, наблюдения за звёздным небом. Но главное хобби — это хоккей: я и болельщик, и каждую неделю играю сам, в воротах, на любительском уровне.



**Врач-оториноларинголог
Дарья Джамбулатовна Бедошвили**

Образование: НГМУ
Стаж работы: 5 лет
Работает в «Евромед»: 2 месяца

- Почему вы выбрали именно медицину своей профессией?

- Идея стать врачом была моей мечтой детства. Конечно, по мере взросления я не раз представляла себя и в других профессиональных сферах, но все же в 11 классе решила, что эта мечта обязательно должна сбыться. Собственно, также и в конце обучения в университете я, находясь на финишной прямой, выбрала и специальность – оториноларингология. Выбирала каждый раз сердцем и по большой любви.

- Какие случаи в оториноларингологии вам кажутся особенно интересными?

- Все без исключения! Каждый свой прием я стараюсь организовать так, чтобы в ходе беседы с пациентом мы могли максимально подробно разобрать его случай и, как правило, уже на этом этапе мы находим большую часть ответов на интересующие нас вопросы. Весь этот процесс ведет нас к наилучшему результату, который, безусловно, радует меня как специалиста.

- Есть ли такой случай, который остался в вашей памяти навсегда?

- Я думаю, что здесь я могу с уверенностью ответить, что самый запоминающийся случай у меня, как у молодого специалиста, наверное, еще впереди.

- Если бы не медицина стала вашей профессией, тогда что?

- Если бы я не стала врачом, то выбрала бы одну из «помогающих» профессий. Вероятнее всего, это была бы профессия психолога.

- Ваше хобби?

- В свободное от работы время я стараюсь вести жизнь, наполненную событиями и приятным общением с близкими людьми. В качестве хобби выбираю активные виды деятельности: сейчас это танцы (несколько направлений), плавание. Также периодически люблю посещать творческие мастер-классы.





**Стоматолог-терапевт
Нона Амирановна Барамидзе**

Образование: НГМУ
Стаж работы: 8 лет
Работает в «СтильДент»: 5 месяцев

- Когда и почему решили пойти в медицину?

- На самом деле, предпосылок к тому, что я стану врачом не было. В плане того, что в семье никто не работал врачом, и из-за моей творческой натуры родители сулили мне профессию архитектора или дизайнера. Наверное, в какой-то степени я и стала дизайнером – дизайнером ваших улыбок.

Порефлексирав на тему «когда пришло понимание, что я пойду в медицину», поняла, что интерес к медицине, а именно к стоматологии мне привила моя школьная зубная фея. Дело в том, что в школе, где я училась, был стоматологический кабинет, в котором проводились профилактические осмотры и лечебные манипуляции. Мой школьный стоматолог настолько внимательно, бережно относилась к моим зубам, давала рекомендации мне и родителям по уходу и поддержанию здоровья полости рта, вызывала каждые 6 месяцев на профилактические осмотры, чистки и лечение, которые я обожала и бежала с удовольствием, ведь это вызвало во мне неподдельный интерес. Вы можете себе это представить? В её кабинете всегда пахло мятой, стояли баночки различных форм и цветов, лежало много блестящих инструментов, зеркал. Мне было жутко интересно это всё разглядывать. А иногда даже потрогать разрешалось. Как-то раз мне в подарок досталось даже стоматологическое зеркало. В этот же вечер всем игрушкам: еноту, собаке, зайцам был проведен тщательнейший осмотр полости рта, назначено и выполнено лечение в полном объеме.

Даже в школьном сочинении «Кем я хочу стать» одноклассники писали, что хотят стать космонавтами, актрисами, балеринами, а я написала о том, что хочу быть стоматологом. Мне было лет 9-10.

Я очень рада, что моё детское воспоминание о стоматологии именно такое – тёплое, заботливое, обволакивающее как облачко. Этот же настрой и состояние я передаю своим пациентам. Хочу, чтобы они чувствовали себя в надёжных руках, хочу помочь им побороть страхи перед стоматологом и сделать всё, чтобы они приходили на приём с удовольствием и улыбками на лицах.

Своим примером хочу показать пациентам и коллегам, что современная стоматология – это не больно, а скорее наоборот комфортно, безболезненно, современно.

- Что вам больше всего нравится в работе?

