

Здоровье

от ЕвроМед клиники

16+

**ЧТО
МОЖНО
ЕСТЬ
НА НОЧЬ**

**БРЕКЕТЫ
В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ**

**У НАС
В ГОСТЯХ МИССИС
РОССИЯ ЕВРОПА 2018**

**АЛЛА
КОРОТКИХ**

**ОСЕННЕЕ
ОБОСТРЕНИЕ**

ТЕМА НОМЕРА:

**ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

**Вам срочно понадобилась
помощь травматолога?**

Мы вам обязательно поможем!



Неотложная помощь при любых травмах

*Высочайший уровень сервиса • Квалифицированные опытные врачи
Точнейшая диагностика • Самые современные материалы*

Красный проспект, 200 / тел. 209-03-03 / euromednsk.ru

Педиатрическое отделение
Когда доктор — друг!

Хотите
вызвать
врача на дом?
Звоните
нам!

**В нашей клинике вашего малыша ждут
высококвалифицированные детские
врачи с большим опытом работы:**

педиатр, кардиолог, гинеколог, уролог,
хирург, невролог, отоларинголог,
офтальмолог, гастроэнтеролог,
травматолог-ортопед

**Предлагаем программы
годового наблюдения для
вашего ребенка:**

«Я родился» (от 0 до 1 года)

«Я расту» (от года до 7 лет)

Комплексное обследование
перед поступлением
в детский сад/школу



ул. Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

20



12 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

У нас в гостях
Миссис Россия Европа 2018
Алла Коротких

16 ИНТЕРВЬЮ

Разговариваем
с урологом-андрологом
клиники Олегом Абаимовым

20 ТЕМА НОМЕРА

Мужской разговор
Женские вопросы



36

32 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Это замечательное время —
беременность!

36 АКТУАЛЬНО

Осеннее обострение

42 ПЕДИАТРИЯ

Вопросы детскому гинекологу
Вопросы детскому урологу

46 СТОМАТОЛОГИЯ

Брекеты в вопросах и ответах

52 ПИТАНИЕ

Вечерний перекус

54 КРАСОТА

Двойная красота

58 НА ЗДОРОВЬЕ



46

52



Здоровье

от ЕвроМед клиники

СЕНТЯБРЬ — НОЯБРЬ '18

Фото на обложке:
Валерия Янкаускайте @yankauskaite.film;
стилист: Елена Коваль @lenakoval

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Новосибирской области.
Свидетельство ПИ № ТУ 54-00348 от 19 апреля 2011 г.

Учредитель и издатель:

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

Лицензии на осуществление медицинской деятельности:

№ ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г.

№ ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г.

№ ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г.

№ ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

Создание журнала:

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

Главный редактор: Р. Н. Гасанов
Дизайн и верстка: К.М. Антипина

Адрес редакции:

630105, г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 42.

Информация, представленная в статьях,
носит исключительно ознакомительный характер.

За конкретными рекомендациями обращайтесь к врачу.
За содержание и достоверность рекламных материалов
редакция ответственности не несет.

За достоверность информации ответственность
несут рекламодатели.

Отпечатано: ИП Половников А. А., 630032,
г. Новосибирск, Горский мкрн, д. 67, кв. 252 а.

Дата выхода в свет: 7.11.2018 г.

Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно.

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

DEPOSITPHOTOS.COM / MADLEN, KARANDEY

СЛОВО ГЛАВНОМУ ВРАЧУ

Как только не называли осень: очей очарованье, сказочный чертог, дивная пора... Да-да, не удивляйтесь, на ум приходят именно эти строки, несмотря на стук дождя за окном и заметно похолодавшие дни. Наверное, если мы научимся видеть за недостатками погоды красоту любого времени года, будет гораздо меньше поводов для сезонных депрессий... Давайте же не поддаваться унынию и бодро шагать по засыпанным листьями дорожкам навстречу уютной, золотой, такой прекрасной сибирской осени.

В этом номере мы поговорим о том, как избежать традиционных осенних проблем со здоровьем — таких заболеваний, как ОРВИ, язва, аллергия и других.

Темой номера стали вопросы гинекологу и урологу — ведь после летней беззаботности нередко именно к этим врачам мы обращаемся с самыми разными вопросами: от воспалительных заболеваний, вызванных переохлаждением, до планового лечения, на которое в теплое время года не было времени, а сейчас — самое то.

Гинеколог и уролог — это врачи, которые нужны не только взрослым, как нередко думают, но и детям — о том, когда нужно обращаться с вашим ребенком к этим специалистам, мы расскажем в рубрике «Педиатрия».

Помимо этих тем, мы, как обычно, постарались собрать актуальные и интересные статьи по стоматологии, косметологии, питанию, и надеемся, что каждый найдет в этом номере что-то для себя.

Теплой вам осени!

С уважением,
главный врач «ЕвроМед клиники»
**ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
ПОДВОЛОЦКАЯ**

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ
отоларинголог,
кандидат медицин-
цинских наук,
главный врач



Олег Владимирович АБАИМОВ
уролог-
андролог



Марина Павловна ГЛУШЕНКОВА
акушер-
гинеколог



Нина Алексеевна АБДУЛЛАЕВА
акушер-
гинеколог



Ольга Викторовна БАЕВА
косметолог



Светлана Евгеньевна АЛЕКСЕЙЧУК
стоматолог-
ортодонт



ОБЛЕПИХА

Эти ярко-оранжевые ягоды появляются осенью в магазинах, на рынках и, конечно же, — на дачах и даже в лесу. Вкус и аромат у них довольно специфический — ярко-выраженный, кислый, масляный. Пожалуй, вряд ли найдутся желающие съесть в сыром виде больше двух-трех ягодок. А вот чай, компоты, морсы, варенье, джемы, желе, пироги из облепихи пользуются огромной любовью. И это прекрасно, учитывая то, насколько полезная эта ягода.

Облепиха содержит **витамины С, Е, К, Р, группы В, фолиевую кислоту, флавоноиды, каротиноиды, бетаин, глюкозу, фруктозу, фосфолипиды, кальций, селен, цинк, медь, натрий, магний, железо, кремний** и еще множество других полезных макро- и микроэлементов.

Облепиха — целебное растение. Она укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает обмен веществ, состояние кожи и волос, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, пищеварение, стимулирует иммунитет.

Облепиха обладает выраженным противовоспалительным эффектом, способствует заживлению тканей — облепиховое масло продается в аптеке, и является прекрасным средством при ранах и ожогах.

Кора и листья облепихи тоже чрезвычайно полезны. В коре содержится серотонин — «гормон счастья», а в листьях — аскорбиновая, олеаноловая и урсоловая кислоты.

Лучшим способом заготовки облепихи на зиму является заморозка — так максимально сохраняются все полезные вещества, содержащиеся в ягоде.

С осторожностью употреблять облепиху следует при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язве, панкреатите, холецистите и др.), мочекаменной болезни, аллергии, индивидуальной непереносимости. Если у вас есть хронические заболевания — посоветуйтесь с врачом, прежде чем вводить в свой рацион облепиху.

ПРОДУКТ
СЕЗОНА

ЧАЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Вкусный и полезный напиток, который согреет вас промозглым осенним вечером — ароматный чай из облепихи.

Для приготовления чая возьмите ягоды облепихи, разомните их в пюре, залейте кипятком и дайте настояться.

К ягодному пюре можно добавить тонко наструганный имбирь — так вы повысите иммуностимулирующие и противовоспалительные свойства напитка. В чай можно добавить апельсин, лимон, лайм (мякоть, сок, цедру). Также чай украсят любые специи, которые вы любите: палочка корицы, кардамон, анис, гвоздика. Особую свежую нотку чаю добавит веточка мяты. Уже в кружку добавьте ложечку меда — чтобы этот полезный продукт не потерял свои свойства от нагревания.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ:

По последним исследованиям, одной из главных причин депрессий назвали психологическое недовольство собой! Если у человека слишком большой разрыв между тем, какой он есть в реальности и тем, каким он бы хотел быть, это очень часто приводит к развитию депрессивного состояния. У каждого из нас есть образ идеального себя. У одних он ближе к реальности, у других — к фантастике. И чем дальше вы в своих мечтах об идеале уходите от реальности, тем выше риск того, что вы не только не добьетесь идеала, но и потеряете себя по дороге к нему. Поэтому совершенствуйтесь с каждым днем, но не будьте чересчур требовательны к себе.

О том, как спастись от депрессии, читайте на стр.

36

” Осень. Сказочный чертог,
Всем открытый для обзора.
Просеки лесных дорог,
Заглядевшихся в озера...

Осень. Древний уголок
Старых книг, одежд, оружия,
Где сокровищ каталог
Перелистывает стужа.

Борис Пастернак ”

КОГДА ПОРА НАДЕВАТЬ ШАПКУ?

Ох уж эти шапки! С детства мы слышим от родителей: «Надень шапку, заболеешь!» За эти шапки переживают прохожие на улице, знакомые и незнакомые осуждающе смотрят на людей без шапок в холодное время года... Самые страшные болезни пророчат тем, кто осмелился выйти без шапки. А **на самом деле как? Когда действительно пора надевать шапку? И так ли страшно ее не носить?**

Через любые открытые участки организм теряет тепло, неважно, это лицо, руки, голова или ноги. На голове очень тонкий слой подкожного жира, поэтому она действительно довольно быстро теряет тепло. Чтобы нормализовать температуру, организм начинает работать в усиленном

режиме. Это, кстати, может привести к проблемам с повышенным давлением.

Шапки же защищают голову от переохлаждения и сохраняют температурный режим, таким образом, от организма не требуется сверхусилий по его нормализации.



ВОПРОС СЕЗОНА

Если не носить шапки в минусовую температуру, из-за переохлаждения повышается риск заболеть воспалительными заболеваниями ЛОР-органов, также в мороз без шапки вы рискуете обморозить ушную раковину — поскольку уши весьма уязвимы из-за своего анатомического положения, относительно скудного кровоснабжения, практически полного отсутствия подкожной жировой клетчатки и тонкой кожи.

Особенно важно надевать шапку, если на улице сильный ветер — в такую погоду температура тела снижается намного быстрее. Также не рекомендуем без шапки отправляться на длительные прогулки и на занятия спортом на свежем воздухе. Ну и если вы недавно болели, пожалейте ваш организм, который только-только восстановился и не подвергайте его дополнительным испытаниям — наденьте шапку.

ПРОБЛЕМА СЕЗОНА

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ВЫЗЫВАЮТ НЕ СТОЛЬКО ПРОСТУДУ И УЖ, ТЕМ БОЛЕЕ, НЕ ОРВИ (НЕВОЗМОЖНО ЗАБОЛЕТЬ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ БЕЗ ВИРУСА), НО ОНИ СПОСОБСТВУЮТ ОБОСТРЕНИЮ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: ТОНЗИЛЛИТА, СИНУСИТА И ПР. НА ФОНЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ СНИЖАЕТСЯ ИММУНИТЕТ, И ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ К ДЕЙСТВИЮ БАКТЕРИЙ И ВИРУСОВ

У женщин переохлаждение может спровоцировать развитие воспалительных заболеваний органов малого таза, мочеполовой системы, привести к циститу.

Также осенью учащаются обращения к врачу с заболеваниями опорно-двигательного аппарата позвоночника. **В группе риска находятся дачники, рыбаки, охотники, водители.**

Появляются проблемы со спиной (боли в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника), нередко рецидивируют заболевания периферической нервной системы, такие как неврит лицевого или тройничного нерва, радикулит, ишиас.

