

# №59 ЗДОРОВЬЕ

 **Евромед**  
группа компаний

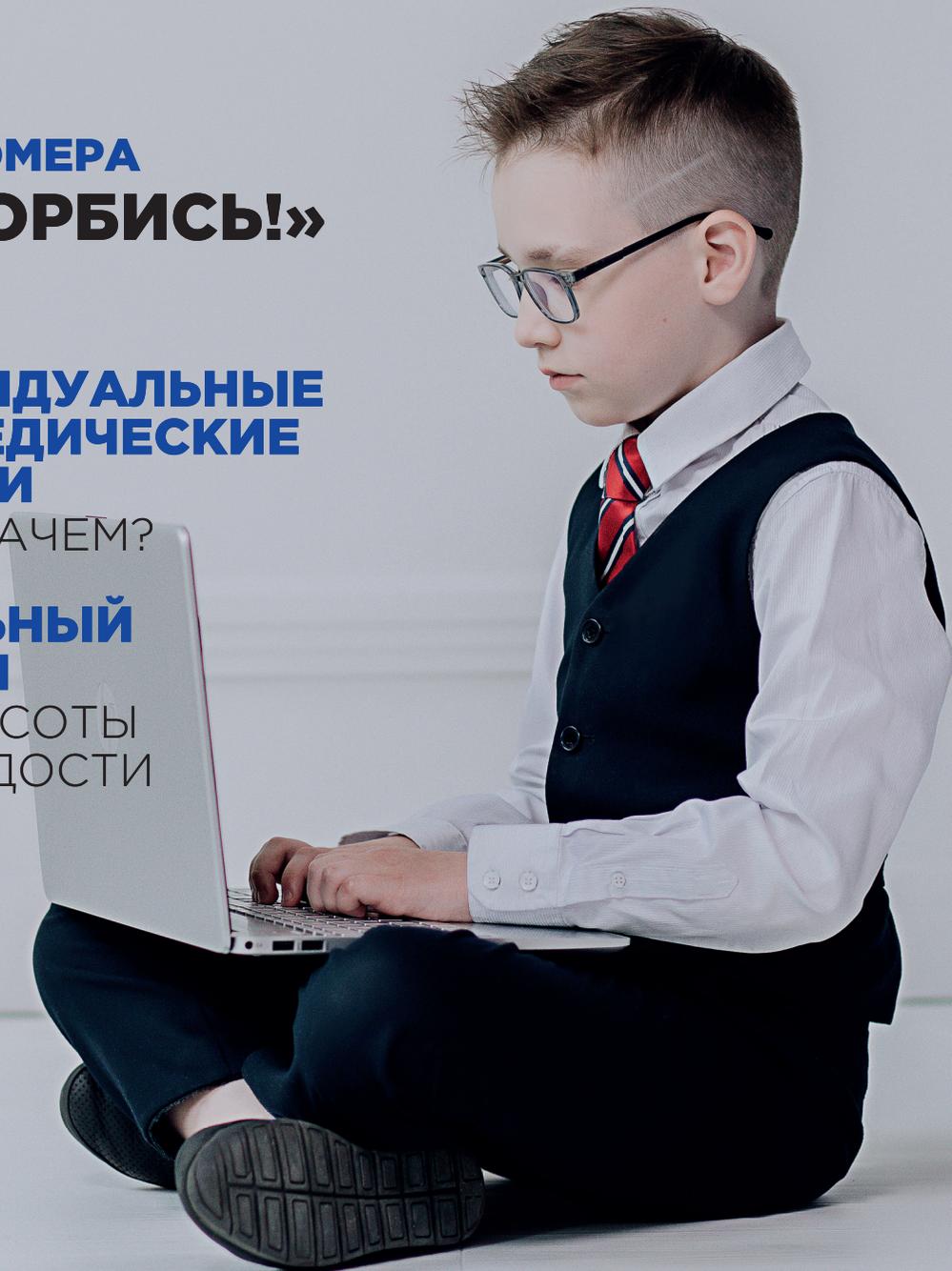
**ТЕМА НОМЕРА**  
**«НЕ ГОРБИСЬ!»**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ**  
**ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ**  
**СТЕЛКИ**

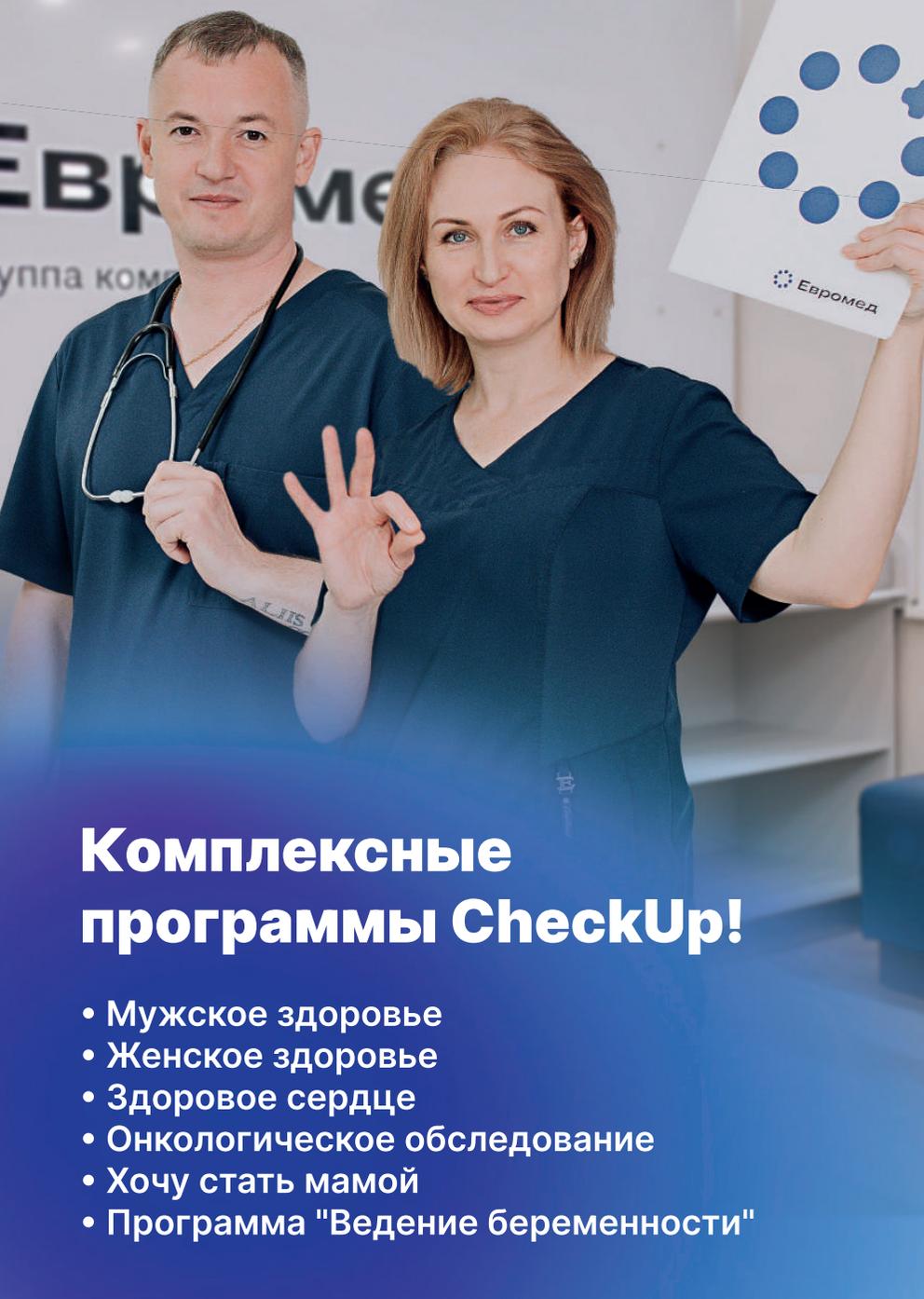
КОМУ? ЗАЧЕМ?

**ИДЕАЛЬНЫЙ**  
**ТАНДЕМ**

ДЛЯ КРАСОТЫ  
И МОЛОДОСТИ



Здоровье в приоритете!



## Комплексные программы CheckUp!

- Мужское здоровье
- Женское здоровье
- Здоровое сердце
- Онкологическое обследование
- Хочу стать мамой
- Программа "Ведение беременности"

+7 (383) 284-03-41

Заходи на сайт  
[euromednsk.ru](http://euromednsk.ru)



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## ЗДОРОВЬЕ от Евромед ВЕСНА 2025

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

**Лицензия на осуществление  
медицинской деятельности:**  
№ ЛО-54-01-005-473  
от 28 июня 2019 г.

**Создание журнала:**  
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: 1.03.2025 г.  
Тираж 950 экз.

Распространяется бесплатно.

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

## ГЛАВНЫЙ ВРАЧ

Ирина Владимировна  
Подволоцкая

**Здравствуйте, уважаемые читатели!**

*Март месяц на пороге, а новый выпуск нашего полезного журнала у вас в руках. Весна – время обновления в природе, и мы берем с неё пример: команда высококлассных специалистов клиники продолжает пополняться! Врачебный коллектив расширяется, а значит, нашу помощь смогут получить еще больше пациентов.*

*Клиника остается амбассадором комплексного подхода к здоровью, обеспечивая возможность получения полного спектра медицинских услуг всем, кто обращается к нам.*

*Особое значение для клиники по-прежнему имеет оказание стационарной помощи. Хирурги разных специализаций, работающие в клинике, широко известны в городе как профессионалы своего дела, готовые взяться за самые сложные клинические случаи.*

*Весенний выпуск журнала «Здоровье» получился традиционно одновременно полезным и легким. Предлагаем вам вспомнить «бабушкины рецепты» лечения заболеваний уха, горла и носа, а наш врач-оториноларинголог прокомментирует самые «популярные» мифы о заболеваниях верхних дыхательных путей.*

*Мы предложим вам мнение врачей различных специальностей о важной роли нарушения осанки в развитии детского организма, его последствиях, а также методах профилактики и коррекции этого состояния. Небольшой спойлер: все от консультации травматолога-ортопеда до занятий ЛФК, массажа и физиотерапевтических процедур можно пройти у нас в клинике.*



*Предлагаем вашему вниманию еще несколько интересных тем: как приклеить тейп и похудеть, как работает дзэт специалистов пластической хирургии и косметологии, кому и зачем нужны индивидуальные ортопедические стельки.*

*Во второй части журнала вас ждет полезная информация от врачей сети клиник «Стиль-Дент». Здесь о всегда актуальном отбеливании зубов, рецессиях десны. Особого внимания заслуживают кейсы ортодонтот: увидите на фотографиях просто невероятные результаты. В традиционной колонке «Врач говорит» затронули тему важности своевременного обращения к стоматологу-ортодонт.*

*Говоря об обновлении, не можем не напомнить о том, что весна – время восстановления организма после непростой сибирской зимы... Мы с радостью предлагаем возможность пройти комплексную проверку здоровья, которую вы можете подарить не только себе, но и своим близким с нашей системой подарочных сертификатов!*