- Своим даром в стоматологии считаю – возвращать пациентам улыбки. Каждой своей реставрацией я делаю счастливее ещё одного человека в этом мире! Вы не представляете насколько приятно слышать после проделанной реставрации слова: «Доктор, теперь мне заново нужно учиться улыбаться». Эти слова – лучшая награда для меня!

- Чем занимаетесь в свободное от работы время?

- Вне работы я люблю восстанавливаться в кругу близких мне людей или черпать вдохновение в новых для себя местах, ведь работа с людьми очень энергозатратна и требует больших ресурсов. Поэтому свободное время я провожу с семьёй, друзьями, люблю прогуляться на природе, отвлечься в дальних поездках, заниматься йогой. Это все заряжает и увлекает меня помимо работы. Благодаря этой статье я осознала для себя, что нахожусь 100% на своём месте, занимаюсь любимым делом и продолжаю им гореть.



**Стоматолог-ортодонт
Замира Одилжоновна Ортикова**

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

- Когда и почему решили связать свою жизнь с медициной?

- Стоматология меня заинтересовала еще в школьные годы. Будучи ребёнком, я осматривала свои зубы с помощью маленького зеркала и когда находила что-то подозрительное, сразу звонила в свою стоматологию и записывалась на прием. Каждый раз, посещая зубного врача, задавала ему множество вопросов. При поступлении в университет, у меня абсолютно не было никаких сомнений в выбранной специальности. Я с огромным интересом и вовлечённостью проходила своё обучение. После окончания института выбирала между хирургической стоматологией и ортодонтией и в конечном итоге выбрала ортодонтию, так как для меня это наиболее творческое и интересное направление.

- От чего в работе вы получаете удовольствие?

- Каждый случай представляет для меня особый интерес. В работе больше всего мне нравится помогать людям, создавать красивые и здоро-

вые улыбки, а в ответ получать благодарность. Я получаю удовольствие не только от конечного результата, но и от самого процесса. Мне нравится вносить вклад в здоровье своих пациентов, ведь здоровая улыбка – это не только залог уверенности в себе, но и залог здоровья.

- Если не стоматология, то где бы вы еще нашли себя?

- Думаю, что если бы не стоматология, то фотография, чтобы показывать людям мир таким, каким вижу его я. Мне нравится находить прекрасное в мелочах и хотела бы транслировать это людям посредством фотографий.

- Как вы проводите свое свободное время?

- Свободное время я люблю проводить со своими друзьями, заниматься стрейчингом, вокалом, люблю путешествовать, мне нравится открывать для себя новые места и получать яркие эмоции, помимо этого я увлекаюсь верховой ездой и фотографией. Также мне интересно изучение психологии.



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, справиться с которым, большого труда не составляет. Но со временем проблемы с деснами могут превратиться в гингивит или пародонтит – заболевания, 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 другими специалистами. Это тот случай, когда пациент еще не знает



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.

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. Врачам 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



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.

Реклама



Брекеты

от 5 300 ₺ в месяц*

*подробности на сайте styledent.ru
или у администраторов клиники

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



ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Существует мнение, что лечить зубы во время беременности нежелательно. Из-за этого убеждения кто-то из будущих мам просто терпит зубную боль, кто-то героически переносит все манипуляции у стоматолога без анестезии, кто-то просто ест творог, веря, что кальций поможет сберечь зубы в целости и сохранности. Мифов по поводу лечения зубов в беременность сегодня множество, но большая часть из них не имеет ничего общего с реальностью.

МИФ 1. РЕНТГЕН ЗУБОВ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ - ОПАСНО

Беременным действительно противопоказан рентген, но это рентген легких. Снимок зуба в «интересном положении» делать можно, потому что рентгеновское излучение настолько слабое, что никак не может навредить ни маме, ни малышу. К тому же, сегодня при проведении процедуры на живот к пациентке обязательно кладут защитный свинцовый передник. В таких условиях проникновение лучей через плаценту к ребенку попросту невозможно.

Резюме

Бояться рентгена не нужно, ведь иногда во время сделанный снимок помогает избежать серьезных заболеваний зубов и полости рта, а также больших финансовых затрат. Однако все индивидуально и зависит от сложности случая. Если рентген действительно необходим, то ваш лечащий врач вам об этом обязательно сообщит, но на практике такая срочная необходимость возникает крайне редко.