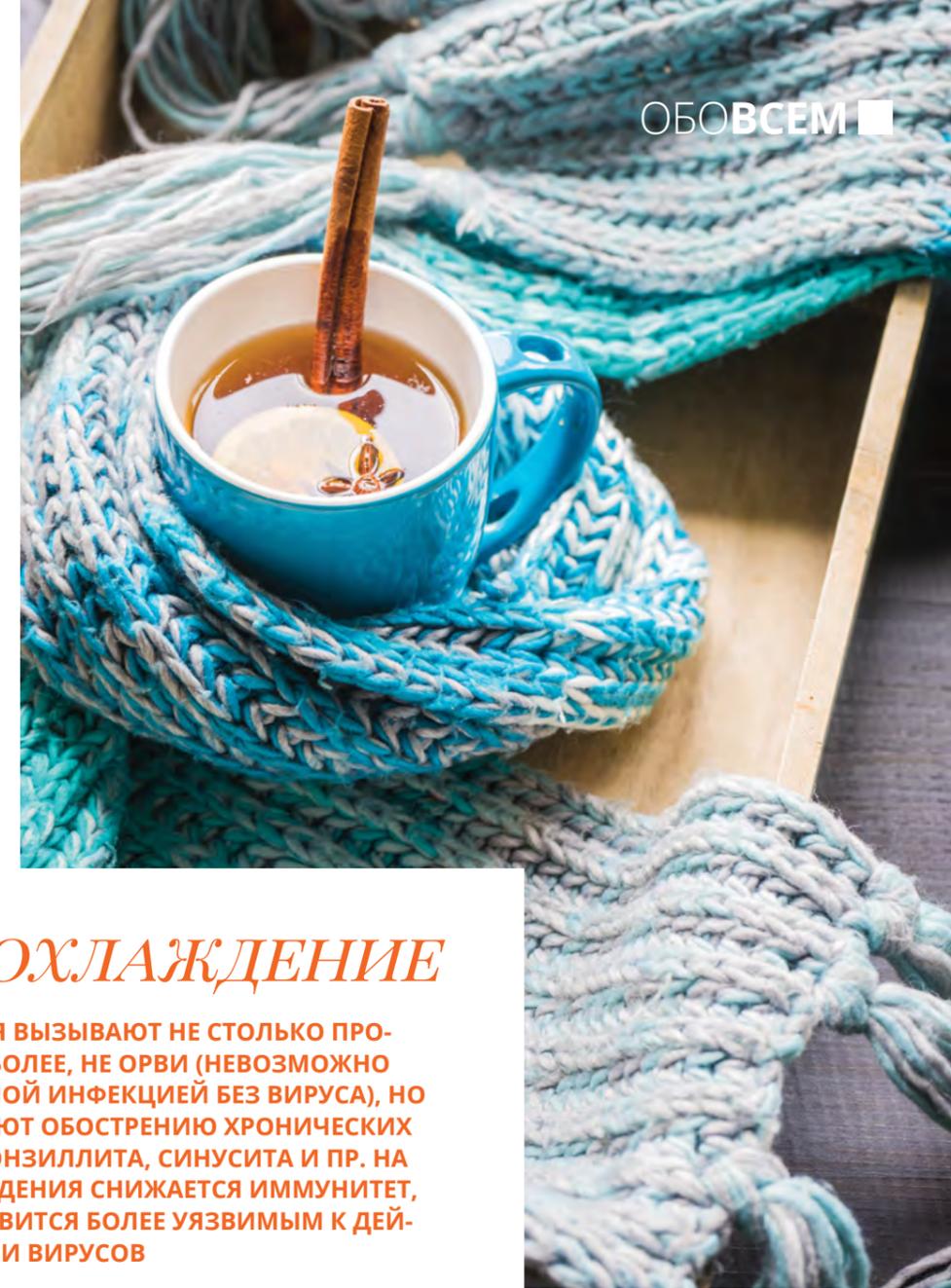
Связано это обычно с переохлаждением, нередко — локальным. Какой-то участок спины или шеи охлаждается, там ухудшается крово-

ток, и возникают элементы застоя. Как следствие, нервная система реагирует болью: острой или тянущей.

При появлении болей можно попробовать разогнать кровь, разогреть мышцы (разогревающие мази, массаж). Если боль не проходит в течение двух дней, обязательно обратитесь к врачу-неврологу.

ПРОФИЛАКТИКА

Одевайтесь по погоде! В холодное время года носите шапки и перчатки, шарфы и платки. В продаже имеется широкий ассортимент поясов для спины: противорадикулитные, шерстяные, трикотажные — на любой вкус и кошелек. Надевайте их, если планируете проводить много времени на улице.



ТАНЦУЮЩАЯ КОРОЛЕВА С ДОБРЫМ СЕРДЦЕМ

Сегодня у нас в гостях Алла Коротких — Миссис Россия Европа 2018, Принцесса Европы 2018, топ-модель, дизайнер, создатель бренда MISHA™ @misha_wear, телеведущая, популярный блогер (блог в Инстаграме @alla_korotkikh).
Семья Аллы получила титул «Семья года и семья Новосибирской области». Муж Аллы — Максим Коротких получил премию Instagram Papa Awards 2018 года



— ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ. ЛЮДИ МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ, ВСЕ МОИ ПРОЕКТЫ Я ДЕЛАЮ ДЛЯ НИХ. МНЕ РАДОСТНО, ЧТО ЛЮДИ ПОЛУЧАЮТ ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

лана Варганова (@sveta_varganova). Россию я представила на высшем уровне. В конкурсе было несколько этапов: спортивный, фотосессия в купальниках, выход в национальном костюме, пресс-конференция представления себя и страны, очень важная конференция на тему «Насилие в семье», творческий номер — и на каждом этапе Россия была на первых строчках.

Конкурс в Гибралтаре проводился на правительственном уровне — нас встречал премьер-министр Гибралтара, и присутствовал на самом финале. В правительстве Гибралтара нас принимала мэр Кайяне Алдорино — она имеет титул «Мисс мира 2009». Мэр очень обрадовалась встрече с Mrs. RUSSIA, потому что в свое время — в 2009 году корону Мисс мира ей передавала Мисс Россия и Мира 2008 года Ксения Сухинова.

На конкурсе мне пришлось, конечно, вспомнить все! Впечатления остались самые приятные, самые теплые, самые добрые — я была счастлива находиться там, представлять Россию. Для меня это большая честь. Я выходила на сцену действительно по-королевски, несла себя, позволяла себе наслаждаться и дефиле, и национальным костюмом, и творческим номером, и финальным выходом. Я вообще очень люблю быть на сцене, получаю от этого адреналин.

Организация была на высшем уровне. Сцена — самая потрясающая из всех, где мне приходилось бывать. Амфитеатр находится в национальном ботаническом саду Гибралтара, нас окружали джунгли. Стоишь на сцене и видишь море! Идешь по подиуму, а вокруг вода, в которой плавают рыбы, цветут кувшинки. И свет софитов... Это божественные ощущения: такая красота вокруг, а ты стоишь и представляешь Россию — просто невероятно! Очень много людей следили за конкурсом, болели за меня, писали, что испытывали, благодаря мне, огромную гордость за Россию и за Сибирь, это

придавало мне сил, буквально крылья за спиной вырастали! Мне это было очень приятно и важно.

— Тяжело было?

— Не скажу, что тяжело, но год выдался насыщенным, это точно. Мне не было тяжело — я привыкла к такой жизни: быть на сцене, участвовать в фотосессиях, съемках, дефиле. У меня спортивная закалка: в детстве занималась художественной гимнастикой и таэквондо. Я всегда в активном движении, несмотря на то, что мама в декрете — смеюсь, что я — супергерой в декрете, который успеваает все.

Я прожила этот год с удовольствием, он был для меня очень благодарный и радостный. Все мои победы: Миссис Новосибирск, Миссис Россия, Миссис Европа — были удовольствием. Хотя, конечно, это серьезная, упорная работа, наверное, для обычного человека было бы и физически, и эмоционально тяжело, но я привыкла жить в таком режиме. Во время и после «Миссис Европа 2018» я обрела истинную себя. Ну и, конечно, очень приятно быть «Принцессой Европы 2018». Я очень благодарна владелице конкурса Мэги Савова, она невероятно красивая, мудрая, глубокая женщина, я очень рада знакомству. Благодарна директору «Миссис Россия Европа» Петру Петровичу Антонову, что поверил в меня и, конечно, Наталье Карелиной и Элине Бутенко за поддержку и за то, что со мной случилось благодаря моему участию в «Миссис Новосибирск». Благодарю участниц всех стран, у нас сложились самые теплые, самые добрые отношения, вспоминаю с теплотой наши дни и скучаю.

— Какие у вас увлечения, что вы любите?

— Я увлекающаяся, страстная натура. С детства такая. Как я уже сказала, люблю спорт, занималась художественной гимнастикой, у меня черный пояс по таэквондо. И мое тело, форма и дух говорят мне «спасибо» за любовь к спорту. На «Мис-

— Совсем недавно вы победили в конкурсе «Миссис Европа». Расскажите о том, как проходил конкурс, поделитесь впечатлениями от конкурса и от вашей победы.

— За этот год я прошла все этапы от Новосибирска до международного конкурса. В феврале 2018 г. был «Миссис Новосибирск», дальше следующий этап — в апреле в Сочи «Миссис Россия». Туда мы отправились всей семьей, и с моей подругой, стилистом Леной Коваль (@lenakoval). Муж очень помог — взял на себя все заботы о детях, освободил от всех обязанностей. Мы вставали в 6 утра, спать ложились далеко за полночь. Для «Миссис Россия» нужно было сделать клип-презентацию своего края, страны, и мы участвовали всей семьей. Пели гимн России, Роберту, младшему сыну, тогда

еще не было двух лет, и он еще не говорил, Доминику, старшему, было 4 года, и он пел вместе с нами. А потом летом, когда Роберт уже начал говорить, все лето пел гимн России вместе с братом. Люди очень удивлялись — представляете, двухлетний малыш и басом: «Россия — великая наша держава...»

«Миссис Европа 2018» проходил в Гибралтаре. Наша делегация состояла из двух человек: со мной ездила моя подруга, топ-стилист Свет-

СПРАВКА

Алла Коротких

Дата рождения: 22 марта 1986 г.

Муж: Максим Коротких,

род. 10 марта 1975 г., **ресторатор**

Дети: Доминик, 5 лет и Роберт, 2 года.



сис Европа» мне вручили титул «Миссис Спорт».

Еще одно мое увлечение — музыка. В 20 лет я создала свою группу MAIN GIRLS. Мы выступали с такими звездами, как «Парк Горького», Дан Балан, Егор Крид. Сами писали тексты песен, сотрудничали с музыкантами, которые писали нам музыку. Гастролировали, успешно выступали — это было здорово, я очень люблю сцену.

Люблю фотографию. Окончила в 15 лет светскую академию «Статус», модельное агентство, и с тех пор началась моя модельная карьера. У меня адреналин вырабатывается в трех случаях: когда я занимаюсь спортом, когда нахожусь на сцене и во время фотосессий.

Люблю танцевать. Меня даже прозвали «танцующая королева» в Гибралтаре на конкурсе.

Люблю моду, стиль. Мы с мужем создали наш семейный бренд MISHA™ (@misha_wear) — это одежда, которую носят олимпийские чемпионы, сборные, зарубежные спортсмены, звезды кино и искусства. MISHA — это спортивные костюмы, одежда в стиле кэжуал, из натуральной ткани.

Также мы делаем одинаковые костюмы для маленьких и взрослых — в такой одежде семья чувствует себя командой.

Мы патриоты, любим Россию и Сибирь, и рады, что одежда от MISHA несет частичку Сибири в мир. Наши покупатели пишут, что хотят приехать не просто в Россию, а именно в Сибирь — это так приятно.

Сейчас я работаю над запуском нового бренда женской одежды — пока держу его в секрете, но скоро представим публике.

Очень люблю людей. Люди меня вдохновляют, все мои проекты я делаю для них. Мне радостно, что люди получают приятные ощущения от наших костюмов и присылают нам теплые отзывы.

Люблю помогать людям, быть им полезной. Сейчас на телевидении веду проект «Жена на миллион» — к нам приходит героиня, и мы меняем ее внутреннее ощущение, чтобы она чувствовала себя «женой на миллион». Вслед за этим она меняется и внешне.

Недавно начался проект «Подium. Сибирская версия.» Здесь наши сибирские дизайнеры создают



изделия, борются за победу — это очень интересный проект, я получаю большое удовольствие от его ведения.

Очень люблю читать, учиться. Я постоянно учусь, просто постоянно! Я посещаю мастер-классы, окончила школу фотографов, визажистов, стилистов; дополнила интернет-маркетолога. И постоянно прокачиваю свои знания по бизнесу, по психологии, по стилю, никогда не стою на месте. Все так быстро меняется в мире, что важно постоянно быть на коне, обладать актуальными знаниями и применять их.

— С такой нагрузкой вам нужно много отдыхать?