*Хорошей вам весны и приятного чтения!*

## КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ**  
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ,  
КАНДИДАТ  
МЕДИЦИНСКИХ  
НАУК, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ



**Олег Владимирович АБАИМОВ**  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
УРОЛОГИЧЕСКОЙ  
СЛУЖБЫ, ВРАЧ-  
УРОЛОГ-АНДРОЛОГ



**Евгения Андреевна АНАСТАСИЕВА**  
ВРАЧ-  
ТРАВМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД



**Дмитрий Олегович САГДЕЕВ**  
ВРАЧ-  
ТРАВМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД, ДЕТСКИЙ  
ТРАВМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД



**Мария Владимировна ДУГИНОВА**  
ТРАВМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД, ВРАЧ  
МЕДИЦИНСКОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ



**Александр Витальевич БОГОДУХОВ**  
ВРАЧ-  
ТРАВМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД



**Светлана Михайловна АЛЕКСАНДРОВА**  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
СЛУЖБЫ КОСМЕТОЛО-  
ГИИ, К.М.Н., ВРАЧ-  
КОСМЕТОЛОГ,  
ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ



**Анастасия Викторовна СТРЕЛЬНИКОВА**  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
ОТДЕЛЕНИЯ ВОССТАНО-  
ВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ,  
ВРАЧ-НЕВРОЛОГ, ФИЗИО-  
ТЕРАПЕВТ, РЕФЛЕКСОТЕРА-  
ПЕВТ, ВРАЧ ПО ЛЕЧЕБНОЙ  
ФИЗКУЛЬТУРЕ



**Мария Александровна КОЖЕВНИКОВА**  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
СЛУЖБЫ ЭСТЕТИЧЕ-  
СКОЙ МЕДИЦИНЫ,  
ВРАЧ-ПЛАСТИЧЕСКИЙ  
ХИРУРГ



**Анна Александровна ШАЛЫГИНА**  
ВРАЧ-ПЕДИАТР,  
ВАКЦИНОЛОГ



**Дарья Джамбулатовна БЕДОШВИЛИ**  
ВРАЧ-  
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ



**Иван Геннадьевич ПАНКРАТОВ**  
ДЕТСКИЙ ВРАЧ-  
НЕВРОЛОГ



**Юлия Викторовна МАКАРСКАЯ**  
ВРАЧ-  
ФИЗИОТЕРАПЕВТ



**Никита Дмитриевич МОЛОЖЕНКО**  
СТОМАТОЛОГ-  
ХИРУРГ,  
ИМПЛАНТОЛОГ



**Наталья Владимировна ВАСЕЧКО**  
СТОМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД



**Олеся Михайловна ВЯТКИНА**  
СТОМАТОЛОГ-  
ТЕРАПЕВТ,  
ПАРОДОНТОЛОГ



**Любовь Васильевна СТАСЮК**  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
ПАРОДОНТОЛОГИ-  
ЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ,  
ПАРОДОНТОЛОГ,  
СТОМАТОЛОГ-  
ТЕРАПЕВТ

**8** СЕЙЧАС СЕЗОН  
УХО, ГОРЛО, НОС  
6 ГЛАВНЫХ МИФОВ  
ИЗ МИРА ЛОР-  
ЗАБОЛЕВАНИЙ

**10** ТЕМА НОМЕРА  
«НЕ ГОРБИСЬ!»

**16** АКТУАЛЬНО  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ  
СТЕЛКИ  
КОМУ? ЗАЧЕМ?

**22** BEAUTY  
ИДЕАЛЬНЫЙ ТАНДЕМ  
ДЛЯ КРАСОТЫ И  
МОЛОДОСТИ

**26** BEAUTY  
ПРИКЛЕИТЬ ТЕЙП  
И ПОХУДЕТЬ



**Стиль Дент**   
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

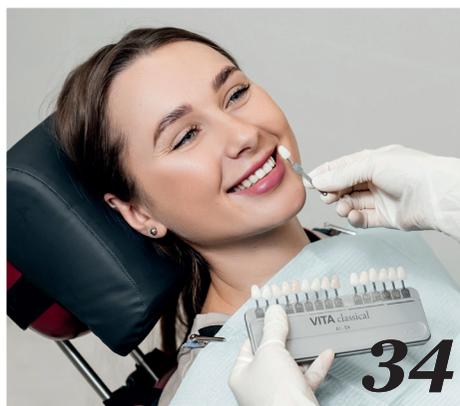
**28** ЗНАКОМСТВО  
С ДОКТОРОМ

**32** ДО/ПОСЛЕ  
«ПРОСТО УЛЫБАЙСЯ!»  
ЛЕЧЕНИЕ НА БРЕКЕТАХ  
У ОРТОДОНТОВ  
«СТИЛЬДЕНТ»

**34** ПАРОДОНТОЛОГИЯ  
ОТБЕЛИВАНИЕ  
ZOOM-4

**36** ПАРОДОНТОЛОГИЯ  
РЕЦЕССИЯ ДЕСНЫ: КОГДА ЗУБЫ  
В ПОРЯДКЕ, НО УЛЫБАТЬСЯ НЕ ХОЧЕТСЯ

**38** ВРАЧ  
ГОВОРИТ



## Гастроэнтеролог «Евромед» рассказала школьникам о питании

Увлекательную лекцию об особенностях питания, соблюдении режима и полезных продуктах ученикам школы «Рост» прочитала гастроэнтеролог Елена Евгеньевна Моисеенко.

Врач напомнила ребятам, что правильное питание – это не только про здоровье организма, а еще и про лучшую концентрацию внимания, отличное настроение и прекрасное общее самочувствие. Дети узнали о различных группах продуктов, их роли в рационе и о том, как сбалансированное питание может влиять на физическую активность и умственные способности.

Особый интерес у ребят вызвала тема школьных обедов. Елена Евгеньевна сама попробовала еду из столовой и поделилась экспертным мнением – еда оказалась вкусной, сбалансированной и полезной. После лекции ребята задали врачу свои вопросы. Они касались пищевых привычек, диет и некоторых категорий продуктов.

Такие мероприятия – отличная возможность напомнить детям о том, как простые изменения в питании могут существенно улучшить жизнь!



## BEAUTY DAY в «Евромед»

В декабре в «Евромед» клинике прошел клиентский день. В рамках мероприятия гости посмотрели многопрофильный стационар, получили ответы на интересующие вопросы, касающиеся бьюти-сферы, а также познакомились с врачами клиники.

Руководитель службы эстетической медицины, врач-пластический хирург Мария Александровна Кожевникова провела экскурсию по клинике: прошли по коридорам, кабинетам, операционным и палатам. Врач особенно отметила, что многопрофильный стационар – это удобно, безопасно и эффективно. Рассказала про комплексный подход в вопросах красоты и здоровья пациента, а также концепцию «Все в одном месте».



Руководитель службы амбулаторной гинекологии и акушерства, врач-акушер-гинеколог, специалист по эстетической и реконструктивной гинекологии Алина Владимировна Чаплуцкая в свою очередь рассказала девушкам о возможностях клиники в вопросах акушерства и гинекологии, современных подходах к лечению женских заболеваний и ответила на интересующие вопросы.

Руководитель службы косметологии, к.м.н., врач-косметолог, дерматовенеролог Светлана Михайловна Александрова поговорила с гостями клиентского дня об особенностях косметологии в «Евромед». Чуть подробнее врач остановилась на практически безграничных возможностях тандема косметология и пластическая хирургия в вопросах омоложения.





**Врачи «СтильДент» оказали стоматологическую помощь подопечным фонда «Завтра будет»**

Благотворительная смена для детей с тяжелыми заболеваниями – подопечных фонда «Завтра будет» прошла в конце прошлого года в сети стоматологий «СтильДент». Детские врачи безвозмездно провели осмотры и оказали необходимую стоматологическую помощь маленьким пациентам.

Мы организовали для ребят настоящий праздник, чтобы они с теплом вспомнили этот поход к стоматологу. Клиника была украшена разноцветными шарами, в коридорах играла новогодняя музыка, с детьми общался, играл и весело проводил время персонаж из «Щенячьего патруля».

Спасибо детским врачам «СтильДент» за такое внимание к нашим маленьким пациентам.



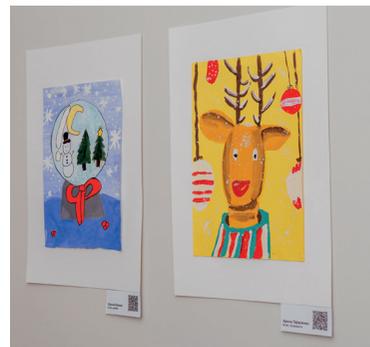
**Благотворительная детская выставка рисунков «Новогоднее чудо»**

Выставка рисунков детей – подопечных фонда «Завтра будет» проходила перед Новым годом на первом этаже филиала «СтильДент» на Гоголя, 38. Стены клиники украшали новогодние работы юных художников: кто-то изобразил Деда Мороза, кто-то новогоднюю ночь, кто-то подарки, а кто-то с помощью кисти и красок передал атмосферу ожидания чуда. В выставке участвовали дети разных возрастов со сложными диагнозами: аутизмом, тугоухостью, лейкозом и онкологическими заболеваниями.

Каждый посетитель клиники «СтильДент» мог рассмотреть работы и узнать больше об их авторах – достаточно было навести камеру телефона на QR-код.

На официальной странице фонда «Завтра будет» можно было пожертвовать любую сумму на нужды маленьких подопечных.

Спасибо всем, кто не остался в стороне и внес свой вклад в новогоднее чудо для ребят.



**Травматолог «Евромед» принял участие в Чемпионате России по стрельбе из лука**

Врачи нашей клиники развиваются не только в профессиональной сфере, но и в различных других направлениях. Врач-травматолог-ортопед, детский травматолог-ортопед Дмитрий Олегович Сагдеев принял участие в Чемпионате России по стрельбе из лука. Соревнования прошли в начале февраля в городе Орел.

Гордимся нашими врачами и желаем удачи во всех начинаниях!



# УХО, ГОРЛО, НОС

## 6 ГЛАВНЫХ МИФОВ ИЗ МИРА ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ

*На улице теплеет. Смена сезона радует все живые организмы, в том числе вредоносные, ведь от температурного режима и уровня влажности воздуха за окном зависит благоприятный рост и размножение коварных вирусов и бактерий. Именно в межсезонье кабинет лор-врача посещает большое количество пациентов разных возрастов с признаками острого респираторного заболевания (ОРЗ). Каждый заболевший приходит со своей уникальной историей, своими жалобами и нередко с интересными рецептами народных методов лечения, основанными на мифах о природе лор-заболеваний. Разбираемся с самыми популярными из них.*

### **МИФ 1.** **СОГРЕВАЮЩИЕ КОМПРЕССЫ ПОМОГУТ ВЫЛЕЧИТЬ АНГИНУ**

#### **ПРАВДА:**

Это неверное утверждение, ведь повышение температуры – признак, характерный для активно протекающего процесса воспаления, то есть в очаге инфекции температурный режим и так выше нормы. Повышение температуры способствует расширению сосудов в прогреваемой области, что ведет к нарастанию отека, а отек в свою очередь – такой же признак воспаления. Получается, что воспалительный процесс начинает протекать ярче.