МИФ 2. АНЕСТЕЗИЯ ОЧЕНЬ ВРЕДНА ДЛЯ МАТЕРИ И БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Это давно уже не так. В распоряжении врачей современных стоматологических клиник огромный арсенал анестетиков. Среди них есть и те, которые официально разрешены для использования в «интересном положении». Основа таких препаратов – артикаин, действуют они строго в обрабатываемой области, не проникают глубоко в ткани и в кровеносную систему, а значит, не попа-



дают и к малышу. Современные анестетики можно разделить на две группы: те, которые содержат сосудосуживающие вещества (в дозировке, строго соответствующей требованиям) и те, которые вообще не содержат сосудосуживающих веществ. Ставятся эти анестетики доктором строго по показаниям.

Резюме

Лечение зубов с анестезией – давно уже комфортный, понятный и безопасный процесс, как для малыша, так и для мамы.



МИФ 3. ЛУЧШЕ СОВСЕМ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ В БЕРЕМЕННОСТЬ

Первое, чем рискует женщина в период беременности – это именно зубы. Наши зубы состоят из кальция, а беременность всегда сопровождается изменением обмена кальция. Формирование скелета ребенка начинается на 24-25 неделе беременности и кальций, необходимый для данных процессов, ребенок берет из организма матери. В крови наблюдается недостаток этого важного вещества и организм пытается его восполнить, забирая из костной ткани верхней и нижней челюстей, что часто провоцирует пародонтиты. В беременность из-за изменений в работе слюнных желез другим становится и состав слюны. А между тем, именно в ней содержатся все необходимые для защиты от кариеса вещества, поэтому риск развития этого заболевания повышается.

Резюме

Посещать своего стоматолога будущей маме необходимо раз в триместр. Это поможет сохранить зубы, вовремя обнаружить неприятные заболевания и вылечить их. Самым благоприятным периодом для проведения манипуляций у стоматолога считается второй триместр: с 14 по 20 неделю беременности. Однако если беременную женщину беспокоит зубная боль, то лечить зубы можно и нужно и в первом, и в третьем триместре. Лучше устранить неприятные ощущения как можно раньше, ведь это серьезный стресс, как для мамы, так и для малыша.

Если нет индивидуальных противопоказаний – о них лучше проконсультироваться со своим гинекологом – беременной женщине можно проводить:

- эндодонтическое лечение;
- консервативное лечение;
- удаление зуба;
- профессиональную гигиену полости рта;
- очистку инфицированной десны.