— Сложный вопрос для меня. Я мало отдыхаю. Да, бывает время, когда нужно отдохнуть, перезагрузиться, но уже на второй-третий день себя чувствую не в своей тарелке — мне надо что-то делать. Я люблю отдыхать в путешествиях. Коко



— МЫ ОБОЖАЕМ НАШИХ ДЕТЕЙ, ЖИВЕМ С НИМИ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

Шанель сказала, что лучшее образование для женщин — это путешествия, и это действительно так, потому что ты открываешь внутренние инсайты интересные, перезагружаешься, вдохновляешься. После Гибралтара мы ездили отдохнуть на четыре дня в Испанию, и я из этих поездок вернулась очень вдохновленная, полная идей, придумала новые проекты, которые сейчас воплощаю. Вообще вернулась другой: одухотворенной, наполненной, вдохновленной, еще мудрее, уверенней.

— Как вы все успеваете?

— Не знаю (улыбается). Просто делаю и все. Я привыкла с детства жить в таком режиме, мне комфортно и нравится.

Мне помогает моя семья: муж, мама, бабушка, тети и дяди. Они могут остаться с детьми, когда я еду по делам, куда не могу взять их с собой. Семья — это моя опора и поддержка. Семья занимает очень важное место в моей жизни, это идет с детства: у нас очень большая семья, мы друг друга поддерживаем, в них моя сила. Мои победы — это наши совместные победы.

— Как вы познакомились с мужем?

— Мы познакомились 12 лет назад в легендарном клубе «Рок-сити».

Макс его открывал и руководил им все время. Когда я училась в университете, мы с подругами очень часто туда ходили. Это была любовь с первого взгляда — я вообще верю только в любовь с первого взгляда. Мы увидели друг друга и влюбились, но на первое свидание Макс пригласил меня только через полгода, а до этого мы только переглядывались. И с тех пор мы вместе.

У нас два сына: Доминик, ему пять лет, и Роберт, ему два года. Я никогда не думала, что захочу быть многодетной мамой. Но когда родился Доминик, мы прямо на родовом столе (у нас были партнерские роды) с Максом решили, что у нас будет трое детей или четверо. Макс мне сначала сказал: «Что-то ты разогалась», а сейчас уже и про четверых говорит. Мне кажется, здорово, если будет два мальчика и две девочки.

На родах Макс оба раза был со мной от начала и до конца. Во время рождения детей он очень сильно помогал, без него я бы так не справилась. Я всем всегда рекомендую, если в семье доверительные отношения и муж — опора, идти на роды вместе. Потому что кто, как не самый родной человек — ваш муж, папа вашего ребенка, поможет вам в этом непростом деле. Даже эле-

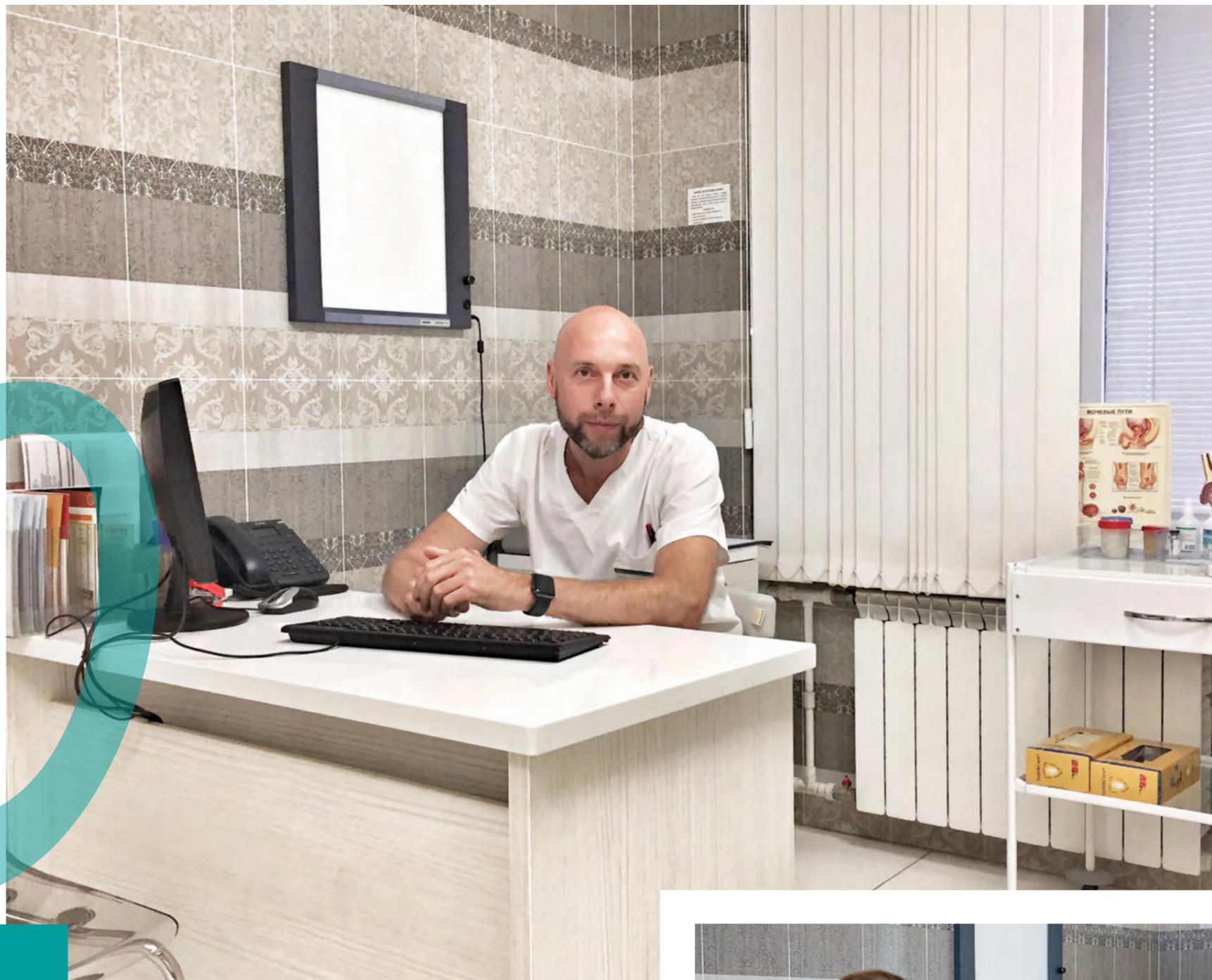


ментарно: позвать врача, сделать массаж поясницы — мне это очень сильно помогало, без мужа я бы так легко не справилась.

Мы с мужем перед рождением Доминика посетили школу для будущих родителей, подготовились. Когда мы приехали на первые роды, у нас с собой была папка со шпаргалками — как дышать и т. д. (смеется). Второй раз мы были уже опытными, знали, что и как, все прошло быстро. Мы обожаем наших детей, живем с ними на одной волне. Мы счастливые родители в том, что мы с детьми — друзья.

Но в тоже время прокачиваем себя обучением, семинарами, чтением в воспитании детей. Мы живем с детьми в удовольствие. У нас образ жизни такой — с детьми нам легко. Мы делаем проекты, работаем, ни в чем не ограничиваем себя. Мне кажется, секрет счастливого человека: воспринимать мир, как дети. Открывать утром глаза и ждать: «Что же будет интересного сегодня?» И тогда ваши глаза будут гореть. **EM**

ФОТОГРАФИИ: ТАТЬЯНА БОГАНЕК @TATYANA.BOGANEK.PHOTO, ОЛЬГА СОРОКИНА @NSO.PHOTO, ВАЛЕРИЯ ЯНКАУСКАЙТЕ @YANKAUSKAITЕ.FILM, КРИСТИНА КИЗЛЕР @KIBLERKRISTINA, ВИЗАЖИСТЫ: ЕЛЕНА КОВАЛЬ @LENAKOVAL, МАРИЯ МИХАЙЛОВА @MIMARI77.



ОЛЕГ АБАИМОВ:

*«Мне приятно быть врачом,
который может помочь»*



С ЭТОГО НОМЕРА ЖУРНАЛА МЫ РЕШИЛИ ПОБЛИЖЕ ПОЗНАКОМИТЬ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ С ВРАЧАМИ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ». СЕГОДНЯ ПОГОВОРИМ О РАБОТЕ И О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ С УРОЛОГОМ-АНДРОЛОГОМ, РУКОВОДИТЕЛЕМ УРОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ КЛИНИКИ ОЛЕГОМ ВЛАДИМИРОВИЧЕМ АБАИМОВЫМ

— Олег Владимирович, как вы решили стать врачом?

— Я хотел этого с детства — лет с 10. Как я сейчас понимаю, это была мечта родителей, и они очень ловко меня заинтересовали, подкладывая мне разные книжки про врачей. И я проникся этими историями. Когда мне было 12 лет, дедушка подарил мне профессиональный микроскоп, и я увлекся биологией. Все, что было доступно: все листики, цветочки, снег, талую воду, плесень специально выращивал — все это рассматривал и красиво зарисовывал в блокноте.

Тогда же в первой гимназии набирали 9–10-ые химико-биологические классы — брали желающих со всего города, после экзаменов, разумеется. Я туда поступил. Над нами шефствовала Медицинская академия, и каждую неделю мы к ним ездили на занятия. Они длились по 2–4 часа, нас вводили в мир нормальной и патологической анатомии.

Уже тогда я понимал, что я не хочу быть кем-то другим, только врачом.

Сначала я хотел быть общим хирургом. Это же так красиво и ро-

мантично: ночные дежурства, бессонные ночи, сложные случаи, спасенные жизни...

После того как я окончил с красным дипломом академию, пошел в хирургическую интернатуру. В интернатуре мы учились на базе Второй больницы Скорой помощи, по два месяца в разных отделениях: травматологии, урологии, общей хирургии, гнойной хирургии... И так получилось, что первой была урология, и я влюбился в нее с первого дня. Урологическое отделение располагалось на самом верхнем этаже, там была совершенно особая атмосфера. Врачи других отделений постоянно обращались к ним за консультацией, водили своих родственников, был такой ореол востребованности и элитарности. Так я и остался в урологии.

Урология — очень благодарная специальность. Здесь практически не бывает неизлечимых заболеваний, даже онкология в нашей сфере неплохо лечится, если, разумеется, вовремя начать. Мне очень приятно быть врачом, который действительно почти всегда может помочь пациенту, вылечить его. Я всегда стараюсь максимально подробно объяс-

нить все пациенту, разумно донести до него информацию. И пациенты обычно ценят это, благодарят.

— Вы давно работаете в «ЕвроМед клинике»?

— Я долгое время совмещал работу в государственной больнице и в «ЕвроМед клинике». Постепенно работы становилось все больше, усталость накапливалась, времени на общение с семьей практически не оставалось, и я принял решение выбрать только одну клинику. «ЕвроМед клиника» оснащена современным оборудованием, позволяющим проводить как малоинвазивные, так и традиционные урологические операции на уровне хороших зарубежных центров. Так что выбор был очевиден. Теперь у меня есть возможность работать в первоклассной клинике, помогать людям, уделять достаточно времени семье.

— Расскажите о своих сыновьях.

— У меня два сына. Иван, ему 13 лет, и Кирилл, ему 8 лет. Оба учатся в первой гимназии, учатся хорошо. Вообще дети у меня абсолютно разные, даже не скажешь, что из одной семьи и от одних родителей. Оба играют на гитаре, с удовольствием катаются в лагерь.

Иван выступает на международных конкурсах с гитарой, часто выигрывает призы. Мы с ним вместе ездим на эти конкурсы.

Оба занимаются спортом. Кирилл — плаванием, Иван — кикбоксингом и футболом, катается на горных лыжах, занимается с хорошими тренерами. Кирилл ломал позвоночник, поэтому его мы на лыжи не стали ставить слишком рано. Хотя вообще мы любим всей семьей ездить в тот же Шерегеш 2–3 раза в год кататься.

— Вы сами занимаетесь спортом?

— Конечно! Помимо лыж — это все же, скорее, развлечение, чем постоянный спорт, я катаюсь на велосипеде и круглый год бегаю.