Ангина – старое наименование заболевания, которое в современной номенклатуре болезней именуется «острым тонзиллитом» или «тонзиллофарингитом». Это инфекционно-воспалительное заболевание организма, протекающее с преимущественным поражением лимфоидных структур глотки (небных миндалин). Кроме лихорадки и интенсивной боли в горле (кстати, насморка и кашля при ангине не бывает) к признакам болезни относится покраснение (гиперемия) и отек небных миндалин, а также образование на их поверхности налетов.

То, что в литературе описывается как классическая ангина, вызывается  $\beta$ -гемолитическим стрептококком, который может стать причиной серьезных осложнений – ревматизма, артрита и даже сепсиса. Согревание не поможет победить этот микроорганизм, так что греть миндалины не стоит, а вот использовать антибиотики по назначению врача – обязательно!

**Самым правильным решением при появлении симптомов лор-заболеваний будет обращение к врачу. Он проведет осмотр, поставит диагноз, даст рекомендации по необходимому обследованию, лечению и пригласит на повторный прием для отслеживания динамики заболевания.**



Наш консультант:  
врач-оториноларинголог  
**Дарья  
Джамбулатовна  
Бедошвили**

### **МИФ 2.** **СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ ЛЕЧАТ НАСМОРК**

#### **ПРАВДА:**

Сосудосуживающие капли только снимают симптомы заболевания, облегчая носовое дыхание.

Применение сосудосуживающих капель не является лечением заболевания. Они действительно облегчают носовое дыхание благодаря сужению сосудов, а значит снимают отек со слизистой оболочки носовых раковин и расширяют таким образом носовые ходы. Однако капли оказывают лишь симптоматический, а не лечебный эффект. Их длительное применение является небезопасным, ведь искусственное сужение сосудов нарушает нервную регуляцию естественного процесса сужения и расширения сосудов слизистой носа и приводит к зависимости от нового механизма регулирования – сосудосуживающих средств.

Мы рекомендуем вне зависимости от действующего вещества использовать данную группу лекарств не более 5-7 дней, а если сохраняются жалобы на затрудненное носовое дыхание – обращайтесь к врачу-оториноларингологу.

### **МИФ 3.** **ЕСЛИ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЕ ВОЗНИКЛО ОДИН РАЗ, ТО ТЕПЕРЬ БУДЕТ ВСЕГДА ПРЕСЛЕДОВАТЬ ЧЕЛОВЕКА**

#### **ПРАВДА:**

В корне неверное утверждение.

Все лор-заболевания можно условно разделить на 2 группы: острые и хронические. После перенесенной острой формы болезни, в некоторых случаях есть вероятность даже на протяжении всей жизни больше никогда не столкнуться с ним. А при наличии хронического течения заболевания жалобы могут отсутствовать годами и десятилетиями, если оно находится в периоде ремиссии.

Признаки заболевания и степень их выраженности зависят от общих и местных факторов иммунитета, а само инфекционное заболевание обусловлено эпизодом контакта с заболевшим человеком.

Симптомы одной инфекции у группы людей могут варьировать, и даже у конкретного пациента в отдельные временные отрезки заболевание может проявляться в различных формах: ринофарингит (насморк), ларингит (лающий кашель, осиплость голоса) с выраженным интоксикационным синдромом (слабость, повышение температуры тела, снижение аппетита и т.д.) и с его отсутствием.

### **МИФ 4.** **ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ**

#### **ПРАВДА:**

Холодные продукты при болезненности в горле иногда даже облегчают состояние.

Важно помнить, что переохлаждение не вызывает болезнь, ее провоцируют инфекционные агенты (вирусы, грибы, бактерии). Мороженое или холодная вода очень маловероятно станут причиной боли в горле. Напротив, если вам или вашему ребенку в момент болезни хочется съесть или выпить чего-то холодного – сделайте это. Холод способен значительно облегчить неприятные ощущения в горле. Поэтому слушайте свой организм!

### **Профилактика лор-заболеваний в сезон простуд:**

- *Укреплять иммунитет: закаливание, физические упражнения, бассейн, соблюдение режима сна и отдыха, питьевой режим;*  
- *Избегать резкого переохлаждения/перегревания;*

### **МИФ 5.** **ЛУЧШЕ ВСЕГО ЛЕЧИТЬ ВСЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ**

#### **ПРАВДА:**

«Бабушкины советы» иногда опасны.

«Закапать в нос сок лимона, лука или чеснока», «Натереться высокоградусной жидкостью», «Намазаться эфирным маслом» – следование этим и другим подобным советам может нанести настоящий вред здоровью. Сок лимона, лука и чеснока может вызвать ожог слизистой или спровоцировать аллергический ринит, растирания спиртовыми растворами могут спровоцировать дерматит, а эфирные масла – сильнейшую аллергическую реакцию.

### **МИФ 6.** **ЕСЛИ ПРОМОЧИТЬ НОГИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАБОЛЕЕШЬ, А УШИ БОЛЯТ, ПОТОМУ ЧТО В НИХ НАДУЛО**

#### **ПРАВДА:**

Заболевания вызывают вирусные или бактериальные инфекции, а не переохлаждение/перегревание.

Промокшие ноги действительно могут стать причиной снижения общей сопротивляемости организма, но самостоятельное заболевание они не спровоцируют. Для того, чтобы человек почувствовал неприятные симптомы, в организм должны попасть вирусы или бактерии, а иммунитет с ними не справиться.

Про уши. Инфекция в уши попадает по слуховой трубе из носоглотки (изнутри), а не по слуховому проходу (снаружи). Шапки и шарфы в этом случае не помогут. К тому же среднее и внутреннее ухо хорошо защищены от внешнего воздействия узким, изогнутым наружным слуховым проходом и барабанной перепонкой. Поэтому важно своевременно и качественно провести лечение насморка и боли в горле.

- *Соблюдать личную гигиену;*  
- *Разнообразно и сбалансированно питаться;*  
- *Вести здоровый и активный образ жизни;*  
- *Своевременно посещать стоматолога.*

# «НЕ ГОРБИСЬ!»



*Согласно официальным цифрам, нарушение осанки в той или иной степени есть едва ли не у каждого второго ребенка. И если на первых двух годах жизни статистика показывает лишь 2% случаев, то у подростков цифра уже значительно больше – 70%. Данные неприятные, но не критичные. На самом деле они должны лишь просигнализировать родителям о том, что необходимо заняться спиной своего ребенка. Осанка – это не только красота, но и здоровье всего организма, а также работа «на перспективу». Вместе с экспертами «Евромед» мы детально разобрались в теме и выяснили, как в этом вопросе может помочь наше отделение восстановительного лечения.*



## СКОЛИОЗ И НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Позвоночник человека берет на себя основную опорную нагрузку, возникшую в процессе эволюции, когда предок человека выпрямился и встал вертикально. Та же эволюция постепенно изменила образ жизни, активность и привычки человека... Что-то из этого пошло на пользу, но малоподвижный образ жизни, порой нарушающий нормальный процесс формирования мышечного каркаса, вынужденное положение за школьным столом и многое другое, – привели к тому, что нарушения осанки сейчас встречаются практически у каждого ребенка. Чаще всего при своевременно начатой реабилитации процесс обратим, хотя занятия и требуют дисциплины и даже педантичности... от родителей ребенка. К сожалению, часто по тем или иным причинам изменения прогрессируют и приобретают более значимый характер. Со временем они могут превратиться в сколиоз.

Сколиоз – сложная стойкая деформация позвоночника, которая характеризуется одним или несколькими боковыми искривлениями. Заболевание сопровождается «скручиванием» позвоночника вокруг вертикальной оси и хорошо заметно при ближайшем осмотре. Впервые термин «сколиоз» и сколиоз, как «процесс» описал Гиппократ.



*«Очень важно родителям обращать внимание на осанку своего ребенка с самого раннего возраста и не пренебрегать мерами профилактики*

*искривления позвоночника, – отмечает педиатр Анна Александровна Шалыгина. – Тем более что меры эти достаточно простые: питание, богатое белком, кальцием, прием витамина Д – для лучшего формирования костно-мышечной системы, физические нагрузки, позволяющие правильно развить мышечный корсет, грамотная организация рабочего места – равномерное освещение, анатомические стул со столом, жесткий матрас, ортопедическая подушка, симметричный широкий рюкзак».*

# НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Боль в спине является второй по частоте жалобой при обращении к неврологу, и самой частой причиной нахождения на коротком больничном листе пациентов, по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Она возникает при нарушениях осанки из-за многих факторов – это и слабость одних групп мышц вместе с напряжением антагонистов (миалгия), боль в суставах, образование триггерных точек (мышечно-тонический синдром). Такая неспецифическая боль в спине сегодня актуальна и для взрослых, и для детей. Это неопасное состояние, требующее лишь базового обезболивания и занятий ЛФК.



**«В современном малоподвижном мире данная проблема касается многих из нас, но избежать ее довольно просто – будьте физически активными**

**ежедневно, разминайтесь раз в 30-40 минут во время сидячей работы или учебы и выполняйте силовые тренировки 2-3 раза в неделю, но не менее 3 часов в совокупности»,** – советует детский невролог Иван Геннадьевич Панкратов.

Из «истинно» неврологических последствий нарушения осанки врачи называют радикулопатию – защемление/сдавливание спинномозговых корешков, что может приводить к неприятным последствиям, включая слабость иннервируемых защемленными нервами мышц, боли в конечностях, при запущенных случаях – вплоть до нарушения функции тазовых органов.

**Самый верный признак того, что ребенка необходимо показать травматологу-ортопеду – неровное положение тела ребенка в пространстве. Вы можете заметить сутулость, плечи, находящиеся на разном уровне или еще что-то подобное. Однако, существуют и косвенные признаки, которые могут указывать на проблему:**



## ЗАЧЕМ ПОКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА ТРАВМАТОЛОГУ-ОРТОПЕДУ?

Первичной диагностикой и коррекцией различных нарушений осанки у детей занимается травматолог-ортопед. Периодическое посещение этого врача позволит своевременно выявить признаки нарушения осанки и принять меры профилактики искривления позвоночника. Существует график детских профилактических осмотров у травматолога-ортопеда, закрепленный Приказом Министерства здравоохранения РФ. По документу, посетить врача необходимо в 1 месяц, в 3 месяца, в 6 месяцев, в 1 год, в 3 года и перед школой. Травматолог может пригласить к себе ребенка и вне этого графика, если увидит на то причины, а

- быстрая утомляемость;
- боль в шее, спине, плечах;
- сложности с нахождением длительное время в одной позе.

также сами родители могут привести на прием ребенка в любое другое время, если почувствуют в этом необходимость.