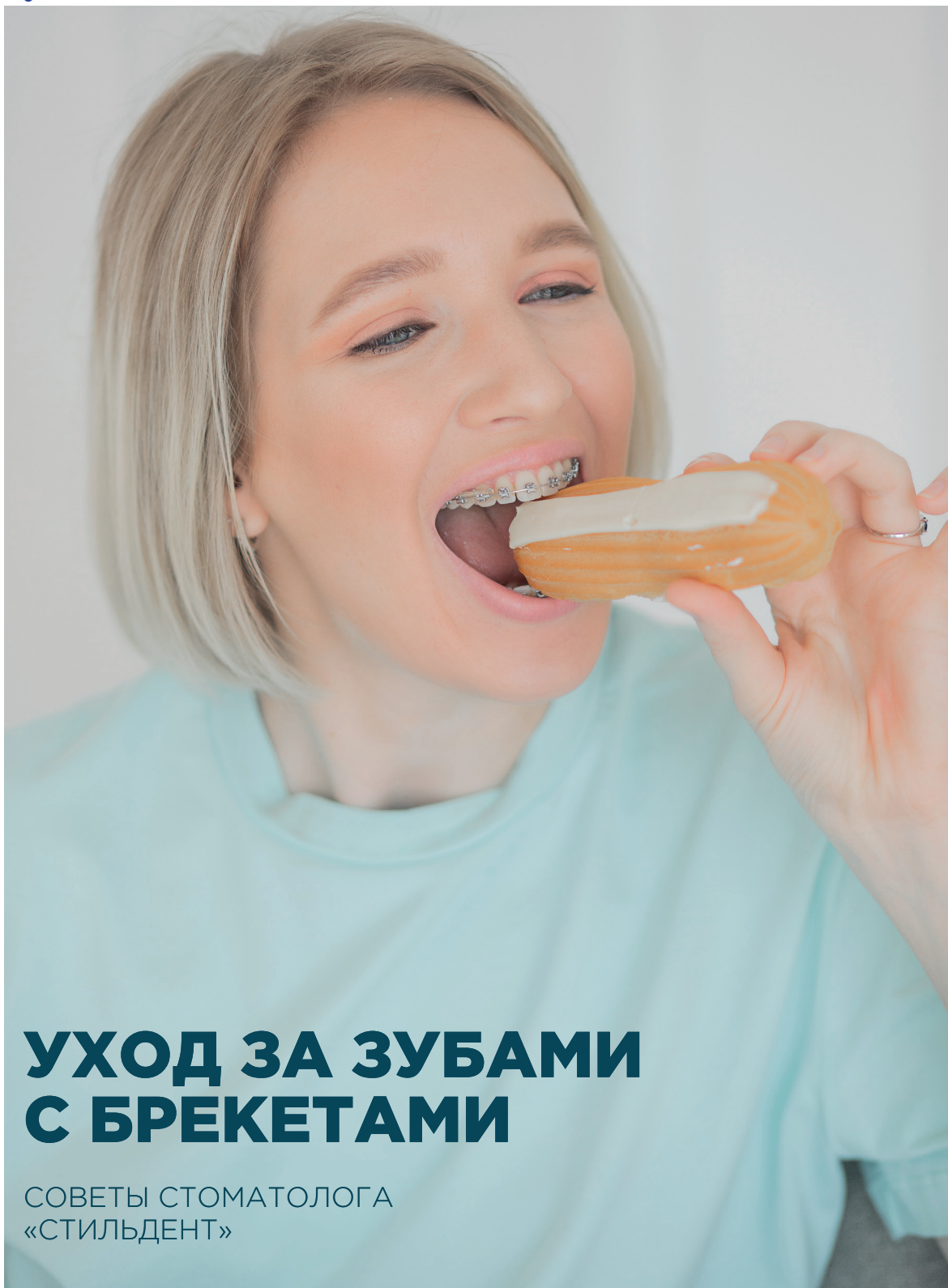


Конечно, будущей маме лучше пройти тщательное обследование у стоматолога в период планирования беременности. Именно тогда риск внезапных разрушений зубов и возникновения заболеваний полости рта будет минимален.

Наш консультант:
стоматолог-терапевт

**Ольга
Дмитриевна
Новикова**





УХОД ЗА ЗУБАМИ С БРЕКЕТАМИ

СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА
«СТИЛЬДЕНТ»



Наш консультант:
стоматолог-ортодонт,

**Влада
Вячеславовна
Кузнецова**

Процедура выравнивания зубов и исправления прикуса считается одной из самых длительных и непростых в стоматологии. Для эффективного лечения и получения желаемого результата пациенту необходимо соблюдать важные правила по уходу за зубами и конструкцией, правила пищевого поведения и отказаться от вредных привычек. Ведь идеальная улыбка – это долгая, тщательная совместная работа врача и пациента. О самых важных моментах жизни с брекетами – в нашем сегодняшнем материале.

1

ОРТОДОНТИЧЕСКИЙ ВОСК И ВИТАМИН А — ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ПАЦИЕНТА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Привыкание к брекет-системе в ротовой полости длится примерно две недели и может сопровождаться дискомфортом и болевыми ощущениями. Главные рекомендации в данный период: обрабатывать слизистую внутренней поверхности губ и щек масляным раствором витамина А для профилактики контактного стоматита, а также обязательно пользоваться ортодонтическим воском – необходимо накладывать его на те места аппарата, которые травмируют слизистую полости рта. Запаситесь терпением, откажитесь на первое время от пищи, которую трудно пережевать, исключите горячее и принимайте анальгетики. И даже не пытайтесь скорректировать элементы брекетов самостоятельно – это с большой вероятностью приведет к поломке.



2

РЕГУЛЯРНЫЕ ПОСЕЩЕНИЯ СВОЕГО ОРТОДОНТА — ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Врача необходимо посещать в среднем раз в 4-8 недель для коррекции и активации конструкции. В каждом конкретном случае ортодонт назначает визиты индивидуально: главное стараться их не пропускать. Перед посещением нужно воздержаться от курения, употребления сильно пахнущих продуктов и алкоголя, убрать помаду с губ, а в карман положить носовой платок.

При повреждении деталей брекет-системы и нарушении ее фиксации следует посетить ортодонта досрочно. Все соскочившие части конструкции необходимо сохранить в неповрежденном виде и отдать врачу для починки.