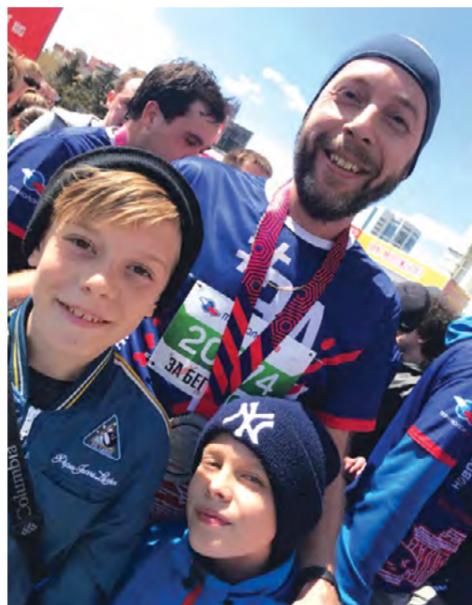
Бег — это огромное удовольствие. Я живу недалеко от Заельцовского парка, там на дорожках среди сосен и бегаю.

— Со спортом понятно, а вообще вы ведете здоровый образ жизни?

— Да, стараюсь. Лет шесть назад я полностью отказался от спиртного. Стали подрастать дети, и я не хотел показывать им дурной пример. Не хотел отвечать на вопрос: «Если папа пьет, то почему мне нельзя?».

Это дало множество плюсов. Всегда сохраняется ясность сознания, нет проблем с похмельем, плохим самочувствием. Я в любой момент могу сесть за руль и поехать, например, к пациенту.

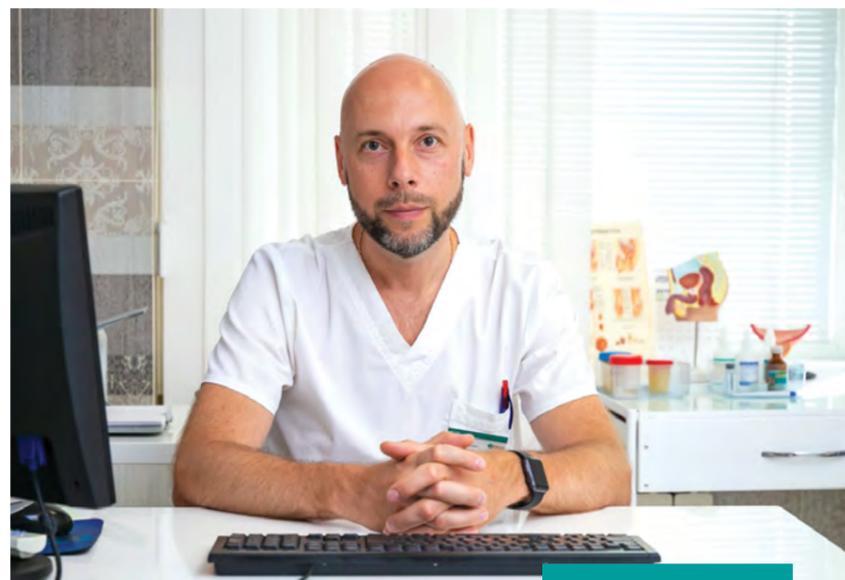
Курить я не пробовал никогда в жизни. Никогда не хотелось. Мне вообще не нравится эта история зависимости, не люблю быть зависимым. Если в алкоголе еще можно найти какие-то плюсы — скажем, научиться разбираться в винах, то в курении вообще нет ничего интересного.



Также я стараюсь придерживаться правильного питания. У меня была история снижения веса со 105 кг до 79. В этом заслуга правильного питания и спорта. Специальных диет не соблюдал, просто убрал всё мучное, сладкое, не ел на ночь. И когда скинул первые килограммы, добавил бег.

— Как вы отдыхаете?

— Отдых для меня — это общение с детьми, поездки с ними на дачу или в деревню к моим



родителям, в отпуск. Мы много путешествуем. Каждые каникулы выезжаем куда-нибудь с детьми. Очень любим Таиланд и Гоа, были там много раз. Любим Европу, объехали уже много европейских стран. В Европе берем автомобиль напрокат, в Азии — мопед и много ездим, это, мне кажется, важно, чтобы лучше понять страну. В прошлом году мы с Иваном были в Армении, проехали по ней 2000 км на автомобиле. Иван в силу возраста любит приключения, путешествия, открытия, разведывание, что и как. Кирилл предпочитает пляжный отдых. Думаю, с возрастом они сравняются. Или придется придумать, как сочетать их интересы. Не так давно я понял, что за всеми этими поездками дети совсем не видят Россию. Мы с женой очень любим Алтай, и решили познакомить детей с ним. Поехали на две недели на машине. неделю провели на Телецком озере, неделю — на Чемале. Дети были в восторге, увидели, что в России тоже есть, что посмотреть и это ничуть не хуже Швейцарии.

На длинные выходные мы стараемся выбираться в города поблизости. Прошлой осенью, например, ездили в Томск на 5 дней. В

— ОТДЫХ ДЛЯ МЕНЯ — ЭТО ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ, ПОЕЗДКИ С НИМИ НА ДАЧУ ИЛИ В ДЕРЕВНЮ К МОИМ РОДИТЕЛЯМ, В ОТПУСК

Томске очень интересно, там миллион развлечений, начиная с интересных музеев и заканчивая квестами и великолепными кафе, ресторанами и бургерными. Нам очень понравилось.

Помимо этого, у меня еще бывают интересные поездки по профессиональной учебе. Я с 2006 года являюсь членом Европейской ассоциации урологов, благодаря этому периодически получаю гранты на обучение в ведущих европейских клиниках. Вот недавно — в июне — ездил в Вену на месячную стажировку в клинику урологии. Это всегда очень познавательно, кроме того, обычно есть возможность и погулять, посмотреть страну.



Конечно, бывает и такое, что просто отдыхаю, лежа на диване. Такая работа, что мне приходится постоянно общаться, от этого, конечно, устаешь. Да и операционная усталость накапливается — хирургия требует большого напряжения. Тогда я просто прихожу домой и запускаю какой-нибудь сериал. Обожаю сериалы, мне очень трудно удержаться и смотреть по 1–2 серии, а не весь сезон. Но это особое удовольствие, я и детям всегда говорю: заканчивать что-то надо на пике удовольствия, а не когда надоест, чтобы с радостью потом вернуться к этому занятию. **EM**



МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ВРАЧ-УРОЛОГ — ЭТО СПЕЦИАЛИСТ, КОТОРЫЙ ЗАНИМАЕТСЯ ВЕСЬМА ДЕЛИКАТНОЙ СФЕРОЙ: МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМОЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН. МЫ СЕГОДНЯ ЗАДАЛИ УРОЛОГУ-АНДРОЛОГУ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЕГУ ВЛАДИМИРОВИЧУ АБАИМОВУ ВОПРОСЫ ПРО САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ УРОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ У ЕГО ПАЦИЕНТОВ

DEPOSITPHOTOS.COM / EDZBARCHIVETSKY

— *С какими проблемами чаще всего приходят пациенты?*

— Как ни удивительно, чаще всего, приходят для профилактического обследования. Мне очень нравится эта тенденция, что люди стали задумываться о своем здоровье и заниматься профилактикой развития заболеваний. Ведь недаром мы повторяем, что **посещать уролога мужчинам надо раз в год даже при отсутствии жалоб!**

Нередко пройти обследование мужчину мотивирует его женщина: либо пара находится в начале отношений и хотят проверить свое здоровье и наличие инфекций, либо при планировании беременности. Но многие приходят и самостоятельно.

Когда мужчина приходит к урологу с желанием провериться, речь идет, как правило, о малых половых инфекциях: трихомониазе, уреаплазмозе, микоплазмозе, хламидиозе. Не следует забывать и о том, что половым путем можно получить и более серьезные заболевания: вирусный гепатит С, ВИЧ, сифилис, гонорею. «Малые» ЗППП могут протекать бессимптомно либо с минимальными клиническими проявлениями, но, например, нераспознанный хламидиоз может привести к бесплодию, нелеченная гонорея — вызвать стриктуру (сужение) мочеиспускательного канала, многие инфекции могут провоцировать затяжное течение хронического простатита. Крайне важно лечить обоих партнеров, дабы не допустить повторного заражения.

— *Женщины к вам тоже ходят?*

— Разумеется. Уролог занимается заболеваниями почек, мочевого пузыря, проблемами при мочеиспускании... Женщины обращаются к урологу с циститом, пиелонефритом, мочекаменной болезнью, воспалением мочевого пузыря, раком мочевого пузыря и почек.

— *Правда ли, что хронический цистит неизлечим?*

— Термин «хронический цистит» является собирательным понятием для множества заболеваний мочевого пузыря. Это и хронический бактериальный цистит, и вирусное или грибковое поражение слизистой, и лейкоплакия шейки мочевого пузыря, и посткоитальный цистит (цистит после секса), и синдром хронической тазовой боли. Каждое заболевание вполне излечимо, требуется лишь применить верную тактику.



ПОСЕЩАТЬ УРОЛОГА МУЖЧИНАМ НАДО РАЗ В ГОД ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЖАЛОБ

Первая задача — выявить и устранить очаги хронической инфекции. Диагностическая цистоскопия также важный инструмент для оценки слизистой мочевого пузыря. У нас в клинике она проводится как под местной, так под общей анестезией. При необходимости в процессе цистоскопии мы выполняем биопсию стенки мочевого пузыря, что важно для подтверждения лейкоплакии или метаплазии слизистой. В случае подтверждения лейкоплакии (доброкачественного перерождения слизистой) мы проводим ТУР-вапоризацию — 15-минутную эндоскопическую операцию, избавляющую женщину от причины этого хронического недуга.

— *Какие воспалительные заболевания мужских половых органов встречаются чаще всего?*

— Основными воспалительными заболеваниями мужских половых органов являются баланопостит (воспаление головки полового члена и крайней плоти), уретрит (воспаление мочеиспускательного канала), воспаление органов мошонки (яичка и его придатков, се-

мявыводящего протока), семенных пузырьков (везикулит), простатит.

Сейчас как раз сезон, осень-зима — коварное время, когда переохлаждение может привести к воспалительному процессу.

Также к возникновению этих заболеваний приводят инфекции, передающиеся половым путем, инфекции мочевых путей, вирусные инфекции, бактериальные и грибковые заболевания, травмы (в том числе постоянное трение) и операции.

ФАКТОРЫ, способствующие возникновению воспалительных заболеваний мужской половой сферы:

- застойные явления в малом тазу, появляющиеся в результате малоподвижного образа жизни;
- переохлаждение;
- дисгармоничная сексуальная жизнь: нерегулярная половая жизнь, слишком бурная половая активность, редкая половая активность, часто употребляемый прерванный половой акт;
- несбалансированное питание, способствующее частым запорам;
- наличие в организме очагов хронической инфекции: кариозных зубов, хронического гайморита и т. п.;
- сахарный диабет.

СИМПТОМЫ воспалительных заболеваний:

- покраснение кожи головки и крайней плоти;
- отек крайней плоти, вплоть до полного закрытия головки;
- боли, жжение в области головки, яичка, придатков;
- боли в области мочевого пузыря, прямой кишки;
- боли, неприятные ощущения в мочеиспускательном канале;
- выделения из под крайней плоти, (белые, творожистые, слизистые или гнойные);

ТЕМА НОМЕРА

- увеличение и уплотнение яичка и/или его придатка;
- повышение температуры тела.

Большинство заболеваний могут протекать как в острой, так и в хронической форме. При хроническом течении заболевания симптомы выражены неявно, и зачастую пациент не обращает на них внимания. При острой форме заболевания симптомы выражены более явно.

При появлении любых описанных выше симптомов обращайтесь к урологу, не затягивая.

— Какие существуют способы диагностики и лечения мочекаменной болезни?

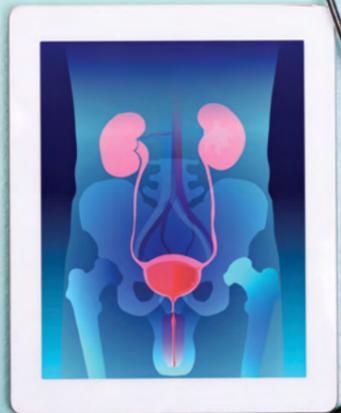
— Мочекаменная болезнь — это заболевание, при котором образуются камни в почках и в мочевых путях. Причины возникновения мочекаменной болезни очень разнообразны: это и наследственная предрасположенность, и особенности обмена веществ, и характер питания. Мочекаменная болезнь занимает лидирующую позицию среди всех урологических заболеваний у сибиряков.