Первое, на что доктор обратит внимание – то, как ребенок вошел в кабинет: сама походка, положение тела в пространстве. Параллельно врач обязательно отметит для себя, есть ли сутулость и как пациент сел на кушетку. Эта информация очень поможет в дальнейшем при постановке диагноза. Следующий этап диагностики проводится уже без одежды. Доктор оценит то, как ребенок позиционирует себя в пространстве, проведет тесты на подвижность суставов и, конечно, посмотрит на постановку стоп.



**«Задача родителя профилакттировать у детей развитие любых деформаций с самого раннего возраста, – подчеркивает детский**

**травматолог-ортопед Дмитрий Олегович Сагдеев. – Одним из самых эффективных методов профилактики различного рода деформаций является лечебная физкультура – упражнения, комплекс которых,**

**подобран индивидуально в зависимости от конституционных особенностей ребенка и его возраста. Такие занятия предполагают только сбалансированные нагрузки».**

## КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Если родители все же обнаружили у своего ребенка проблемы со спиной, направились к врачу, а на приеме выяснилось, что деформация есть – встает вопрос о коррекции осанки. Дальнейшие указания дает травматолог-ортопед. Коррекция осанки – процесс не быстрый, но во многих случаях эффективный.

Сегодня существует множество техник, которые дают ощутимый результат. Их сочетание – самый лучший способ избавиться от неприятной патологии. Обязательным компонентом алгоритма амбулаторного комплексного консервативного лечения является лечебная гимнастика с включением в комплекс дыхательных упражнений (ежедневно по 30 мин), направленная на формирование осанки, создание мышечного корсета, предотвращение деформации грудной клетки и дыхательной недостаточности. Специальные деротационные упражнения должны выполняться только под наблюдением методиста ЛФК. Кроме того, в комплекс консервативного лечения входят: массаж, физиотерапевтическое лечение, электростимуляция мышц спины, лечебное плавание, а также санаторное лечение один раз в год.





**«Часто мне задают вопрос о корректоре осанки. С одной стороны, это прекрасно: зафиксировали спину и осанка, как у балери-**

**ны. Но на самом деле, мышцы становятся сильными только тогда, когда постоянно работают. Увы, в корсете мышечный каркас не функционирует. Поэтому важно носить такой корректор не более 3-4 часов в день. Как правило, использование корсета показано только на начальном этапе и только при длительной физической нагрузке – например, для выполнения школьного домашнего задания. Нужно сформировать привычку правильно держать спину, а в этом деле очень важна дисциплина»,** – рассказывает травматолог-ортопед, врач физической и медицинской реабилитации Мария Владимировна Дугинова.

## ОТДЕЛЕНИЕ ВОССТА- НОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ КЛИНИКИ «ЕВРОМЕД»

Нарушение осанки – состояние, которое требует коррекции под присмотром специалистов. Заботу о маленьком пациенте и ответственность за него во время лечения готовы взять на себя высококвалифицированные специалисты клиники «Евромед». Все возможные условия для этого созданы в отделении восстановительного лечения клиники, ведь помимо непосредственно восстановления после травм и операций врачи здесь занимаются и коррекцией различных деформаций опорно-двигательного аппарата у взрослых и детей.

Путь пациента начинается с консультации опытного травматолога-ортопеда, где проводится обследование, ставится диагноз и решается вопрос о дальнейшем лечении. В большинстве случаев врач говорит с родителями о коррекционной терапии. Пациентам клиники «Евромед» сегодня доступны многие современные методы лечения нарушений осанки: это и лечебная физкультура, и лечебный массаж, и мануальная терапия, и физиотерапия.

Все перечисленные выше техники требуют от специалистов особых навыков, чтобы быстро улучшить осанку. В нашей клинике работают только высококвалифицированные, опытные инструкторы ЛФК, врачи-физиотерапевты, ману-



альные терапевты, массажисты и реабилитологи. Каждый из них помог справиться с проблемой уже не одному пациенту.



*«У нас в клинике есть уютный кабинет массажа, два просторных зала лечебной физкультуры, оснащенные всем необходимым*

*инвентарем и целое отделение физиолечения, – рассказывает руководитель отделения восстановительного лечения, врач-невролог, физиотерапевт, рефлексотерапевт, врач по лечебной физкультуре Анастасия Викторовна Стрельникова. – В таких условиях врачам удастся сделать все возможное, а иногда и не возможное для получения необходимого результата».*

Сочетание всех процедур в комплексе, регулярность и совместная работа врача, родителей и ребенка – основные составляющие успешной коррекции любой несложной деформации. Особое место среди методов лечения искривления позвоночника занимает физиотерапия. Она представляет собой процедуру воздействия на организм различных физических факторов, таких как тепло, холод, электроток, магнитное УФ- и ИК-излучение.



*«В большинстве случаев для лечения нарушений осанки мы используем многоканальную электростимуляцию мышц спины,*

*брюшного пресса, нижних конечностей на аппарате «Галатей». В основе методики – лечебное воздействие на мышцы и нервные стволы импульсными электрическими токами. Этот метод физиотерапии направлен на предупреждение дальнейшего прогрессирования и коррекцию деформации позвоночника, укрепление мышечного корсета, а также улучшение состояния сердечно-сосудистой системы», – объясняет врач-физиотерапевт Юлия Викторовна Макарская.*

Еще одна часто назначаемая при разного рода деформациях физиотерапевтическая процедура – осцилляторная терапия на аппарате «Хивамат». Под действием электростатического поля производится глубокий массаж мягких тканей, что обеспечивает выраженный эффект осцилляции, разминания тканей, ускорения крово- и лимфообращения, противовоспалительный, противоотечный и обезболивающий эффекты.

Перечисленные в тексте методы коррекции нарушения осанки применяются и для лечения плоскостопия у детей. Если родителей что-то беспокоит, достаточно лишь прийти на прием к врачу клиники «Евромед». Мы готовы помочь в любой ситуации.



# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛКИ **КОМУ? ЗАЧЕМ?**

*Ортопедические стельки обычно вызывают много вопросов в листе назначений травматолога-ортопеда. Все другие рекомендации пациент выполняет, а использование ортопедических стелек откладывает на далекое «потом» или вовсе про них забывает. На самом же деле в таких стельках нет ничего необычного, напротив они «облегчают» походку, перераспределяют нагрузку и предотвращают многие серьезные проблемы с ногами. В нашей клинике ортопедические стельки изготавливаются специально под пациента и в его присутствии с помощью самой современной медицинской системы Формтотикс. О функциях и назначении стелек, преимуществах и материалах подробнее мы спросили человека, который занимается этим уже довольно давно – травматолога-ортопеда клиники «Евромед» Александра Витальевича Богодухова.*

**Ортопедические стельки (ортезирование стоп) – действенный метод восстановления биомеханики ходьбы. Стельки корректируют деформацию свода стопы, выполняют амортизирующую функцию, а также полезны для людей с патологией суставов, находящихся выше: артрозом, артритом суставов нижних конечностей, остеохондрозом. Помимо этого, ортопедические стельки – отличное средство профилактики деформации стоп и ряда других состояний.**

*- Александр Витальевич, с недавнего времени в нашей клинике появилась услуга по изготовлению индивидуальных ортопедических стелек. Расскажите, пожалуйста, чем они отличаются от других?*

- Стельки – важная часть обуви. Они обеспечивают комфорт при ходьбе. Бывают простыми, анатомическими ортопедическими (серийными) и ортопедическими индивидуальными. Функция первых – утепление обуви, комфорт стопы, впитывание влаги и запахов. Вторые повторяют контуры и изгибы стопы, производятся массово и имеют средние параметры.

Своим пациентам я всегда рекомендую индивидуальные стельки. Все просто: серийные, как вы поняли, не учитывают индивидуальных особенностей стоп. Они будут гораздо менее эффективны для коррекции, чем изготовленные индивидуально.

У любых ортопедических стелек, по сути, три функции. Первая: поддержка и разгрузка продольного свода стопы, ее выполняет супинатор и, если в серийных стельках он универсальный, то в тех, что выполнены на заказ – подстроен именно под конкретного человека.

Вторая функция – проприорецепция, ее выполняют те самые «точечки». Они помогают рефлекторным зонам стопы почувствовать препятствие,



по которому идет человек, и заставляют работать мышечно-связочный аппарат стопы в ответ на эти ощущения.

Третья – амортизация для вышележащих суставов. Стелька провоцирует более физиологичную постановку стопы, корректный паттерн шага, что влечет за собой правильное распределение нагрузки на коленный или, например, тазобедренный сустав.



**- Деформация стопы, например, плоскостопие – распространённое заболевание сегодня?**

- Природа задумала человека, как существо, которое бежит босиком с копытом за антилопой. Получается, что мы сегодня стопы почти не используем по назначению – ходим в основном в обуви, да еще и в узкой, неудобной, а женщины вообще на каблуках. Поэтому проблемы со стопами рано или поздно будут практически у всех.

Диагноз «Приобретенное плоскостопие» есть у большинства моих (и не только) пациентов. Понятно, что встречаются заболевания соединительной ткани и врожденные деформации нижних конечностей, но приобретенные наблюдаются гораздо чаще.

**Заболевания и состояния, при которых показаны ортопедические стельки:**

- **любые приобретённые и врождённые деформации стоп: плоскостопие, плоскостопие, плосковальгусные деформации стопы и голеностопного сустава, «полая» стопа, молоткообразные деформации пальцев, Hallux Valgus, деформация Тейлора**
- **пяточный ахиллобурсит, плантарный фасциит и другие энтезопатии стоп;**
- **артрозы суставов нижних конечностей, последствия травм опорно-двигательного аппарата: как переломы костей стопы, так и вышеразположенных костей ног, а также позвоночника;**
- **диабетическая стопа, пяточная шпора, невринома Мортон, натоптыши, профилактика деформации стопы;**
- **остеохондроз, межпозвоночная грыжа, протрузии, сколиотическая осанка, ригидная стопа;**
- **занятие различными видами спорта профессионально.**

**- Как человеку самостоятельно, понять, что со стопами что-то не то и пора идти к ортопеду?**

- На прием к ортопеду необходимо прийти, если человек испытывает быструю утомляемость стоп при длительной ходьбе – то самое ощущение, когда «ноги гудят». Посетить доктора надо, если беспокоят боли в сводах стопы при длительной ходьбе и при статических нагрузках, боли и ограничения подвижности в суставах стопы и вышележащих суставах ног, в том числе коленных. Здесь надо задуматься о том, что проблема может быть не только в конкретном суставе, она может быть комплексной.

**Многим женщинам просто необходимо ношение индивидуальных ортопедических стелек из-за вальгусной деформации большого пальца стопы (Hallux Valgus). Это как раз та самая выпирающая «косточка» на ноге. Появляется она вследствие ношения обуви на каблуке и обуви с узкой колодкой, когда неправильно распределяется нагрузка на стопу.**



**- Как происходит изготовление стелек?**

- Пациент на изготовление стелек обычно приходит уже с диагнозом – по направлению от другого травматолога-ортопеда или по моей рекомендации на предыдущем осмотре.