«После исправления прикуса перестройка костной ткани к новому положению зубов может продолжаться до окончания формирования зубочелюстной системы. В это время необходимо носить ретенционный аппарат для закрепления и контроля достигнутых результатов. В некоторых случаях – у взрослых пациентов – я рекомендую ношение ретейнера пожизненно. Важно понимать, что получить отличный результат сразу после снятия брекетов – это только половина успеха, вторая половина – удержать его».



3

НЕ ЕСТЬ МЯСО С ШАМПУРА, НЕ ОТКРЫВАТЬ БУТЫЛКИ ЗУБАМИ, ИСКЛЮЧИТЬ ЖВАЧКУ, ЛЕДЯНОЕ МОРОЖЕНОЕ, БОЛЬШИЕ ОРЕХИ И ДРУГИЕ КЛЮЧЕВЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ХОДЕ ОРТОДОНТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

- Забудьте о вредных привычках: грызть ногти, ручки, карандаши, а также открывать зубами баночки и бутылки строго запрещено.
- Ешьте всегда с ножом и вилок: отрезая небольшие кусочки, кладите их в рот и тщательно пережевывайте боковыми зубами. Из вторых мясных блюд предварительно убирайте кости, из фруктов тоже. Шашлык есть с шампура строго не рекомендуется. Твердые овощи допустимо употреблять только в салатах, семечки и орехи должны быть очищены от шкурки. Исключите из рациона сушки, сухари, хлебцы, большие орехи, чипсы, грильяж, гранаты. Ириски, восточные сладости и жвачка тоже под запретом.
- Мороженое следует есть только ложкой, не прикасаясь к нему зубами. Напитки сильно не охлаждайте, а если собираетесь выпить холодное, сделайте это с помощью трубочки. Не употребляйте пищу контрастных температур.
- Спортom занимайтесь аккуратно.

4

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ: ЧИСТКА ЗУБОВ И АППАРАТА В НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ ЭМАЛИ, КАРИЕСА, ВОСПАЛЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ, И ГИНГИВИТА В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ

- Чтобы избежать загрязнения эмали и самой брекет-системы хорошо чистите зубы после всех основных приемов пищи и перед сном. Если вы отлучаетесь из дома, рекомендуется взять с собой зубную пасту, зубную щётку и футляр для неё. Для лучшего очищения полости рта пользуйтесь специальным набором, в который входят:
- ортодонтическая зубная щётка средней жесткости (замена каждые три месяца),
 - монопучковая щетка (замена по мере изнашивания),
 - ёршики цилиндрической формы (при скученности самые узкие),
 - зубная паста низкоабразивная для частого использования,
 - антибактериальный ополаскиватель полости рта (перед сном),
 - флосс или зубная нить (используется вместо зубочистки).
 - ирригатор.

ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР ПОСЛЕ УСТАНОВКИ БРЕКЕТ-СИСТЕМ

Причиной кариеса и гингивита является зубной налёт – конгломерат бактерий и пищевых остатков, который постоянно формируется на зубах. Бактерии усваивают глюкозу и выделяют кислоту, которая разрушает эмаль зубов. Обычно налёт накапливается в фиссурах, на границе десны и эмали, между зубами. После установки брекетов дополнительной зоной риска становится поверхность зуба вокруг конструкции. Гигиенические процедуры заключаются в удалении налёта в обычных местах его скопления и вокруг каждой части ортодонтического аппарата.

- На сухую специальную ортодонтическую зубную щётку (с V-образным углублением щетины вдоль центральной части, которая повторяет контуры брекет-системы) нанесите небольшое количество профилактической зубной пасты.



Начинайте чистку с любой челюсти, разделив её условно на три части (центральную и две боковых). Щётку располагайте на границе зубов и дёсен.

Очистку поверхности эмали производите круговыми, вибрирующими и выметающими, по направлению к жевательной поверхности, движениями по 10 секунд на каждый зуб. Очищайте также внутреннюю (нёбную и язычную) и жевательную поверхности зубов. Особое внимание уделяйте проблемным зонам между брекетами и десной. Дополнительно производите массаж дёсен и чистку спинки языка. Прополощите рот и посмотрите в зеркало – зубы, брекет, кольца и дуги должны блестеть. Если вы заметили где-то налёт или остатки пищи, повторите чистку сразу, не откладывая на следующий раз.