Нередко мочекаменная болезнь имеет бессимптомное течение, и камни обнаруживаются случайно при УЗИ почек или рентгенологическом исследовании. Бессимптомное течение мочекаменной болезни зависит не от размера камня, а от его локализации — если камень не нарушает оттока мочи, то никаких признаков болезни не будет. Основным симптомом мочекаменной болезни является боль. Боль может быть довольно терпимой, ноющей, а может проявляться почечной коликой — в этом случае боль практически невыносима. Сильный болевой приступ сопровождается тошнотой, рвотой, беспокойством. Локализация боли зависит от расположения камня. Только применение специальных методов позволяет точно определить мочекаменную болезнь. Если камень располагается достаточно низко, боль отдает в ногу, головку

полового члена, мошонку у мужчин, у женщин, чаще всего, приводит к болезненному мочеиспусканию. После окончания болевого приступа иногда появляется кровь в моче.

Я называю это жизнью на пороховой бочке, ведь часто наличие камня в почке или мочеточнике сочетается с опасностью инфекционных осложнений, появлением почечной колики или развитием почечной недостаточности. На ранних стадиях развития болезни можно попробовать избавиться от камней в почках при помощи консервативной терапии, без операции. Существуют препараты для уменьшения камнеобразования.

В более сложных случаях не обойтись без операции. Мы помогаем избавиться от любых камней в мочевых путях, выполняя эндоскопические операции — через мочеиспускательный канал или через сантиметровый разрез под нижним ребром. Разрушение камней производится немецким лазерным оборудованием, которому подвластны конкременты (камни) любой плотности. Избавление пациента от камней различной локализации в мочевой системе происходит достаточно быстро, малоинвазивно, что сокращает период пребывания больного в стационаре и период реабилитации. Я часто говорю, что, удаляя камень, мы не удаляем мочекаменную болезнь. К сожалению, примерно у трети пациентов мочекаменная болезнь имеет рецидивирующее течение, то есть после лечения камни образуются



вновь. Поэтому **огромное значение приобретает профилактика дальнейшего камнеобразования:** выяснение вида и причин развития камней, индивидуальная диета, профилактические курсы лечения. Такой комплексный подход — залог длительного здоровья.

— Занимаетесь ли вы онкологическими заболеваниями половых органов?

— Да, мы работаем совместно с онкологом. Онкологические заболевания в сфере урологии — при своевременном выявлении — весьма успешно лечатся. **В «ЕвроМед клинике» проводятся операции по удалению опухолей всех органов мочеполовой системы как у мужчин, так и у женщин.**

Урологические онкозаболевания занимают достаточно большой процент всех случаев обращения пациента к врачу. Самые частые онкозаболевания — это рак мочевого пузыря (чаще встречается у женщин), рак простаты, рак почки, рак полового члена, рак яичка.

СИМПТОМЫ:

- появление крови в моче;
- учащенное мочеиспускание;
- ложные позывы на мочеиспускание;
- затрудненное мочеиспускание;

Живите здорово!

Все виды урологических операций

Инновационные щадящие методики
Операции с использованием лазера

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ТЕМА НОМЕРА

- чувство неполного опорожнения мочевого пузыря;
- прерывистое мочеиспускание;
- изменение формы, увеличение, отек, опухоль, покраснение, изъязвление на половом члене или яичке.

Рост онкоурологических заболеваний велик, отмечается тенденция к увеличению числа пациентов с онкопатологией ежегодно. **Поэтому мы еще раз повторяем: регулярные профилактические осмотры необходимы каждому!** Если вы обнаружили у себя какие-то из вышеперечисленных симптомов, выявили малейшие признаки патологического процесса — незамедлительно обращайтесь к врачу, ведь выявление любого онкологического заболевания на ранних стадиях — это и есть залог успешного лечения.

В нашей клинике имеется все необходимое оборудование для диагностики и лечения онкоурологической патологии: ультразвуковые аппараты экспертного класса, МРТ и КТ самого высокого разрешения. Операционные клиники оснащены современным оборудованием, что позволяет выполнять малотравматичные операции, гарантирует быструю реабилитацию пациента в короткий послеоперационный период. Большое значение в клинике уделяется и послеоперационному ведению пациента до полного его выздоровления.

Помните, что к урологу нужно обращаться не реже раза в год для профилактического осмотра. На приеме проводится осмотр предстательной железы, сдаются анализы на исследование уровня ПСА (онкомаркер), делается УЗИ мочеполовой системы. Все эти обследования нужны для выявления возможных проблем на ранней стадии, точной постановки диагноза и назначения адекватного лечения.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗНЫ: ЭТО И НАСЛЕДСТВЕННАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ, И ОСОБЕННОСТИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, И ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА УРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- соблюдение гигиены полового члена;
- предохранение от ИППП при помощи презерватива;
- в случае незащищенного полового акта — профилактическое лечение и применение антисептических средств;
- промывание уретры после полового акта;
- отсутствие переохлаждений, травм;
- регулярное посещение уролога.

УВЕЛИЧЕНИЕ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА — МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

В настоящее время отмечается устойчивый рост интереса к операциям по увеличению размеров полового члена. Связано это с ростом раскрепощенности современных мужчин, чему способствует широкое освещение сексуальных вопросов в СМИ. Как правило, по вопросу увеличения гениталий обращаются мужчины с нормальными размерами полового члена. **Решение существует только оперативное.** В нашей клинике мы придерживаемся международных рекомендаций и занимаемся операциями только по удлинению члена. Дело в том, что метод утолщения «мужского достоинства» путем подкожного введения аутожира или синтетических филлеров имеет много осложнений. До 70% пациентов получают со временем лизис (растворение) жирового импланта или его деформацию — скатывание в комки, нагноение. Что же касается удлинения — это действительно работающий и прекрасно зарекомендовавший себя оперативный метод коррекции. Операция по удлинению полового члена заключается в том, что хирург пересекает связку, находящуюся под лобковой костью, которая удерживает тело полового члена. Тело полового члена высвобождается и сам член становится длиннее на 2–3 см. Это несложная операция, которая занимает около получаса. **ЕМ**

DEPOSITPHOTOS.COM / RAULSTANO

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР

- **ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ**
- **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- **БЕЗУПРЕЧНЫЙ СЕРВИС**

ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА МИРОВОМ УРОВНЕ

- **общая хирургия**
- **сосудистая хирургия**
- **пластическая хирургия**
- **травматология и ортопедия**
- **гинекология**
- **онкология**
- **урология**
- **проктология**
- **оториноларингология**
- **детская хирургия**

Малоинвазивные эндоскопические вмешательства



ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03
euromednsk.ru

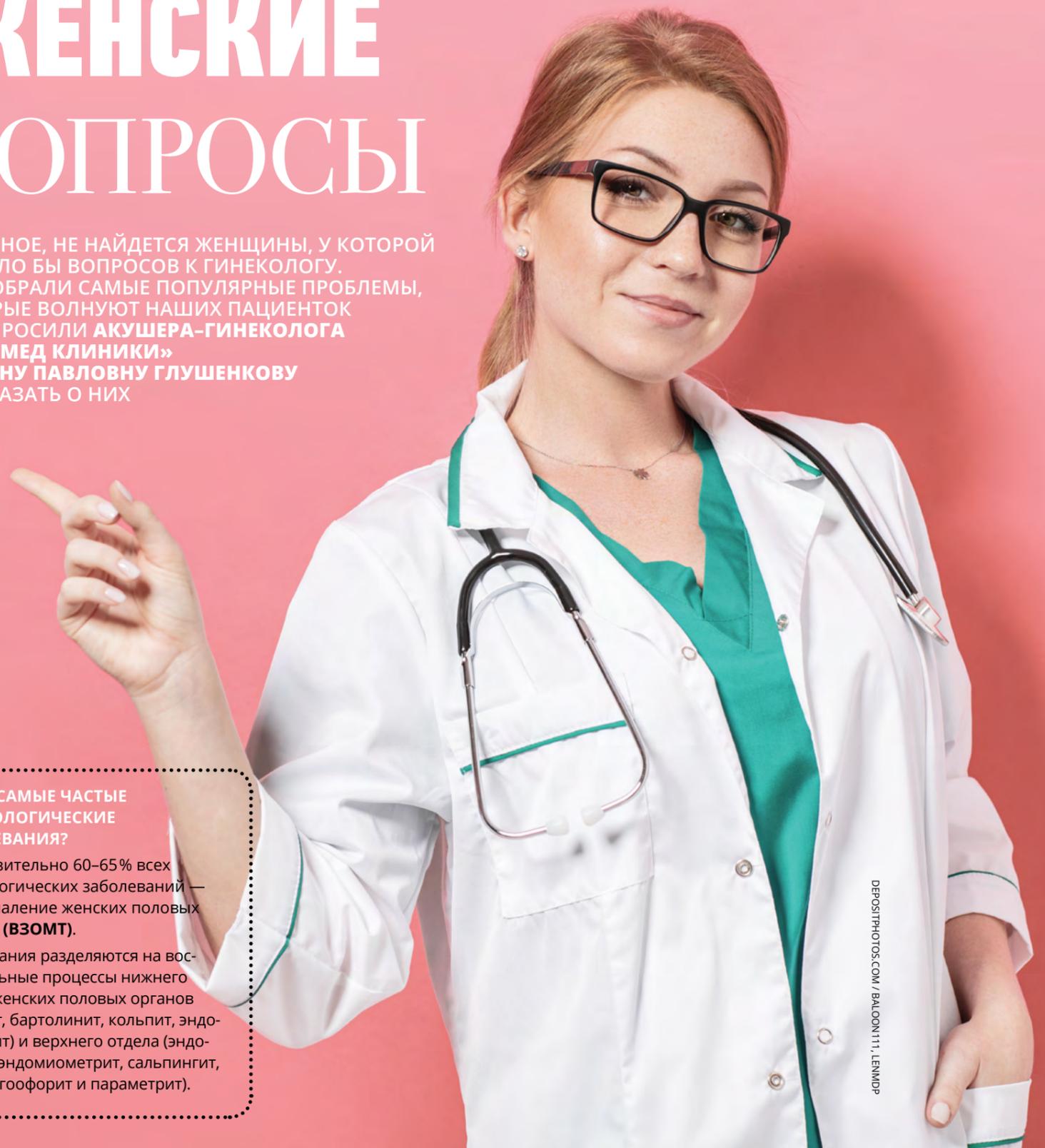
ЖЕНСКИЕ ВОПРОСЫ

НАВЕРНОЕ, НЕ НАЙДЕТСЯ ЖЕНЩИНЫ, У КОТОРОЙ НЕ БЫЛО БЫ ВОПРОСОВ К ГИНЕКОЛОГУ. МЫ СОБРАЛИ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ ВОЛНУЮТ НАШИХ ПАЦИЕНТОК И ПОПРОСИЛИ АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» МАРИНУ ПАВЛОВНУ ГЛУШЕНКОВУ РАССКАЗАТЬ О НИХ

КАКИЕ САМЫЕ ЧАСТЫЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Приблизительно 60–65% всех гинекологических заболеваний — это воспаление женских половых органов (**ВЗОМТ**).

Заболевания разделяются на воспалительные процессы нижнего отдела женских половых органов (вульвит, бартолинит, кольпит, эндоцервицит) и верхнего отдела (эндометрит, эндомиометрит, сальпингит, сальпингоофорит и параметрит).



DEPOSITPHOTOS.COM / BALOON111, LEMNDP



НЕ НАДО ИГНОРИРОВАТЬ БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ОНИ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ПРОЯВЛЕНИЕМ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ. **ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ И ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВЗОМТ

Появление ВЗОМТ обусловлено наличием условно патогенной или специфической флоры.

Примерно 60% ВЗОМТ развиваются на фоне инфекций, передающихся половым путем (ИППП): хламидиоза и гонореи (в 60–70% случаев), трихомонадной инфекции (около 20%), стрептококка, стафилококка, кишечной группы бактерий и пр. Существует четкая связь между распространением заболеваний органов малого таза и ИППП. В тех регионах, где удастся снизить число заболеваний ИППП, удастся снизить и число воспалительных заболеваний.