Врач, изготавливающий стельки, проводит осмотр, измеряет ногу, определяет размер стопы, далее беседует и собирает другие данные. Для нас важен вес, наличие эндокринных заболеваний, а также сама патология.

После осмотра и беседы проводится плантоскопия. Пациент встает на плантоскоп — специальный аппарат, на котором видно состояние стоп в мельчайших подробностях.



Следом идёт непосредственно сама формовка стелек: установка, метатарзального валика, индивидуальная адаптация супинатора, центрация стопы и формирование дигитальных вдавлений. Комбинация всех этих элементов и даёт нужный эффект.

***Система, которая используется для ортезирования стоп врачами клиники «Евромед» называется Формтотикс. Материал, из которого изготавливаются стельки, самый современный, удобный, в меру мягкий, обладает противомикробными, антигрибковыми свойствами и хорошо центрирует пятку.***

Когда стелька готова, врач кладет ее в обувь пациенту. Ортопедические стельки носят только в закрытой обуви по размеру с нормальной колодкой и твердым запяточником. Это важно! В моей практике были случаи, когда я отправлял пациента домой – за другой обувью.

На этом процесс подготовки стелек завершен, а довольный пациент может покинуть клинику. Через месяц-полтора возможна коррекция стелек – за это время они как раз полностью адаптируются под стопу.

***- Как долго прослужит такая стелька и как пациенту оценить результат?***

- При корректной эксплуатации, наша ортопедическая стелька служит в среднем от 2 до 5 лет. Что это значит? Она должна быть правильно подобрана под рост, вес, образ жизни. Ее категорически нельзя ковырять никакими ложками и нагревать. Влагу и запахи стелька, созданная ортопедами клиники «Евромед», не впитывает, поэтому достаточно просто протереть ее влажной тряпочкой.

Кстати, я уже два года сам тестирую самую мягкую стельку и скажу, что она точно прослужит еще столько же.

Теперь о результатах. Все зависит от диагноза и запроса. Чаще всего на стельках мы добиваемся уменьшения или полного исчезновения болевого синдрома, то есть улучшения качества жизни. Однако, следует помнить, что стельки – не повод отказываться от лечебной физкультуры стоп. Лучший эффект дает все же комплексный подход.

***Ортопедические бескаркасные стельки часто используют спортсмены для правильного распределения нагрузки. Это позволяет им сохранить здоровье стоп и вышележащих суставов.***



Наш консультант:  
травматолог-ортопед

**Александр  
Витальевич  
Богодухов**



**Евромед.**

Движение в приоритете!

# ОТДЕЛЕНИЕ ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

ОТ ДИАГНОСТИКИ ДО ОПЕРАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ



**8 (383) 209-03-03**



**euromednsk.ru**



# РЕВОЛЮЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

## БОТУЛИНОТЕРАПИЯ ПРИ ГИПЕРАКТИВНОМ МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

В мире медицины постоянно происходят открытия, которые приносят надежду тем, кто испробовал все стандартные методы. Одним из таких инновационных подходов является использование ботулинотерапии для лечения гиперактивного мочевого пузыря – состояния, которое влияет на качество жизни миллионов людей по всему миру.

Гиперактивный мочевой пузырь характеризуется частыми и непредсказуемыми позывами к мочеиспусканию, что может вызывать дискомфорт и стресс у пациентов. Традиционные методы лечения включают изменение образа жизни, упражнения для укрепления тазового дна и лекарственные препараты, однако, некоторым людям эти методы не приносят желаемого облегчения. Здесь на сцену выходит ботулинотерапия – процедура, которая меняет правила игры.

Ботулинотерапия – метод, при котором в определенные участки стенки мочевого пузыря вводятся небольшие дозы ботулинического токсина, более известного как ботокс. Этот токсин блокирует передачу нервных импульсов, контролирующих сокращение мышц мочевого пузыря. В результате мочевой пузырь становится менее чувствительным к ложным позывам к мочеиспусканию.

Процедура начинается с тщательной диагностики и консультации уролога. Врач определяет оптимальную дозу препарата и точки инъекций. Под седацией доктор через тонкую иглу вводит раствор непосредственно в мышечный слой мочевого пузыря. Это минимально инвазивная процедура, которая обычно занимает около 30 минут. После этого пациент находится под наблюдением опытного персонала клиники несколько часов, затем выписывается домой.

После инъекции лекарство начинает действовать, расслабляя мышцы мочевого пузыря. Пациенты отмечают уменьшение частоты позывов к моче-

испусканию и улучшение контроля над мочевым пузырем уже через несколько недель. Эффект от лечения может сохраняться до шести месяцев и даже дольше, обеспечивая пациентам долгожданное облегчение.

Интересно отметить, что ботулинотерапия не только улучшает симптомы, но и может предотвратить развитие осложнений. Частые позывы к мочеиспусканию иногда приводят к эпизодам неудержания мочи, что негативно влияет на психологическое состояние человека. Ботулинотерапия помогает избежать таких ситуаций, повышая уверенность пациентов в повседневной жизни.

Эта методика особенно полезна для людей, у которых традиционные методы лечения не дали желаемого результата. Она может быть эффективна для пациентов с нейрогенными нарушениями мочевого пузыря, вызванными травмами или заболеваниями, такими как рассеянный склероз.

Как и любое медицинское вмешательство, ботулинотерапия имеет некоторые противопоказания и возможные побочные эффекты. Однако при правильном подходе и под наблюдением квалифицированных урологов клиники «Евромед» эти риски минимальны.

Использование ботулинотерапии стало прорывом в лечении гиперактивного мочевого пузыря, предлагая надежду и улучшение качества жизни тем, кто с ним борется. Благодаря этой процедуре люди могут снова чувствовать себя свободными

и уверенными в своих повседневных действиях. Научные исследования в этой области продолжают открывать новые возможности для эффективного лечения этого распространенного состояния.



*Руководитель урологической службы, врач-уролог-андролог, онколог Олег Владимирович Абаимов*

Урологическое отделение клиники «Евромед» обладает уникальным по своему объему опытом лечения пациентов с гиперактивным мочевым пузырем, чьи специалисты владеют всем спектром консервативных и малоинвазивных методов лечения этого непростого заболевания.



 **Евромед**

**СТАЦИОНАР  
ЕВРОПЕЙСКОГО  
УРОВНЯ**

- Онкология
- Травматология
- Многопрофильная хирургия
- Все виды диагностики

 +7 (383) 209 03-03

 ул. Писарева, 68

 / BEAUTY

# ИДЕАЛЬНЫЙ ТАНДЕМ ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ



**Одна область, разные задачи – эта фраза о косметологии и пластической хирургии. Принцип «дополнения» или «преемственности» в этих двух направлениях эстетической медицины стали практиковать не так давно. Однако, эффект, который получают врачи в результате объединения их усилий, буквально кричит о том, что такой подход – лучшее, что можно было изобрести в этой области. Наша клиника в числе первых в Новосибирске дополнила одно направление другим и стала давать пациентам намного больше, чем просто ожидаемый результат.**

## В ЧЕМ СВЯЗЬ?

Объединение хирургии и косметологии – основа фундаментального экспертного и интеллектуального подхода к омоложению. Именно в этой области сочетание двух направлений имеет особую актуальность. Роль пластической хирургии в данном тандеме – возврат тканей на их привычные анатомические позиции. Косметология нужна нам для того, чтобы проработать самый основной триггер красоты и молодости – качество кожи. Достижение максимальных результатов омоложения в пластической хирургии просто невозможно без косметологического воздействия.



**«В клинике «Евромед» сегодня такой комплексный подход используется на постоянной основе. Результаты, которые мы получаем, сочетая в работе пластическую хирургию и косметологию, превосходят все ожидания, –** отмечает руководитель службы эстетической

медицины клиники, врач-пластический хирург Мария Александровна Кожевникова. – **Наличие оборудования экспертного класса, работа опытных врачей – профессионалов своего дела, а также знание современных, самых эффективных протоколов лечения и использование различных способов коррекции возрастных изменений, начиная с аппаратных и заканчивая инъекционными, делает нашу клинику одним из лидеров Новосибирска в части эстетической медицины».**

Тандем «косметология и пластическая хирургия» можно назвать по-настоящему уникальным. Подход «преемственности» здесь работает как в одну, так и в другую сторону. Косметологи нередко готовят пациента к пластической операции, а после доводят работу хирургов до идеала. Они берут на себя заботы по восстановлению прооперированных областей – работают с отеками,

рубцами, синяками. Таким образом косметологи не только улучшают результаты операции, а еще и повышают качество жизни пациентов.

## ЗОНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Безусловно, есть проблемы, с которыми может справиться исключительно пластическая хирургия или косметология. Взять хотя бы подтяжку сильно растянувшейся кожи на животе или удаление излишков жировой ткани. Это все под силу только хирургу. А вот с повышением упругости кожи, выравниванием цвета, приданием ей здорового вида идеально справится грамотный косметолог.



**«Косметология в основном работает на поверхности кожи. Она улучшает ее качество. Большинство аппаратных и инъекционных методик стимулируют обновление клеток, улучшают текстуру, повышают тонус кожи и увлажняют.**

**Пластическая хирургия, в свою очередь, предполагает более глубокие изменения. Она затрагивает не только кожу, но и подкожные структуры: мышцы, жировую ткань», –** поясняет руководитель службы косметологии клиники «Евромед», к.м.н., врач-косметолог, дерматовенеролог Светлана Михайловна Александрова.

Итак, пластический хирург решает более выраженные эстетические проблемы, а косметолог доводит дело до конца – возвращает коже упругость и сияние, избавляет от мимических морщинок и запускает внутренние процессы восстановления. Сочетание пластической хирургии и косметологии дает возможность добиться комплексного и долгосрочного результата.





## ДО И ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Грамотные врачи эстетической медицины обычно рекомендуют перед пластической операцией пройти курс косметологических процедур, которые улучшают состояние кожи. Например, биоревитализация, мезотерапия и PRP-терапия. Последняя методика особенно эффективна, так как PRP-терапия – это инъекции плазмы крови, обогащенной тромбоцитами. Они запускают процессы регенерации. PRP-терапия перед операцией «настраивает» дерму на активное восстановление.

Увлажнение и питание кожи перед хирургическим вмешательством позволяет добиться более естественного и стойкого эффекта. Кроме того, это ускоряет процесс восстановления и сокращает период реабилитации.

Различные косметологические методики после операции выполняют сразу несколько функций:

### • Ускорение реабилитации

Сосудистый лазер и биоревитализация через некоторое время после операции устраняют сосудистую сетку и послеоперационные синяки. Также пластические хирурги советуют проходить PRP-терапию не только до, но и после пластической операции.

### • Продление эффекта

После операции косметология помогает улучшить качество кожи, продлевая эффект хирургического вмешательства. Это могут быть такие процедуры, как лазерное омоложение, игольчатый RF-лифтинг, регулярные курсы биоревитализации и коллагенотерапия.

### • Усиление эффекта

Некоторые состояния может скорректировать только косметолог.