- Дополнительные гигиенические аксессуары используйте после ортодонтической щётки один раз в день перед сном. Монопучковая щётка предназначена специально для чистки брекет-системы, обеспечивает эффективный уход за труднодоступными местами в полости рта, позволяет чистить поверхность зубов вдоль дёсен, а также большие промежутки между зубами. Зубные ёршики идеально подходят для чистки межб-



рекетного пространства под дугой. Использование зубной щётки любой конструкции позволяет очистить лишь 60% поверхности зуба. Зубная нить (флосс) эффективно очищает пространство между зубами и зону вокруг брекетов. Для качественной гигиены боковых поверхностей зуба, нить сначала пропускают в пространство между дугой и зубами.



- Выбирайте средства для полоскания в зависимости от конкретной ситуации. Обычная цель использования ополаскивателей – фтористая защита и свежесть дыхания. Не рекомендуются средства, содержащие алкоголь. При заболеваниях дёсен лучше всего подойдет раствор с антимикробным компонентом. Существуют также ополаскиватели, которые размягчают налёт – их необходимо использовать до чистки зубов, остальные – в качестве завершающего этапа чистки. После применения раствора 30 минут воздержитесь от приема пищи.

- Раз в полгода обязательно посещайте гигиениста и стоматолога для профилактического осмотра и проведения профессиональных гигиенических и лечебных мероприятий. К ним относятся: герметизация фиссур (процедура запечатывания углублений на жевательной поверхности зубов жидким пломбирочным материалом), удаление твердых зубных отложений (зубного камня и налёта), обработка поверхности эмали фтористыми препаратами длительного действия, санация полости рта.



ПОЛЕЗНАЯ СПА-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».

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.

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 «VectorPano». 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 гидроксипатита и фосфата кальция.

Аппарат дает возможность начать лечение заболевания пародонта уже на одном из первых приемов, но сначала обязателен осмотр врача, консультация и профессиональная чистка. То, что раньше было очень чувствительным для пациента, теперь стало безболезненным и эффективным.

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



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.

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 наконечника 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 VectorPago 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.



Эффект от процедуры:

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

С помощью аппарата Вектор также врачи отлично лечат и профилактируют периимплантиты – воспаления в тканях вокруг имплантата. Он эффективно удаляет мягкий налет, микроорганизмы и биопленку с поверхности имплантата, не повреждая сам материал.

Лечение на аппарате Вектор часто используется как подготовка перед протезированием, установкой брекет-систем, элайнеров и другими видами ортодонтического лечения.

Наш консультант:
стоматолог-пародонтолог

Олеся Михайловна Вяткина



ОТБЕЛИВАНИЕ ZOOM - 4

Ослепительная улыбка – это всегда отличное дополнение к стильному, современному образу. Гигиеническая профессиональная чистка, которую пародонтологи рекомендуют делать дважды в год, позволяет избавиться от налета, зубного камня, немного осветлить эмаль за счет удаления следов от кофе, крепкого чая, сигарет. Но чтобы сделать зубы по-настоящему белоснежными, требуется специальная процедура.

Технологии отбеливания зубов популярны уже не первый год. Они постоянно совершенствуются, становятся всё более щадящими и эффективными. На сегодняшний день оптимальная технология отбеливания — ZOOM-4. Она отличается от предыдущих версий тем, что еще более бережно воздействует на зубную эмаль. Период чувствительности эмали после процедуры сокращен до минимума. Система не нарушает целостность эмали зубов, она обеспечивает воздействие на пигменты, находящиеся в тканях зуба.

ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ

Наличие заболеваний полости рта и нелеченого кариеса является противопоказанием к процедуре отбеливания. Соответственно, первый этап подготовки — санация полости рта: лечение заболеваний зубов и тканей пародонта при необходимости.



Далее проводится профессиональная гигиеническая чистка зубов для удаления налета и зубного камня. Это нужно для того, чтобы улучшить проницаемость эмали. Отбеливающий гель проникает через эмаль, воздействуя преимущественно на дентин. То есть отбеливание происходит и во внешних, и внутренних тканях.