Чаще всего ВЗОМТ наблюдаются у девушек в возрасте от 15 до 24 лет. После 30 лет частота заболевания ВЗОМТ заметно уменьшается. Это зачастую обусловлено половым поведением, а также — появлением защитных антител в цервикальном канале у более взрослых женщин.

ФАКТОРЫ РИСКА

Все факторы делятся на несколько групп: 1) внешние (экзогенные); 2) внутренние (эндогенные); 3) социальные; 4) поведенческие.

Внешние факторы

- аборты,
- любые внутриматочные вмешательства,
- зондирование полости матки,
- гистеросальпингография,
- использование внутриматочных контрацептивов (наличие внутриматочной спирали увеличивает риск возникновения ВЗОМТ в 5–6 раз),
- операции (любые),
- ЭКО.

Внутренние факторы

- иммунодефицит,
- гормональная патология,
- аномалия развития половых органов;

- хронические заболевания (например, сахарный диабет), так как они снижают иммунитет.

Социальные факторы

- синдром хронической усталости,
- хронический стресс,
- низкий уровень жизни,
- социальная дезадаптация (алкоголизм, наркомания и прочее),
- курение.

Поведенческие факторы

- раннее начало половой жизни,
- большое количество половых партнеров,
- недавняя смена полового партнера,
- половые контакты во время менструации,
- нетрадиционные половые контакты.

СИМПТОМЫ ВЗОМТ

Современные особенности протекания ВЗОМТ заключа-

ются в том, что острое начало воспалительного процесса наблюдается редко. В основном, встречаются подострые формы, хронический процесс. Связано это, как правило, с тем, что пациенты не обращаются к доктору, а занимаются самолечением.

Типичные симптомы

- периодические боли внизу живота, усиливающиеся перед, либо в конце менструации, иррадиирующие (отдающие) в промежность, в поясничный отдел, в крестец;
- болезненные менструации (дисменорея);
- нарушение менструального цикла, кровянистые выделения в середине цикла, между менструациями;
- нерегулярный цикл;
- скудные менструации;
- дискомфорт в области промежности, возникающий из-за раздражения выделениями из вышележащих отделов мочеполового тракта;

ТЕМА НОМЕРА

- аноргазмия;
- вагинизм, диспареуния (болезненный половой акт);
- бели (выделения) — слизистогнойные или слизистые, обильные, с неприятным запахом;
- дискомфорт при мочеиспускании слабые или сильные боли (дизурия);
- боли в прямой кишке при дефекации;
- повышение температуры тела (чаще, характерно — к вечеру);
- общая слабость, утомляемость;
- психоэмоциональные расстройства (снижение настроения).

ДИАГНОСТИКА

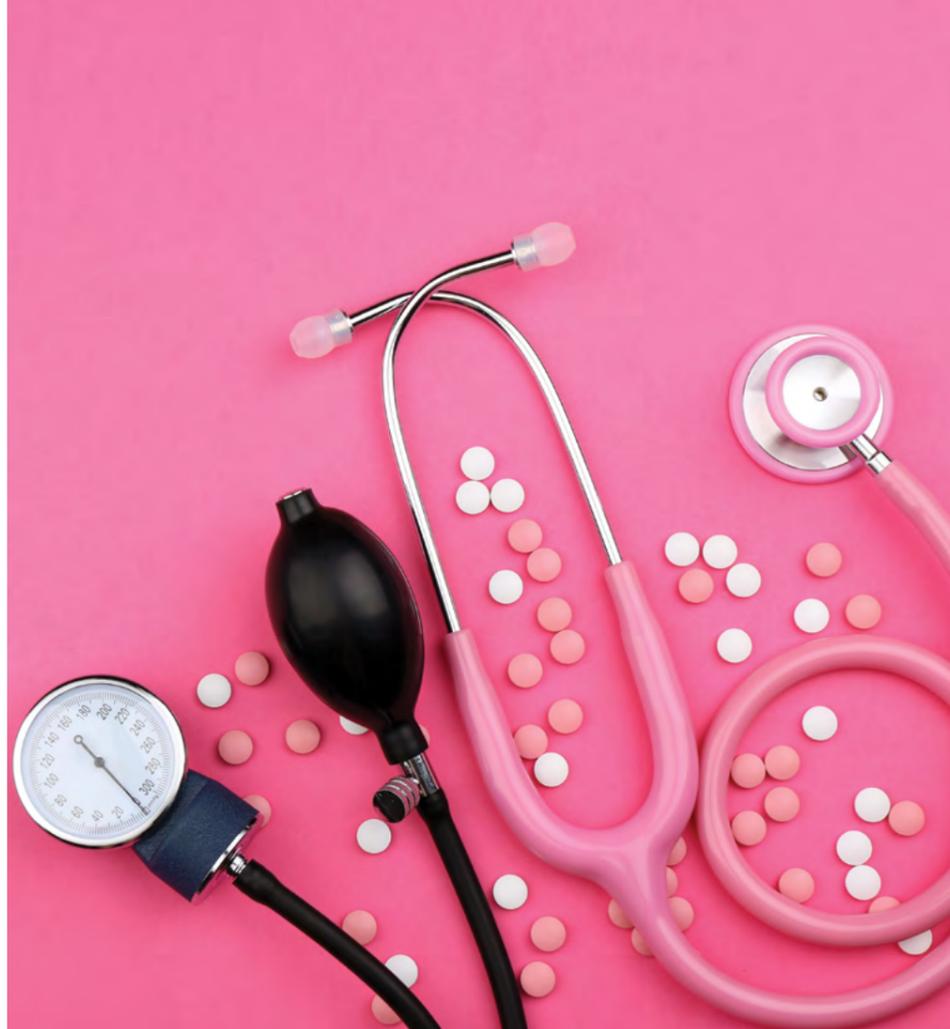
Если врач заподозрил у пациентки наличие ВЗОМТ, он назначит обследование с целью подтверждения или исключения воспалительного процесса. В стандартный набор анализов входят: забор мазка на микрофлору, на инфекции, передающиеся половым путем, общий анализ крови (уровень лейкоцитов, СОЭ), определение наличия внутриматочной инфекции методом ПЦР, УЗИ органов малого таза.

По совокупности данных доктор ставит диагноз.

ПОСЛЕДСТВИЯ ВЗОМТ

Многие воспалительные заболевания женских половых органов протекают без выраженных симптомов, и у женщин нередко возникает ощущение, что ничего страшного не происходит, все само пройдет, можно и не лечить. А между тем, невылеченные ВЗОМТ зачастую имеют такие последствия, как:

- бесплодие;
- нарушение менструального цикла;
- формирование спаечного процесса в малом тазу;
- возникновение эрозии шейки матки, полипов цервикального канала и эндометрия;
- эндометриоз;
- миома матки;



- осложненное течение беременности, невынашивание беременности, мертворожденность;
- повышение риска внематочной беременности;
- развитие патологии плаценты, аутоиммунной патологии, антифосфолипидного синдрома, антиХГЧ синдрома;
- инфицирование плода;
- диспареуния (болезненный половой акт);
- аномалия родовой деятельности;
- формирование хронических тазовых болей.

ПРОФИЛАКТИКА

Поскольку наиболее частая причина развития ВЗОМТ — инфекции, передающиеся половым путем, — основной способ профилактики — защищенный половой контакт (использование барьерных методов контрацепции), при высоких рисках инфицирования — применение местных антисеп-

тиков: «Мирамистин», водный раствор хлоргексидина. Риск возникновения ВЗОМТ существенно возрастает при переохлаждении, поэтому совет «одеваться по погоде» — **особенно актуален в Сибири.**

Планные профилактические посещения гинеколога показаны всем женщинам не реже одного-двух раз в год. При первом появлении вышеописанных симптомов ВЗОМТ немедленно обратитесь к специалисту!

НАДО ЛИ ЛЕЧИТЬ ЭРОЗИЮ ШЕЙКИ МАТКИ?

Эрозия или эктопия шейки матки — это нарушение целостности слизистой оболочки влагалищной части шейки матки, изъязвление или дефект на ней.

С этим диагнозом сталкиваются многие женщины, и, разумеется, их волнует, насколько это опасно, чем может грозить и как лечится.

DEPOSITPHOTOS.COM / VELECHONOK

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

+ ЕвроМед
Клиника

Прием ведут гинеколог, гинеколог-эндокринолог, онкогинеколог, детский гинеколог

Полный спектр лабораторных и инструментальных исследований

МРТ, УЗИ-диагностика

Оперативная гинекология

- гистероскопия
- лапароскопия
- полостные операции на органах малого таза

Вакцинопрофилактика заболеваний, вызываемых ВПЧ

ГИНЕКОЛОГИЯ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: №ЛО-54-01-003943 от 23.05.2016 г., №ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., №ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., №ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • ул. Гоголя, 42
тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ПРИВИВКА ОТ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ)

Прививка надежно защищает от появления генитальных кондилом, а также — от рака шейки матки, вульвы, влагалища.

Вирус папилломы человека (ВПЧ) на сегодняшний день считается основной причиной развития рака шейки матки. Соответственно, своевременная вакцинация девочек от ВПЧ является надежной защитой от развития рака. Иммунопрофилактика против ВПЧ рекомендована девушкам и молодым женщинам, которые еще не инфицированы ВПЧ. Желательно провести вакцинацию до начала половой жизни, обычно ее рекомендуют девочкам-подросткам в 12 лет. Если вы решили поставить прививку после начала половой жизни, рекомендуем предварительно сдать анализ на наличие ВПЧ, и тогда обратиться к врачу и провести вакцинацию. Эту вакцину можно рекомендовать поставить всем девочкам, но особенно актуальна эта рекомендация в случае, если наследственность отягощена онкологическими заболеваниями половых органов или молочных желез у близких родственников (мамы, тети, бабушки).

Мальчиков тоже имеет смысл прививать от ВПЧ. Во-первых, с целью защитить их будущих любимых женщин, так как мужчины могут быть переносчиками ВПЧ. Во-вторых, этот вирус может являться одним из факторов развития новообразований половой системы и у мужчин, хотя это и проявляется значительно реже.

Стандартный курс вакцинации состоит из 3 доз и проводится по схеме (0–2–6): вторая доза — через 2 месяца после первой; третья доза — через 6 месяцев после первой.



ЧАЩЕ ВСЕГО ВЗОМТ НАБЛЮДАЮТСЯ У ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ДО 24 ЛЕТ. ПОСЛЕ 30 ЛЕТ ЧАСТОТА ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЗОМТ ЗАМЕТНО УМЕНЬШАЕТСЯ

Главная опасность эктопии заключается в том, что на ее фоне могут разрастаться атипичные клетки, что в итоге может привести к развитию онкологических заболеваний. Именно поэтому не рекомендуется легкомысленно относиться к этому диагнозу, и необходимо своевременно лечить это состояние. Нередко можно услышать апелляцию к тому, что в других странах эрозию не лечат. Да, в некоторых странах практикуется такой подход, но он связан с тем, что во многих западных странах девочек в обязательном порядке прививают от ВПЧ — вируса папилломы человека. Эта прививка надежно защищает от рака шейки матки, поэтому эрозия не так опасна.

СИМПТОМЫ эрозии шейки матки

- тянущие боли внизу живота;
- кровянистые выделения после полового контакта;
- боль во время полового акта;
- увеличение объема обычных выделений;
- нарушение менструального цикла.

Чаще всего, эрозия шейки матки протекает бессимптомно, и обнаруживает ее наличие гинеколог при осмотре.



БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ — ЭТО НОРМА?

Нет, ни в коем случае! Если вас беспокоят болезненные менструации обязательно обсудите это с вашим лечащим врачом. Это может быть **симптомом различных заболеваний**, воспалительного процесса, аномалий развития, объемных новообразований половых органов, врожденного эндометриоза, функционального расстройства нервной системы, гормонального расстройства и пр.

ПРИЧИНЫ альгоменореи (болезненных менструаций)

- воспалительные заболевания малого таза;
- полипы эндометрия;
- эндометриоз;
- спайки в органах малого таза;
- дисплазия развития соединительной ткани;

- недоразвитие матки, аномалии, пороки развития матки;
- опухолевые процессы;
- генитальный туберкулез;
- тазовый неврит и др.