Например, мимические морщины, которые появляются из-за гипертонуса мышц. Пластическая хирургия с ними не справится, а косметология давно прибегает к ботулинотерапии, чтобы расслабить мышцы и на время избавиться от динамических морщин.



**«ЕВРОМЕД» – АМБАССАДОР  
КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА  
К ЗДОРОВЬЮ**

Одно из главных преимуществ нашей клиники – диагностика и решение проблемы, с которой обратился пациент, с разных точек зрения. Врачи «Евромед» стараются изучить причину обращения как можно тщательнее и задействовать все методы работы с ней. При этом, зачастую, самым эффективным в лечении любых заболеваний является комплексный подход. Он основан на возможности в любой момент подключить смежных специалистов, назначить необходимые исследования, отправить пациента на всевозможные процедуры. Такой мультифокусный подход отлично работает и в эстетической медицине. Практически всегда помимо сочетания косметологических и хирургических процедур мы говорим о необходимости обращения к другим специалистам: диетологам, нутрициологам, терапевтам. Они вместе с пациентом разбираются в вопросах дефицитов, правильного питания, контроля веса, обследуют работу лимфатической системы и назначают грамотную физическую нагрузку.

**КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ ТРЕБУЕТСЯ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.  
ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ ВОЗРАСТ,  
ТИП КОЖИ, СТЕПЕНЬ ВОЗРАСТНЫХ  
ИЗМЕНЕНИЙ И ЖЕЛАЕМЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ.**



**СтильДент** 

**ГОТОВЫЙ ЗУБ\***  
ИМПЛАНТАТ И КОРОНКА

**59 900**  
рублей



\*Скидка не суммируется с другими акциями и предложениями.  
Акция действительна с 01.01.2025 по 30.04.2025 для пациентов, которые пройдут консультацию и диагностику в период проведения акции, протезирование зуба с использованием имплантата.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ПРИКЛЕИТЬ ТЕЙП И ПОХУДЕТЬ



## Как это работает?

Держится лента на теле с помощью специального гипоаллергенного акрилового клея, который работает только при контакте с кожей. В зависимости от цели кинезиотейпирования используется разная сила натяжения. Также от того, какого результата хочется достичь, зависит не только тип и площадь аппликации, но и время, которое кинезиотейп необходимо носить.

Приклеенная лента приподнимает верхние слои кожи, таким образом создаются условия для лучшей и более активной циркуляции крови и лимфы в соединительной ткани и межклеточном веществе. Соприкасаясь с кожей, тейп раздражает рецепторы на ее поверхности (тактильные и барорецепторы), тем самым уменьшая болевые ощущения и перераспределяя нагрузку.

В зависимости от места наложения ленты и применяемой методики можно активировать сухожильный орган Гольджи и мышечные веретена, что позволяет регулировать мышечный тонус. А постоянная стимуляция при движении рецепторов дает длительный эффект. При наложении тейпа на сустав, он будет выполнять поддерживающую функцию.

## Лимфодренажная функция кинезиотейпа

Лимфодренажное кинезиотейпирование — уникальная методика, направленная на улучшение лимфатического оттока, снижение отеков и облегчение состояния. Эта техника нередко исполь-

*Цветными лентами на коже сегодня никого не удивишь. Особенно эффектно они смотрятся на спортсменах в спортивных шоу по ТВ или в тренажерных залах, на соревнованиях. Однако спортсмены – всего лишь одна, хоть и не малая, часть пользователей тейпов. Кинезиотейпирование – многофункциональный инструмент, который помогает и восстановить растянутую мышцу, и уменьшить боль, и снять воспаление, и даже подтянуть ягодицы, и похудеть. Последняя цель достигается за счет лимфодренажной функции эластичных лент. О том, как наклеить и стать стройнее – в тексте ниже.*

*Кинезиотейпирование – наложение на кожу специальных лент (тейпов) с определенным образом расположенным клейким слоем. Это вспомогательный метод медицинской реабилитации. Нужный эффект достигается за счет рефлекторного опосредованного воздействия на мышцы и фасции, лимфодренажную функцию кожи и улучшение местного кровообращения.*

зуется как вспомогательная после оперативного лечения, травм, а также становится популярна в комплексной коррекции фигуры.

Основная цель лимфодренажного кинезиотейпирования – стимулирование лимфатической системы. Наклеенный на кожу тейп воздействует на мелкие лимфатические капилляры под кожей. Таким образом улучшается циркуляция лимфы и профилактируются застойные явления.

Одно из важнейших преимуществ тейпирования – его круглосуточное воздействие на определенный участок тела в течение 3-5 дней (в зависимости от аппликации). Получается, что кинезиотейпирование – это пролонгированная лимфодренажная процедура, а значит эффективный инструмент, способствующий оздоровлению и улучшению качества жизни.

## **Кинезиотейп имеет следующие эффекты:**

- **Механические;**
- **Нейромышечные;**
- **Психологические.**

*«Лимфодренаж за счет кинезиотейпирования абсолютно безболезненный! При этом его эффективность сохраняется на уровне по нескольким причинам:*

*1. Можно выполнять любое количество процедур – это безопасно. Аппликация кинезиотейпа на срок 3-5 дней может назначаться и до 8-10 раз. При этом перерыв между процедурами составляет 2-3 дня. Также может потребоваться несколько курсов – это зависит от конкретного случая.*

*2. При корректном нанесении тейпа (это важно!) соблюдается определенный рисунок – градиент, по которому лимфа от мелких периферических капилляров отходит к более глубоким структурам лимфатической системы. Так как лента стимулирует большое количество слепых лимфатических капилляров при движении (в том числе при дыхании) общая скорость оттока регулируется и приводится в норму».*

Тейпы бывают разные по стойкости дермально-го клея. Основным критерий выбора ленты для человека – качество кожи. Все они относительно водостойкие (при корректном нанесении), однако мочалкой их тереть специалисты не советуют. После намокания тейпу необходимо высохнуть.

Показания к кинезиотейпированию:

## ОБЩИЕ:

- застойные явления в нижних конечностях;
- лимфедема;
- состояния после удаления лимфоузлов;
- болевой синдром после операции, вызванный отеком;
- при комплексном лечении гематом, в том числе последствий ушибов.

## ЭСТЕТИЧЕСКИЕ:

- в составе комплексного лечения при похудении;
- профилактика застоя в нижнем отделе живота;
- повышение эффективности тренировок в зале;
- коррекция живота, боков, зоны галифе (часто кинезиотейп используется совместно с аппликацией на стимуляцию и придание формы ягодич);
- лимфодренаж совместно с миофасциальной аппликацией для коррекции области декольте.

У кинезиотейпирования, как и любой медицинской манипуляции, есть противопоказания. Подробнее о них расскажет специалист при личной встрече с пациентом.



## Когда будет результат?

Уменьшение объемов, похудение в результате кинезиотейпирования достигается за счет перераспределения и выведения из организма лишней жидкости.

Эффект от процедуры проявляется у каждого индивидуально. Кто-то видит заметные изменения уже после первой аппликации, а кто-то лишь после пятой или восьмой. Чтобы точно заметить перемены специалисты советуют сфотографировать проблемную область до начала тейпирования, и периодически сравнивать фото с тем, что увидит пациент в зеркале в процессе. Курс довольно длительный, и пациенты очень быстро привыкают к новому состоянию.

**Врачи клиники «Евромед» выполняют любые виды кинезиотейпирования, в том числе и лимфодренажное. Они знакомы со всеми методиками проведения аппликаций, готовы подробно проконсультировать и ответить на все интересующие вопросы.**



Наш консультант:  
врач-травматолог-ортопед  
**Евгения Андреевна Анастасиева**



**Руководитель службы оперативной гинекологии, врач-акушер-гинеколог  
Ирина Витальевна Беспалова**

**Образование:** НГМИ  
**Стаж работы:** 35 лет

**- Как и когда вы поняли, что медицина – дело вашей жизни?**

- Мое поколение стремилось во врачебную специальность сугубо из романтических представлений. Мы шли в профессию за высокими идеалами: помогать, спасать, постоянно учиться, узнать о человеческой природе что-то большее, чем ведомо всем остальным.

**- Почему выбрали акушерство и гинекологию?**

- У студентов мединститута на четвертом курсе начинаются различные клинические дисциплины: терапия, хирургия и т.д. И вот мы приходим на цикл акушерства в родильный дом Первой городской клинической больницы и сразу же попадаем в родовый зал. Многие из нас тогда впервые увидели это чудо необыкновенное – чудо рождения ребенка. Удивительно слаженная работа персонала, счастливые глаза матери и вот он новый человечек... В тот самый момент я поняла, что хочу быть к этому причастна.

Первые несколько лет работала в родильном доме. Да, профессия акушера-гинеколога экстремальная: иногда тебе в секунды надо принять какое-то важное решение, от тебя зависят две жизни – мамы и ребёнка. Но те эмоции, которые дарит чудо рождения компенсируют твою усталость. Акушерство – уникальная врачебная специальность, она не про болезни, а про новую жизнь.

После 5 лет работы в акушерстве я поступила в клиническую ординатуру. Тогда не брали в ординатуру со студенческой скамьи, необходимо было накопить определенный опыт работы. Первый год учебы был посвящён акушерству, второй – гинекологии. И по счастливой случайности я попадаю в гинекологическое отделение Областной клинической больницы. Гинекология – совсем другая специальность. Она уже про болезни и способы избавления от них. В отделении знакомлюсь с великолепной командой гинекологов и пони-

маю, что хирургия может быть не только тяжелой работой, но и очень красивой, элегантной в исполнении умелых рук. После ординатуры меня приглашают остаться в гинекологическом отделении НГОКБ. Как врача меня сформировала именно областная больница, уникальная по своим лечебным и учебным возможностям. Безмерно благодарна этому времени за полученный врачебный, хирургический и жизненный опыт.

В 2013-ом пришла работать в клинику «Евромед». С нуля формировали хирургическую службу. Сейчас это современный многопрофильный стационар с прекрасными специалистами.

**- Что больше всего нравится в работе?**

- Мое любимое – это, конечно, оперативная гинекология. Она продолжает удивлять и радовать новыми техническими возможностями, интересными клиническими историями, хотя, казалось бы, чего ты еще за 35 лет не видела? Несмотря на то, что иногда тяжело и физически, и эмоционально, я без этого пока не могу себя представить. Самые строгие наши арбитры – все-таки не пациенты, а коллеги. Пациент видит часто только конечный результат, а какой ты профессионал, насколько ты ответственный и надежный – могут оценить только те, кто работает с тобой в команде.

**- У вас есть хобби?**

- Да, я люблю театр. У нас в городе много интересных новых театральных площадок. Люблю путешествовать. Люблю перечитывать классическую литературу, вернее «переслушивать» – так можно больше дел успеть сделать. Неожиданно для себя увлеклась выращиванием роз. Получается!

Есть стабильные «увлечения»: профессиональные конгрессы, конференции. Мир меняется – можно не уезжая присутствовать «онлайн» на конгрессах в самых разных местах планеты. Продолжаю учиться!