Также перед процедурой отбеливания рекомендуется выполнить реминерализацию и фторирование зубов — это укрепит зубную эмаль и предотвратит возможную гиперчувствительность зубов.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

В ротовой полости пациента устанавливается специальный ретрактор, изолирующий от отбеливающего препарата десны и губы. На глаза на время сеанса надевают защитные очки. На эмаль зубов по линии улыбки наносится отбеливающий гель системы ZOOM-4 Quick с содержанием перекиси водорода. Также в его составе нитрат калия и аморфный фосфат кальция – благодаря им зубная эмаль укрепляется, микродефекты на поверхности устраняются.

Зубы с нанесенным гелем подсвечивают специальной лампой, которая излучает световые волны определенной длины. Под светом лампы гель активизируется: насыщает эмаль зуба молекулами кислорода, благодаря чему расщепляется пигмент. Режимы настройки лампы в версии ZOOM-4LED были доработаны, и теперь практически исключен риск перегревания тканей пульпы. Интенсивность воздействия может регулироваться в течение всей процедуры, выделяется градация по шкале от минимального до высокого уровня.

Пациенту дают планшет с бумагой и ручку, так он может сообщать врачу о своих ощущениях, предоставить обратную связь непосредственно в процессе, а доктор может скорректировать интенсивность воздействия, чтобы процедура была максимально комфортной.

После окончания процедуры врач убирает остатки геля, обрабатывает зубы фторсодержащим препаратом Relief, чтобы снизить чувствительность эмали.



Отбеливание практически не вызывает болезненных ощущений у большинства пациентов. Возникновение незначительной чувствительности зубов возможно у пациента с более чувствительной эмалью. Возможный период гиперчувствительности зубов: от нескольких часов до суток после процедуры – это очень индивидуальный параметр.

Время процедуры с подготовительными мероприятиями (изоляция, установка ретрактора) — 90 минут. Само отбеливание выполняется в 3-4 подхода по 15 минут.



О РЕЗУЛЬТАТАХ

Зубы становятся светлее на 8-10 тонов. Эффект от процедуры отбеливания ZOOM-4 может продлиться до 3 лет при строгом соблюдении рекомендаций врача. Доктор дает такие рекомендации в индивидуальном порядке сразу после процедуры. Уход за зубами будет зависеть в первую очередь от структуры эмали и от особенностей образа жизни.

Система ZOOM-4 — одна из самых результативных и надежных систем отбеливания. Убирает поверхностную и внутреннюю пигментацию, оказывая минимально агрессивное воздействие на ткани зуба.



Противопоказания к процедуре отбеливания зубов ZOOM-4:

- заболевания зубов и пародонта, в том числе невылеченный кариес, наличие зубного камня, сильное разрушение зубов;
- возраст до 18 лет;
- беременность и период лактации;
- выраженные пигментные пятна на эмали в зоне улыбки;
- аллергия на препарат, используемый при отбеливании;
- повышенная термическая чувствительность зубов.

Наш консультант:
стоматолог-пародонтолог

**Олеся
Михайловна
Вяткина**





Год Дракона считается одним из самых благоприятных периодов в Китайском гороскопе. Что поставить на стол в канун праздника, чтобы задобрить зверя?

- Мясо: говядина, баранина, свинина, утка или индейка. Важно, чтобы оно было свежим и качественным.
- Орехи – символ сильного здоровья, богатства и долголетия. Поставьте на стол миндаль, кедровые орехи, грецкие орехи или макадамиию.
- Красные фрукты: гранаты, яблоки, красные мандарины, а также замороженная вишня или клубника в десертах.
- Рыба. Чтобы год был финансово успешным, поставьте на стол блюда из рыбы. По вкусу Дракону придется и традиционное новогоднее блюдо – бутерброды с красной икрой.
- Рис символизирует изобилие и богатство. Чтобы закрепить финансовый «рыбный» успех, разместите на столе и блюда из риса. Можно выбрать, например, новогодние салаты, в состав которых входит рис.
- Зелень. Чтобы ваши проекты гармонично развивались в следующем году, угостите Дракона свежими зелеными овощами и травами: укропом, петрушкой, кинзой, шпинатом, листовым салатом, кабачками, брокколи.