Даже если органических причин болезненных менструаций мы не найдем, врач поможет подобрать лекарственные препараты, которые избавят от болевого синдрома. Сейчас в медицине определяющим является понятие «качество жизни». Женщина не должна выбывать из строя на период месячных. Качество жизни не должно снижаться от обычных физиологических процессов в женском организме.

Аналогично и в случае, если менструации слишком скудные, обильные и/или нерегулярные. Это всегда сигнал о том, что в организме, возможно, что-то не в порядке.

Гипоменструальный синдром (основной симптом — скудные менструации) может развиваться вследствие нарушения функции щитовидной железы, наличия воспалительных заболеваний органов малого таза и пр.

Причинами обильных менструаций могут быть эндометриоз, миома матки, полипы эндометрия и пр. А следствием может оказаться **анемический синдром** — слишком большие регулярные кровопотери приводят к снижению количества железа в организме и развитию анемии.

Анемия — это состояние, при котором снижается концентрация гемоглобина в крови, нередко — в сочетании со снижением количества эритроцитов. При анемии страдают все органы и системы организма.

СИМПТОМЫ анемии

- хроническая усталость;
- постоянная слабость;
- одышка;
- повышенная сонливость;
- головные боли и головокружения;
- раздражительность;
- синдром дефицита внимания.

ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ?

Причинами боли в животе могут быть как гинекологические заболевания, так и проблемы желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, неврологическая патология и пр. В любом случае не надо игнорировать болевые ощущения, они могут оказаться проявлением серьезного заболевания. Обязательно обратитесь к врачу и пройдите обследование. **EM**

ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ — БЕРЕМЕННОСТЬ!



О ТОМ, ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ИЗ НАС О ТАКИХ ВАЖНЫХ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ 9 МЕСЯЦАХ, МЫ ПОПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ **НИНУ АЛЕКСЕЕВНУ АБДУЛЛАЕВУ — АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА** С ОГРОМНЫМ ОПЫТОМ. ОНА ПОМОГЛА ПРИБЛИЗИТЬ РАДОСТЬ МАТЕРИНСТВА МНОГИМ НАШИМ ПАЦИЕНТКАМ И ОТЛИЧНО ВЛАДЕЕТ ТАКТИКОЙ ВЕДЕНИЯ ДАЖЕ САМОЙ СЛОЖНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

О том, как поддерживать свою красоту в интересном положении, читайте на стр.

54

Самый простой анализ — мазок на флору, он показывает наличие воспалительных изменений, дополнительно флоры, обязательно исключаются инфекции, передающиеся половым путем: хламидии, генитальные микоплазмы, гонорея, трихомоназ. По вопросу о диагностике и лечении уреоплазмы на сегодняшний день единого мнения нет, поэтому этот анализ проводится по показаниям индивидуально.

Кроме того, необходимо исключить у женщин патологию шейки матки с помощью мазка на онкоцитологию, сдать анализ ДНК ПЦР на ВПЧ (вирус папилломы человека), так как изменения шейки матки во

ключения. Если в анализе не будет антител или они будут очень низкими, тогда необходимо проконсультироваться у врача-инфекциониста и сделать прививку, а через месяц можно думать о планировании беременности.

Прививка актуальна именно для женщины, так как она вынашивает ребенка и может передать будущему малышу свои антитела для защиты, когда он родится.

Если вы — человек, который следит за своим здоровьем, то один раз в год вы всегда проводите рентгенологическое исследование органов грудной клетки (ФЛГ) для исключения проблем с легкими, посещаете стоматолога, и ваши зубы здоровы.

В ПРОЦЕССЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, ВОЗМОЖНО, ВЫЯВЯТСЯ СОСТОЯНИЯ, ТРЕБУЮЩИЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ ВРАЧА

время беременности могут активно прогрессировать и привести к очень серьезным проблемам. У мужчин исключается та же патогенная флора, но ВПЧ у мужчин определить очень сложно, поэтому этот вопрос решает врач уролог-андролог. Проведение спермограммы снимет сомнения насчет возможностей скорейшего наступления беременности.

Обоим партнерам обязательно нужно сдать кровь на сифилис, гепатиты, ВИЧ.

Женщинам перед планируемой беременностью стоит провести анализ крови на наличие антител к краснухе (эта вирусная инфекция чрезвычайно опасна для беременных и может привести к серьезным порокам развития плода, и от нее можно уберечься, сделав прививку). Большинство из нас прививали в детском возрасте, но бывают ис-

Если вы не делали этого раньше, то перед беременностью самое время пройти эти обследования.

К сожалению, не все мы здоровы, зачастую об этом знаем, и, конечно, стоит обсудить со своим лечащим врачом, не мешают ли имеющиеся проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата или других органов вашей будущей беременности, и как часто вы будете встречаться с вашим врачом по этому поводу во время самых важных девяти месяцев.

Конечно, беременность планируют и люди, которые не любят ходить к врачу. Это случай, когда свои страхи, нежелание, лень стоит перебороть и обязательно посетить гинеколога.

В этом случае акушер-гинеколог назначит **общеклинические анализы**, которые характеризуют

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Поговорим о самом важном шаге в жизни каждого человека — о планировании беременности.

У кого-то беременность оказывается нечаянной радостью, а кто-то идет к ней долгим и трудным путем.

На сегодняшний день большинство пар, планирующих беременность, заранее обращаются к врачам за советом, как избежать проблем во время беременности, как создать условия, чтобы малыш родился здоровым.

Информация об обследовании перед беременностью сейчас широко доступна и многообразна. Однако, если ориентироваться на все, что советуют в Интернете, то, увлекшись обследованиями, к беременности можно прийти только в 50 лет. Поэтому, думаю, надо все разложить по полочкам.

Что мешает наступлению беременности в первую очередь?

Не секрет, что пока пара найдет друг друга, у людей могут быть промежуточные отношения.

DEPOSITPHOTOS.COM / IDAL

ваше здоровье в целом — общий анализ крови, биохимические исследования, глюкоза крови, гормоны щитовидной железы, пролактин. В процессе обследования, возможно, выявятся состояния, требующие углубленного анализа и расширения спектра исследований.

Обязательным является **проведение УЗИ органов малого таза**, по показаниям — **УЗИ органов брюшной полости, молочных желез, щитовидной железы, УЗИ вен нижних конечностей**.

Возможно проведение **ЭКГ и УЗИ сердца** — при наличии показаний.

Подтвердить наступление беременности можно соответствующим тестом, но есть и более надежный способ — **анализ крови на ХГЧ**. Этот показатель оценивается в динамике, с интервалом в несколько дней: при наличии беременности значение показателя увеличивается. С результатами анализа необходимо обратиться к акушеру-гинекологу, который даст направление на УЗИ.

НАБЛЮДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Наблюдение по беременности — это следующий важный этап, особенно он волнителен, если это впервые, когда столько неясного и непонятного. Вот в этот момент важно доверительное общение с врачом, его опыт и индивидуальный подход к вам. Врач всегда выслушает и объяснит то, что вас пугает, смущает, волнует. От вашего эмоционального состояния зависит, как будет протекать жизнь вашей семьи во время вашей беременности.

Весьма сложная группа пациентов акушера-гинеколога (и она, к сожалению, достаточно велика) — женщины с печальным опытом во время предыдущих беременностей. Чаще, это неразвивающиеся или замершие беременности, или осложнения во время родов, связанные с кровотечением, повы-

шенным артериальным давлением, гипоксией плода.

Все эти случаи необходимо сообщить акушеру-гинекологу, так как их анализ и выяснение причины развития помогут избежать повторения ситуации.

Ваш врач может порекомендовать получить **консультацию генетика**, сдать **анализы крови на мутации гемостаза, антифосфолипидный синдром**, провести дополнительные гормональные исследования.



ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ ОФОРМЛЯЕТСЯ В 30 НЕДЕЛЬ БЕРЕМЕННОСТИ

Очень часто встает вопрос о группе крови и резус-факторе. Это исследование необходимо во время беременности, так как огромную роль играет разница в резус-факторе. Если будущая мама имеет резус-отрицательный тип крови, а отец будущего ребенка — резус-положительный, то наступлению беременности это никак не помещает. Однако, во время беременности обязательно проводится контроль, не возникла ли реакция на клетки крови малыша у мамы.

Сейчас есть исследования по крови матери с 10 недель беременности, позволяющие уточнить резус-принадлежность крови ребенка, и это может быть выполнено по вашему желанию.

Если антитела к резус-фактору не выявлены, то в 28–30 недель и после родов вводится профилактическая антирезусная вакцина. Этот способ профилактики за несколько лет позволил свести на нет пробле-

му резус-конфликта у пациенток, использовавших вакцинацию.

Если резус-фактор ребенка не известен, то согласно действующим стандартам, не реже, чем 1 раз в месяц проводится исследование крови мамы на наличие антител к резус-фактору. Если проведена вакцинация, эти антитела появляются в норме, что подтверждается анализом, повторные исследования не проводятся. Стандарты обследования и ведения беременных регламентированы Министерством здравоохранения и едины для муниципальных лечебных учреждений и для частных клиник.

В ходе беременности акушер-гинеколог отслеживает ваше состояние, в том числе — и по лабораторным показателям. На приеме врач всегда измеряет вес и артериальное давление, оценивает результаты анализов. **В первую очередь, это общеклинические исследования** — анализ мочи сдается перед каждым визитом к врачу, общий анализ крови — не реже 5 раз за беременность (с учетом индивидуальных особенностей), анализы крови на TORCH-инфекции (герпес, краснуха, цитомегаловирус, токсоплазмоз) в 12 и 30 недель, анализы крови на ИППП трижды — до 12 недель, в 30 недель и 36–37 недель.

Биохимические анализы крови сдаются, в среднем, 2–3 раза за время беременности, исследование свертывающей системы крови (гемостаз) проводится не менее трех раз, а при наличии показаний контроль может быть чаще. Скрининг-исследование на врожденную патологию плода, включающее в себя УЗИ с измерениями основных анатомических показателей ребенка в сочетании с биохимическим скринингом (анализ крови на ПАПП) проводится на сроке с 11 недель 5 дней до 13 недель 4 дней. Кроме того, при наличии показаний, в 16–17 недель может быть проведен анализ крови на альфафетопротеин (АФП) и УЗИ плода. Следующие обязательные



УЗИ проводятся в 18–20 недель и в 32–33 недели для оценки состояния плода, плаценты, с контролем состояния шейки матки; УЗИ сердца плода — по показаниям — на сроке 22–26 недель.

Кардиотокография (КТГ) проводится с 33–34 недели, контроль сердцебиения плода, доплерометрия — с 22 недели до родов по показаниям, обязательно в 26–28 недель и после 32 недель.

В первом триместре обязателен осмотр специалистов: офтальмолога, оториноларинголога, терапевта, стоматолога, проведение ЭКГ, УЗИ сердца беременной по показаниям.

Весь этот комплекс наблюдения необходим для того, чтобы исключить непредвиденные состояния у беременной и ее будущего ребенка, ведь наша оценка собственного здоровья не всегда адекватна реальности, тем более, что во время беременности есть много изменений, которые на ранних этапах не чувствуются, а когда дают о себе знать, то, зачастую, это уже достаточно серьезные отклонения.

Диагнозы, которые выставляют беременной, необходимы для врача родильного дома, чтобы иметь возможность оценить возможные риски, а самой пациентке предоставляется информация, как себя вести при наличии тех особенностей здоровья, которые выявлены во время беременности; когда нужно беспокоиться и обратиться к врачу, что делать в определенных ситуациях.

Будущим мамам обязательно знать, что в случае необходимости испол-



зования каких-либо лекарственных средств сначала нужно посоветоваться со своим акушером-гинекологом, а при обращении к другим специалистам — всегда сообщать о своем очаровательном положении. Дело в том, что лишь ограниченный круг медикаментов разрешен к применению во время беременности будущей маме. Чем больше срок беременности, тем шире перечень этих лекарственных средств. После 12 недель беременности формируется плацента, которая имеет способность задерживать большинство препаратов, чтобы они не попали к ребенку. Этим обусловлена возможность применения антибиотиков и низкомолекулярных гепаринов (при наличии показаний).

Основное правило медикаментозной терапии во время беременности — только если польза превышает риск!

Наблюдение по беременности включает в себя оформление определенной документации, право на это дает лицензия, получаемая медицинской организацией при соблюдении большого количества условий. Наша клиника имеет лицензию на ведение беременных, экспертизы временной нетрудоспособности, необходимой для оформления листка нетрудоспособности («больничного»).