**Детский уролог, хирург  
Евгений Юрьевич Файко**

**Образование: НГМИ  
Стаж работы: 34 года**

**- Как и когда вы поняли, что станете врачом?**

- Мои родители – медики: мама была хирургом, папа – военным врачом, бактериологом. Поэтому особый вопрос «кем быть?» в общем-то и не стоял. Когда с детства вокруг тебя взрослые определённой профессии, постоянно сталкиваешься со спецификой, периодически проводишь время у родителей на работе, и направление как бы само собой формируется.

Я сразу решил, что буду детским врачом – очень нравилось заниматься с детьми. А кем еще юноша студент-медик хочет стать? Естественно, хирургом. Так случилось, что в интернатуре начал работать в новом детском урологическом отделении, ну и что называется профессия «засосала».

**- А что вам особенно в ней нравится?**

- В моей профессии интересно практически всё, но больше остального, конечно, сама хирургия. Операции на почках, мочевом пузыре, гениталиях – всегда ново, индивидуально, разнообразно. Особо я выделяю работу с патологией гениталий у мальчиков. Каждое вмешательство – это индивидуальный подход, особенности строения, сложность патологии, какие-то «индивидуальные» фишечки пациентов – каждый раз целая история.

**- Есть ли случаи из практики, которые вам запомнились?**

- Практически каждый сложный хирургический случай запоминается, а их было достаточно много. Все не перечислить – часть в силу этических соображений, часть тяжело вспоминать... Был интересный опыт: пришлось оперировать мальчика с тяжелой формой нарушения строения наружных половых органов. Пациенту проводили операцию до нас несколько раз – не очень удачно. Мальчик был в сильной депрессии... Мы же с коллегами оперировали его 7 раз, и в итоге получилось практически как у среднестатистического мужчины. Потом я встречал его уже взрослого. Знаю, что он состоялся в профессии – достаточно известная личность в Новосибирске, у него 2 детей. Очень приятно, что и моя доля труда в этом есть!

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

- Не люблю сослагательное наклонение – я стал тем, кем стал.

**- Поговорим о вас вне профессии... чем занимаетесь в свободное время?**

- К сожалению, вне профессии я, наверное, совсем не интересен (улыбается). Семья, друзья (не все медики, кстати), дом. Старюсь вести достаточно активный образ жизни, люблю русскую баню с вениками, встречи и посиделки с друзьями и коллегами.



**Стоматолог-хирург, имплантолог  
Никита Дмитриевич Моложенко**

**Образование: НГМУ  
Стаж работы: 7 лет**

**- Как и когда вы приняли решение пойти  
в медицину?**

- Понимание, что медицина – это «моё» пришло в разное время и по разным причинам: когда наблюдал за работой врачей, общался с ними, ну и, наверное, меня вдохновила моя бабушка, которая много лет посвятила медицине и служению людям.

Что касается стоматологии, то здесь выбор был обусловлен несколькими факторами. Интерес к анатомии и биологии проявился в школе – я учился в химико-биологическом классе, участвовал в олимпиадах и конкурсах, самостоятельно изучал дополнительный материал. В какой-то момент я понял, что стоматология сочетает в себе научные знания и художественные навыки, при этом врач может улучшить качество жизни пациентов – это и послужило основанием для окончательного выбора.

Еще один важный аргумент: стоматология предлагает хорошие перспективы для карьеры и финансовую стабильность.

**- Какие случаи вам, как профессионалу, интересны больше всего?**

- Хирургическая стоматология – это множество интересных и сложных случаев. Тяжело вспомнить конкретные, попробую описать абстрактно.

Удаление зубов – достаточно распространенная процедура, но бывают случаи, когда зубы могут находиться в сложном положении, например, быть ретинированными или располагаться близко

к важным анатомическим структурам, таким как нижнечелюстной нерв. Подобные операции требуют особой концентрации и точности.

Удаление кистозных образований может быть сложным из-за их расположения и необходимости сохранения окружающих тканей.

Имплантация зубов у пациентов с недостатком костной ткани может пройти непросто. В таких случаях обычно требуется предварительная костная пластика, которая может включать использование трансплантатов или синтетических материалов, а также применение различных методик операции.

Каждый случай уникален и требует от врача глубоких знаний, навыков и опыта, а также тщательного планирования и предельной точности.

**- Были ли в вашей практике операции, которые  
чем-то вам запомнились?**

- Конкретных случаев выделить не могу – для меня абсолютно каждый уникален. Нельзя делить работу на «важную» и «неважную». Естественно, как и многим, запомнилось первое удаление, первая имплантация, первая костная пластика, первая работа с мягкими тканями – много чего первого.

**- Если бы не стали стоматологом, чем бы  
занимались?**

- Если бы не стал врачом, то работал бы IT специалистом. Если не стоматология, то судебно-медицинская экспертиза.

**- Расскажите о ваших хобби?**

- Какого-то конкретного хобби у меня нет. Увлекаюсь компьютерами, машинами, не забываю про учебу и саморазвитие. Много времени провожу с семьёй. Маленький ребёнок – это всегда неожиданные приключения и бездна эмоций.



**Детский стоматолог,  
стоматолог-терапевт  
Галина Анатольевна Артамонова**  
**Образование:** НГМИ  
**Стаж работы:** 28 лет

**- Почему и когда решили, что пойдете в медицину?**

- Это было моей мечтой с самого детства! Еще когда играла в доктора, заботливо лечила кукол и мишек, я чувствовала, что медицина – мое призвание. В школе эта мысль только укрепилась, я перечитывала медицинские книги, восхищалась врачами, спасавшими жизни.

Сначала меня привлекала хирургия – динамичная, требующая решительности и точности. Но перед самым поступлением я поняла, что именно стоматология позволяет помогать пациентам здесь и сейчас. За один прием можно избавить человека от боли, вернуть ему улыбку. Это бесценно.

**- Вы выбрали не просто стоматологию, а детскую стоматологию. Почему?**

- Детская стоматология – особенный мир, в котором доктору нужно быть не только врачом, но и психологом, педагогом, даже немного волшебником. Ведь маленькие пациенты приходят к нам с тревогой, иногда со страхом, и моя задача – не только вылечить, но и сделать так, чтобы ребенок ушел с улыбкой и доверием к врачам.

Когда я закончила Медицинский институт, передо мной открылось множество путей. Большинство моих однокурсников устремились в терапию, ортопедию, а я выбрала детскую стоматологию. И это было лучшим решением в моей жизни! Каждый день вижу, как дети преодолевают страх, как их глаза светятся радостью, когда они осознают, что ничего страшного не произошло. Это невероятное чувство – знать, что ты делаешь важ-

ное дело и формируешь позитивное отношение к здоровью на всю жизнь.

**- Что в работе вам нравится больше всего?**

- Самые интересные случаи, конечно, сложные. Когда что-то не получается с первого раза, когда требуется не одно посещение, когда кажется, что шансов на спасение зуба почти нет... И вот ты работаешь, стараешься, борешься и побеждаешь!

Еще одно направление, которое мне особенно нравится, – детские коронки. Это настоящий прорыв в стоматологии!

**- Если бы не стали врачом, чем бы занимались?**

- Честно? Я просто не представляю себя вне медицины. Если бы не стоматология, то была бы другим врачом, но все равно врачом. Это мое призвание, моя стихия, моя жизнь.

**- Расскажите, пожалуйста, о своих увлечениях?**

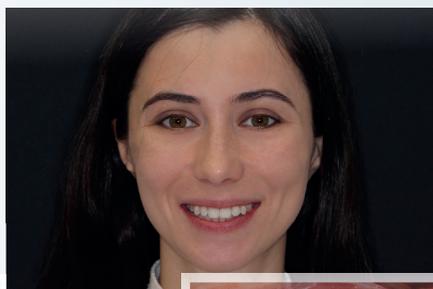
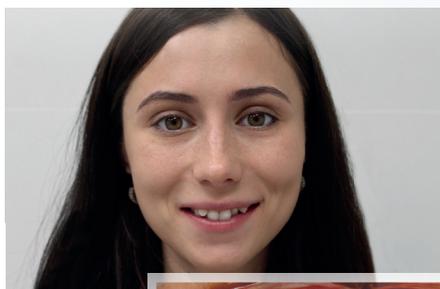
- Я обожаю путешествовать, особенно по России. Есть в нашей стране места, где чувствуешь, как природа наполняет тебя энергией, где дышится иначе, где взгляд отдыхает от суеты. Одно из таких мест – Северный Кавказ. Кавказские Минеральные Воды, Архыз, Домбай, Эльбрус... Уже 15 лет я регулярно приезжаю туда и каждый раз открываю что-то новое.

Терренкур – моя особая любовь. Это идеальный баланс между активностью и отдыхом: неспешные прогулки по горным тропам, целебный воздух, потрясающие виды, журчание ручьев, прохлада водопадов...

Мне нравится путешествовать так, чтобы наслаждаться каждым моментом: без суеты, в своем темпе, впитывая атмосферу, ощущая гармонию с природой. В таких местах по-настоящему отдыхаешь: и телом, и душой.

# «ПРОСТО УЛЫБАЙСЯ!»

Лечение на брекетах  
у ортодонтос «СтильДент»



*Состояние пациента «до»*



*«После»  
Выполнено лечение на брекет-системе (2 года)*



Стоматолог-ортодонт  
**Александр  
Левович  
ТТЯН**



*Состояние пациента «до»*

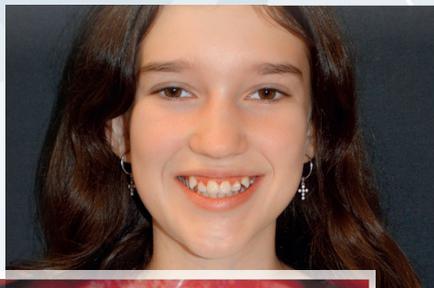


*«После»  
Выполнено лечение на брекет-системе (2 года)*



Стоматолог-ортодонт  
**Виктория  
Евгеньевна  
Кириенко**

Красивые ровные зубы – это реальность. Работы наших стоматологов-ортодонт том доказательство. Посмотрите на фото и убедитесь, что в «СтильДент» возможно все. Каждому из пациентов выполнено лечение на брекетах.