Ингредиенты

- Индейка (филе) 80 г
- Помидоры 80 г
- Яйцо 1 шт
- Картофель 95 г
- Сметана 10% 48 г
- Сыр «Лёгкий» 15% 24 г
- Соль, перец, паприка, сухой чеснок по вкусу

Свежие овощи:

- Огурцы 80 г
- Помидоры 80 г
- Лист салата 55 г
- Соль по вкусу

Рецепт

Индейка, запеченная в сметанном соусе

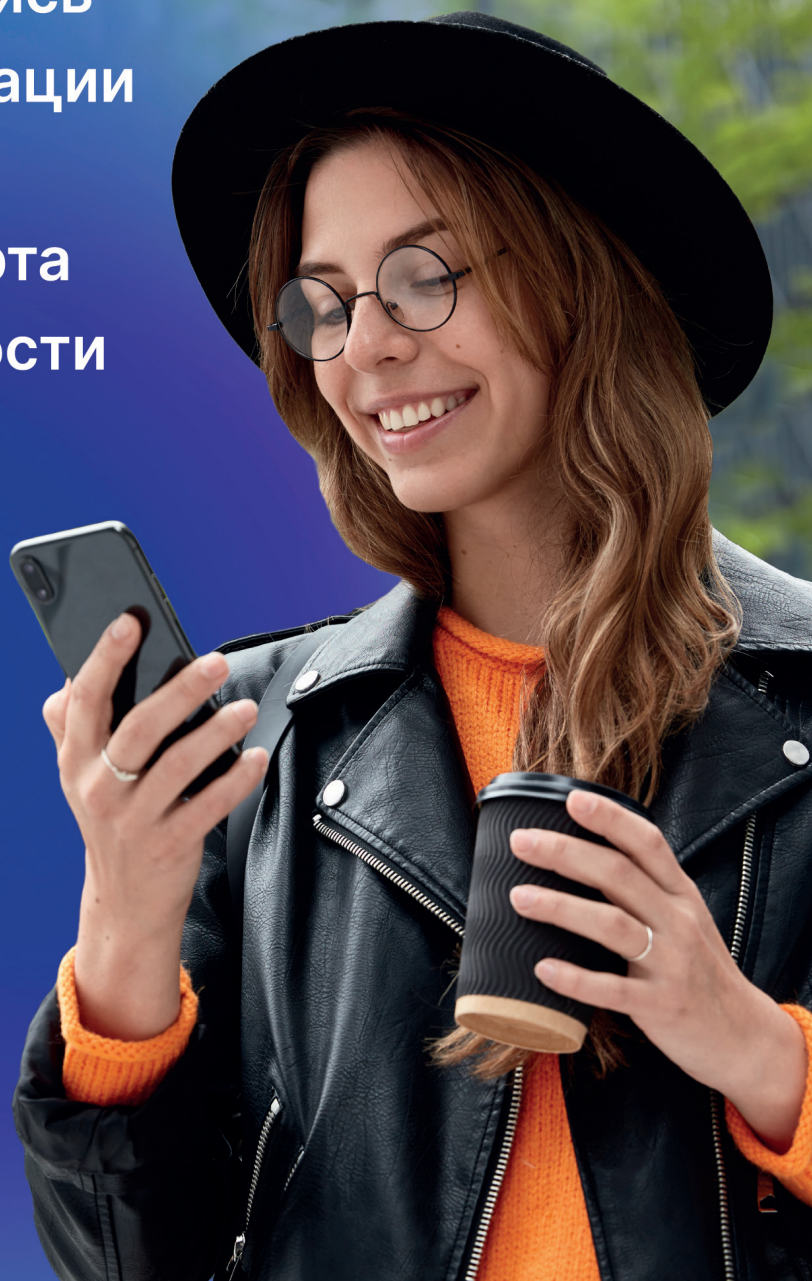
1. Индейку порубить мелким кубиком, посолить, поперчить.
2. Сметану соединить с яйцом, добавить специи и индейку и оставить мариноваться в холодильнике на час.
3. Картофель отварить почти до готовности.
4. В форму для выпечки выложить картофель, порезанный кружочками, сверху индейку с соусом, томаты кружочками и присыпать сыром.
5. Отправить в духовку на 35 мин. Подавать с овощами.



Приложение ЕВРОМЕД

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

Доступно в



№54

ЗДОРОВЬЕ

+16

Стиль Дент+

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

ВСЕ И СРАЗУ:
О КОМПЛЕКСНОМ
ПОДХОДЕ
К ЗАБОЛЕВАНИЯМ
ПАРОДОНТА

**УХОД ЗА ЗУБАМИ
С БРЕКЕТАМИ**
СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА
«СТИЛЬДЕНТ»

**ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ**
МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ

ЗИМДА 2023/24