Состояние пациента «до»



«После»  
Выполнено лечение на брекет-системе (2 года)



Стоматолог-ортодонт  
**Виктория  
Евгеньевна  
Кириенко**



Состояние пациента «до»



«После»  
Выполнено лечение на брекет-системе (1 год 1 мес)



Стоматолог-ортодонт  
**Светлана  
Евгеньевна  
Алексеичук**

# 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

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-4 LED 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, предоставлять 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. Предполагаемый 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 их 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:  
врач-стоматолог,  
пародонтолог

**Олеся  
Михайловна  
Вяткина**

# РЕЦЕССИЯ ДЕСНЫ:

## КОГДА ЗУБЫ В ПОРЯДКЕ, НО УЛЫБАТЬСЯ НЕ ХОЧЕТСЯ

*Улыбка, пожалуй, единственный инструмент на Земле, с помощью которого можно решить практически любой вопрос. Бывает так, что с зубами все отлично, но расплыться в улыбке невозможно из-за проблем с деснами. Стеснение, смущение, нежелание смеяться, дискомфорт возникают из-за выглядывающего корня зуба. Это проблема называется «рецессия». О ней мы поговорили с руководителем пародонтологического отделения сети стоматологических клиник «СтильДент», стоматологом-пародонтологом Любовью Васильевной Стасюк.*

*- Любовь Васильевна, расскажите, пожалуйста, как распознать рецессию? Может ли пациент обнаружить ее самостоятельно?*

- Рецессия – недостаток десневой ткани, когда десна как бы отступает от зуба, обнажая его шейку и корень. У корня нет защитного слоя, поэтому, если десна его не прикрывает, значит, он более подвержен различным травмирующим воздействиям. Это может быть попадание остатков пищи, грязи, холодного воздуха или горячего чая.

Рецессия – очень серьезное заболевание, к нему даже на ранних стадиях стоит отнестись ответственно и немедленно начать лечение. Если «поймать» опущение десны в момент начала, то эффективность лечения вас порадует.

Обнаружить ее у себя во рту может любой человек, для этого необходимо внимательно посмотреть на слизистую оболочку десны, которая окружает зуб. Если ткани зуба доступны взгляду на большем протяжении, глубже, чем раньше, непременно отправляйтесь к своему доктору. Впервые появившись, эти симптомы должны вас насторожить:

- 1. Боль в деснах;**
- 2. Неприятный запах изо рта (галитоз);**
- 3. Кровоточивость десен;**
- 4. Отечность десен;**
- 5. Подвижные зубы.**

### - Что будет, если не лечить рецессию?

- Самое неприятное последствие – потеря здорового зуба. Сначала зуб, не поддерживаемый тканью десны, становится подвижным, подвижность прогрессирует, зуб начинает шататься... Тут и до потери недалеко. Также надо иметь в виду, что рецессия повышает чувствительность зубов, поэтому любой шоколад, холодные или горячие напитки будут вызывать дискомфорт. Еще один неприятный «эффект» рецессии – это кариес корня зуба. В конце концов, удлиненные зубы с большими промежутками просто выглядят не эстетично.

### - Каковы основные причины рецессии?

- Рецессия возникает по разным причинам. Одна из них – слишком интенсивная чистка зубов. Повторяющиеся горизонтальные движения щёткой с сильным надавливанием травмируют десну. Также из разряда «неожиданностей»: заболевание может быть вызвано пирсингом губ и языка. Украшения могут так сильно раздражать десну, что начнётся рецессия. Гормональные изменения у женщин тоже благоприятная платформа для опущения десны. Среди катализаторов процесса половое созревание, беременность и менопауза. Рецессию может спровоцировать любое нарушение прикуса. Оно вызывает неправильное распределение жевательной нагрузки, что может привести к опущению десны. И, конечно, самая очевидная причина – плохая гигиена. Если человек чистит зубы недостаточно тщательно, не пользуется (или неправильно пользуется) зубной нитью, то налет скапливается и затвердевает. Это может вызвать различные заболевания десен, в том числе рецессию. Бывает, что причиной рецессии становится простая травма десны и бруксизм – неосознанное стискивание челюстей и скрип зубами во сне.



**Существует мнение, что рецессия десны – нормальный возрастной процесс. На самом деле это серьезное заболевание, которое необходимо лечить незамедлительно.**

### - Как лечат рецессию?

- Основной способ лечения – хирургический, но перед ним проводят подготовительную работу.

## ПЕРВЫЙ ЭТАП

Если у пациента нет пародонтита, то ему обязательно выполняют профессиональную гигиену полости рта – чистку.

## ВТОРОЙ ЭТАП

Терапевтическое лечение – применение местных противовоспалительных и антибактериальных препаратов в виде растворов и мазей/гелей. В некоторых случаях придется прибегнуть к таблетированным формам. Они помогают справиться с воспалением десны.

## ТРЕТИЙ ЭТАП

Хирургический. Пластика десны – самый надежный, быстрый и безопасный метод лечения рецессии. Это операция, при которой на место опущения десны пересаживают ткань, взятую у пациента из его же ротовой полости. Существует несколько методов закрытия рецессий. Делятся они по тому, откуда берется пересаживаемый материал.

**1. Закрытие рецессии латеральным лоскутом – частью десны, снятой рядом с местом рецессии.**

**2. Закрытие рецессии десневым лоскутом, когда материал для наращивания снимается в другом месте десны.**

**3. Трансплантация лоскута из твердого неба.**

**4. Комбинированный метод – метод, при котором совмещают перемещение тканей десны и тканей твердого неба.**

**5. Метод направленной регенерации тканей предполагает вживление специальных мембран, которые способствуют восстановлению собственных тканей десны.**

Какой из методов выбрать, может решить только пародонтолог или хирург. Это зависит от индивидуальных особенностей состояния пародонта, а также от стадии самого заболевания.

**- Как проходит сама операция: сколько длится, нужна ли анестезия?**

- Операция проводится за один визит, если речь идет о рецессии в области одного зуба. Сразу после процедуры мы даем дальнейшие рекомендации пациенту и отпускаем домой. По нашему опыту, здесь достаточно местной анестезии.

**Врачи в «СтильДент» уже несколько лет успешно практикуют все перечисленные методы лечения рецессии.**

# СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД

Наталья Владимировна Васечко

*Сегодняшний обзор хочется посвятить вопросу, который напрямую влияет не только на красоту улыбки, но и на состояние зубочелюстной системы в целом. Он называется «Своевременное обращение к стоматологу-ортопеду» или «Что будет, если я отложу визит к стоматологу-ортопеду на потом?».*

*Начнем с того, что самая минимальная и быстрорешаемая проблема – это когда все зубы на месте, и только один или несколько из них необходимо покрыть коронками. Причиной может быть большая пломба на зубе, истонченные стенки, частое выпадение (откол) пломбы, нарушение эстетики, например, когда цвет пломбы никак не подобрать под цвет зуба (такое можно встретить, если зуб ранее лечили при помощи резорцин-формалинового метода от чего он стал кирпично-красноватого цвета). Чаще всего с подобными проблемами первыми сталкиваются стоматологи-терапевты, которые и рекомендуют обратиться к нам – ортопедом. Если дело касается передних зубов (зоны улыбки), то пациенты оказываются на приеме у стоматолога-ортопеда гораздо быстрее, нежели в случае с боковыми зубами, которые «не особо-то и видно, поэтому можно и подождать» ...*



***Дорогие пациенты, помните: важен каждый зуб!!! Природа не просто так дала нам именно такое количество зубов – у каждой группы своя задача. И, если где-то появился «раненый», то часть его работы начинает выполнять сосед, тем самым принимая на себя гораздо большую нагрузку.***



## Итак, что будет если откладывать установку коронки на зуб?

Варианты:

1. Откол стенки зуба глубоко под десну приводит к удалению зуба.
2. Застревание пищи между зубами и развитие пародонтита, так как отсутствует надежный контактный пункт – точка касания зубов между собой.
3. Отсутствие желаемой эстетики: цвет зуба, не поддающегося реставрации пломбами, сильно бросается в глаза, особенно в зоне улыбки.

## Отсутствие зуба

*Современные технологии позволяют решить и эту проблему в кратчайшие сроки. Её Величество Имплантация здесь незаменима. Довольно часто сначала устанавливается временная коронка, что позволяет решить эстетический вопрос.*

*Но, что будет, если зуб отсутствует достаточно долго, а у вас нет на него времени или финансов? Если упустить микроподробности, то вот некоторые последствия:*



• **Ускоренная убыль объёма мягких тканей десны и костной ткани в зоне отсутствующего зуба.** Внешне это выглядит как полулунное оседание десны. При значительной убыли для установки имплантата важно вернуть утраченный объём кости, что подразумевает дополнительные финансовые затраты и более долгий период ожидания перед протезированием.

Также надо иметь в виду, что при оседании десны в зоне удаленного зуба начинает оседать и край десны у нормально стоящего и ничего не подозревающего соседа, тем самым оголяя его корень, из-за чего этот зуб начинает сильнее реагировать на холод, горячее, кислое.

• **Наклон соседнего зуба в сторону отсутствующего.** Он влечет за собой дефицит места для нового зуба, поэтому будущий зуб внешне будет более узким. Второй момент – наклонившийся зуб создает под собой гораздо большую пустоту, в которой скапливается пища. Удалить ее правильно под силу только ирригатору. Если такие межзубные промежутки не прочищать, то пародонтит будет вашим постоянным гостем.

• **Удлинение зуба-антагониста.** Когда зуб, который когда-то накусывал на отсутствующий ныне вдруг стал визуально длиннее, и при смыкании теперь занимает образовавшуюся пустоту. Для протезирования нашей «потеряшки» попросту нет места. Называется это синдром Попова-Годона. В таких случаях часто приходится удалить ни в чем неповинный сильно выдвинувшийся зуб.

Вернемся к нашей зубочелюстной системе. Итак, мы потеряли зуб и решили не устанавливать новый. Оставшиеся зубы начинают усиленно, как могут, перетирать пищу, что приводит к большей стираемости их поверхности, уменьшению высоты зубов, а также в некоторых случаях к гиперестезии – повышенной чувствительности к раздражителям.

## Частичное отсутствие боковых зубов

В случаях, когда даже частично отсутствуют боковые зубы на обеих челюстях, человек автоматически начинает жевать там, где зубов больше, тем самым переносит максимальную нагрузку (которая в норме должна распределяться равномерно) на связки одной из сторон височно-нижнечелюстного сустава. Эта (уже значительная) проблема вырисовывается не сразу, а очень постепенно – пациент чувствует боль при открывании рта, слышит щелчок или хруст. Она может скрываться годами и не всегда сразу поддается лечению.

Все случаи, описанные выше, очень реальны. Чем больше мы откладываем консультацию у специалиста на потом, тем больше усугубляется ситуация, если есть проблема.

Подводя итог, могу лишь посоветовать вам почаще прислушиваться к себе, не стесняться прийти и спросить, не откладывая на потом то, что можно исправить сейчас.



**РЕЦЕССИЯ ДЕСНЫ:**  
КОГДА ЗУБЫ В ПОРЯДКЕ,  
НО УЛЫБАТЬСЯ  
НЕ ХОЧЕТСЯ



**ОЛЕСЯ ВЯТКИНА**  
СТОМАТОЛОГ-ПАРОДОНТОЛОГ

**«ПРОСТО УЛЫБАЙСЯ!»**  
ЛЕЧЕНИЕ НА БРЕКЕТАХ  
У ОРТОДОНТОВ «СТИЛЬДЕНТ»

**ЛЮБОВЬ СТАСЮК**  
СТОМАТОЛОГ-ПАРОДОНТОЛОГ

**ОТБЕЛИВАНИЕ  
ZOOM-4**