Декретный отпуск по беременности и родам оформляется в 30 недель беременности. На этом же сроке выдается справка для оформления

родового сертификата, не утратившего своей актуальности. Этот сертификат нужен для госпитализации в муниципальный родильный дом, оформляет его женская консультация, куда нужно обратиться с документами: обменной картой, паспортом, полисом обязательного медицинского страхования, СНИЛС, справкой из клиники о наблюдении. В нашей клинике возможно **проведение инфузионной терапии для беременных, установка пессария при несостоятельности шейки матки**. Также в подобной ситуации может быть рекомендовано **проведение цервикального серкляжа** (наложение швов на шейку матки), эта процедура выполняется нашими врачами. Учитывая многопрофильный характер нашей клиники, у пациентов есть возможность пройти все обследование в одном месте. Наличие в штате широкого круга специалистов, позволяет в сложных ситуациях провести консилиум.

Самое главное, что отличает МЦ «ЕвроМед клиника» — это индивидуальный подход к каждой беременной, возможность ее общения с лечащим врачом в случае острой необходимости.

Всегда помните, что беременность — это совместный труд пациентки, врача, поддержка близких. Понимание и взаимодействие позволит избежать ненужных трудностей и проблем, а рождение здорового малыша будет нам наградой. **EM**

ОСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

ОСЕНЬ — ВРЕМЯ ЗОЛОТЫХ ЛИСТЬЕВ, ГОРЯЧЕГО ЧАЯ И ГЛИНТВЕЙНА, ДОЛГИХ ПРОГУЛОК И УЮТНЫХ ПОСИДЕЛОК В КРУГУ ДРУЗЕЙ. НО К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ВСЕГДА ПОЛУЧАЕТСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ ОСЕННИМ УЮТОМ ИЗ-ЗА ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ОСЕНЬЮ ТРАДИЦИОННО ОБОСТРЯЮТСЯ НЕКОТОРЫЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧАСТОТА ПРОСТУД И ДЕПРЕССИЙ. ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ, КАКИЕ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОСЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, И КАК МОЖНО ИХ ИЗБЕЖАТЬ

DEPOSITPHOTOS.COM / MISCENIN

ЯЗВА

Язва слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки — локальный дефект слизистой и подслизистого слоя (в отличие от эрозий), образующийся под действием агрессивных факторов: кислоты, пепсина и желчи. Язва заживает с образованием рубца. Язва двенадцатиперстной кишки встречается в 4 раза чаще, чем язва желудка. Язвенная болезнь характеризуется чередованием периодов обострений (обычно весной или осенью) и периодов ремиссии.

Язвенная болезнь — это одна из самых распространенных проблем желудочно-кишечного тракта. По различным данным, ею страдают от 3 до 18% взрослого населения мира. Причем, в более развитых странах этот процент заметно выше; у мужчин это заболевание встречается вдвое чаще, чем у женщин.

До недавнего времени считалось, что язва возникает от стрессов. Объяснялось это следующим образом: стрессовое состояние приводит к оттоку крови от желудка, в результате чего снижается возможность заживления слизистой. Со временем это приводит к тому, что находящаяся под слизистой ткань разрушается желудочным соком и возникает язвенный дефект.

В конце XX века австралийскими врачами было доказано, что **причиной возникновения язвы в большинстве случаев является бактерия Helicobacter pylori**. По последним данным 95% язв желудка и 85% язв двенадцатиперстной кишки во всем мире связаны с инфекцией Helicobacter pylori. С 2005 г. весь мир считает язвенную болезнь инфекционным заболеванием.

СИМПТОМЫ язвенной болезни зависят от расположения язвы, длительности заболевания, индивидуальной чувствительности больного к боли. Наиболее типичными являются:

- боль в эпигастральной области (проекция желудка): при язве желудка — во время и сразу после еды, при язве двенадцатиперстной кишки, наоборот, натощак, так называемые «голодные боли»;
- отрыжка кислым;
- рвота, уменьшающая боли в животе.

Все эти симптомы могут быть не только при язвенной болезни, поэтому оценить их диагностическую значимость может только врач.

ДИАГНОСТИКА язвенной болезни
Эндоскопическое исследование — наиболее информативный метод при диагностике язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Оно визуально подтверждает наличие язвенного дефекта, позволяет уточнить его локализацию, глубину, форму, размеры, позволяет оценить состояние дна и краев язвы, выявить сопутствующие изменения слизистой оболочки, выполнить биопсию с последующим гистологическим исследованием полученного материала, что позволяет исключить злокачественный характер язвенного поражения. В ходе исследования проводится забор материала слизистой для выявления Helicobacter pylori при цитологическом исследовании (микроскопии). Эта методика является наиболее достоверной для диагностики этого возбудителя.

ХЕЛИК-тест — неинвазивная дыхательная диагностика наличия в организме бактерии Helicobacter pylori. Быстрый, простой, безопасный, безболезненный и достаточно точный метод диагностики, определяющий наличие фермента уреазы в выдыхаемом воздухе как мар-

кера присутствия этой бактерии в желудке.

Рентгенологический метод исследования с использованием контрастного вещества — на снимках отчетливо обнаруживается прямой признак язвенной болезни — «ниша» (дефект) на контуре слизистой оболочки.

Также, при наличии показаний, врач может назначить дополнительные исследования: общеклинический и биохимический анализ крови, исследование кала и др.

КАК ИЗБЕЖАТЬ

Основой профилактики появления язвенной болезни, особенно у лиц, имеющих близких родственников, страдающих этим заболеванием, является тест на наличие бактерии Helicobacter pylori. Сейчас это можно сделать просто и недорого. Назначит оптимальный способ диагностики и оценит опасность возникновения у конкретного пациента язвенной болезни — врач-гастроэнтеролог.

Кроме того, как уже говорилось выше, возникновению язвы способствуют несбалансированное питание, вредные привычки, стрессы и т. д. Соответственно, общими рекомендациями по профилактике не только язвы, но и множества других болезней, являются советы вести здоровый образ жизни, наладить режим питания, обратить внимание на качество пищи, исключив фаст-фуд и

В РАЗВИТИИ ЛЮБОГО ПРОСТУДНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЕСТЬ ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЧИННЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ: КОНТАКТ С ИНФЕКЦИЕЙ, ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ, СТРЕСС



жирную, жареную, острую пищу, не злоупотреблять спиртными напитками, не курить, поменьше нервничать. Если язва уже диагностирована, необходимо посетить гастроэнтеролога для определения причин ее возникновения, определения прогноза состояния и возможностей индивидуальной профилактики обострения этого заболевания. Современные методы диагностики и лечения язвенной болезни позволяют решить эту проблему максимально просто и быстро.

Если вы заметили у себя симптомы язвенной болезни — не откладывайте визит к гастроэнтерологу. Помните, что запущенная язва, помимо неприятных болезненных ощущений, может привести и к другим последствиям — вплоть до летального исхода, который возможен при прободении язвы и кровотечении из нее.

ОРВИ

Как только становится холоднее, сразу вокруг появляются люди, подхватившие «простуду». То,

что мы по-простому называем «простуда» в медицине именуется ОРВИ или ОРЗ. ОРЗ (острое респираторное заболевание) или ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) — это общее название всей группы заболеваний, протекающих с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией, которые вызваны вирусами. Существует великое количество вирусов, вызывающих болезнь, они объединяются в одну группу — так как симптоматика и лечение заболевания сходны. **В отдельную группу выделен только вирус гриппа**, потому что это заболевание протекает более тяжело, чем обычная вирусная инфекция, и сам вирус гриппа быстрее распространяется.

КАК ИЗБЕЖАТЬ

К сожалению, стопроцентной защиты от ОРВИ нет. Более того, **для людей с нормальным иммунитетом нормой является болеть ОРВИ 1-3 раза в год для взрослого человека, до 8 раз для школьника и до**

10 раз для дошкольника. Причем это не просто нормально, но и даже полезно для поддержания иммунитета в тонусе. Иммунная реакция в ответ на проникновение респираторных вирусов — это своего рода «учения резервных войск». Для борьбы с вирусом запускается определенный каскад иммунологических реакций, в процессе которого отрабатываются взаимодействия между различными иммунными клетками. При появлении в следующий раз более грозного врага иммунитет отреагирует быстрее и эффективнее.

Но вся эта теория, конечно, является слабым утешением в момент, когда простуда рушит планы, и укладывает вас в постель с головной болью, насморком и кашлем. Поэтому, все же имеет смысл сделать все возможное для того, чтобы уменьшить риск заболевания. Как это можно сделать?

В развитии любого простудного заболевания есть три основных

DEPOSITPHOTOS.COM /ANDREWLOZOVY, PONOJAVENSKO I

причинных составляющих: контакт с инфекцией, переохлаждение, стресс. В каждом отдельном случае болезни всегда присутствуют все три фактора, но какой-то один из них преобладает. Для того чтобы повысить свою устойчивость к респираторным вирусным инфекциям, необходимо соблюдать простые правила:

- соблюдайте здоровый режим: высыпайтесь (продолжительность сна взрослого человека должна быть не менее 7-8 часов в сутки), больше двигайтесь, закаляйтесь;
- не курите и не злоупотребляйте алкоголем;
- ликвидируйте очаги хронической инфекции (проверьте зубы, миндалины, пищеварительный тракт), так как паразитирование и интоксикация резко снижают резервные возможности организма;
- принимайте витаминно-минеральные комплексы в осенне-зимне-весенний период;
- в период сезонных вспышек ОРВИ добавьте в свой рацион лук, чеснок, имбирь, лимоны;
- поддерживайте влажность в помещении дома и на работе, пересушенные слизистые гораздо более восприимчивы к инфекции, чаще проветривайте помещения;
- избегайте контактов с больными респираторными заболеваниями, в период вспышки ОРВИ и гриппа минимизируйте нахождение в местах с большим скоплением людей;
- в период эпидемий ОРВИ чаще мойте руки и применяйте местно солевые растворы для промывания носа;
- используйте аромалампы с маслами эвкалипта, пихты, сосны;
- старайтесь перейти на рациональное питание без полуфабрикатов, с увеличением в рационе доли овощей, фруктов, рыбы;
- следите за регулярностью стула: организму необходимо своевременно избавляться от токсинов и продуктов распада, иначе он

ПРИ АЛЛЕРГИИ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ НЕОБХОДИМО НЕ ТОЛЬКО В МОМЕНТ ОБОСТРЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НО И В ПЕРИОД РЕМИССИИ

будет занят только детоксикацией и не сможет противостоять инфекции;

- по возможности проходите курсы общего массажа минимум 2 раза в год.

АЛЛЕРГИЯ

Осенью появляется сезонная аллергия на плесень, а также может начаться холодовая аллергия.

Плесень — это грибок, который растет в теплой и влажной среде. Излюбленные места появления плесени — подвалы, санузлы, ваннные комнаты, оконные рамы, фильтры кондиционеров, то есть те **зоны, где наблюдается повышенный уровень влажности и недостаточность освещения.** Осенью

появляется больше плесени внутри помещений из-за уменьшения количества солнечного света, попадающего в квартиру. Увлажнители воздуха еще более усложняют проблему, потому что увеличивают влажность в доме и способствуют появлению зон конденсации влаги, создавая наилучшие условия для размножения плесени.

Кроме того, плесень размножается и под открытым небом — на опавшей листве, разлагающихся растениях и органическом материале, а ее споры летают в воздухе. Это испытание для аллергиков, которые работают на даче, где сентябрь-октябрь — пора сбора урожая, обработки грядок.



сентябрь - октябрь 2018

КАК ИЗБЕЖАТЬ

Полностью защититься от развития аллергии на плесень невозможно, но можно минимизировать риск ее обострения. Для этого необходимо сделать следующее:

- уберите зоны конденсации влаги, поддерживайте низкий уровень влажности (до 35–50%) в помещении, где есть тенденция к разрастанию плесени; необходимо ликвидировать любую утечку воды и увлажнение стен;
- хорошо проветривайте помещение;
- избавьтесь от всех предметов мебели, текстиля, которые пахнут плесенью, или имеют видимые признаки заражения плесенью;
- обрабатывайте пораженные поверхности средствами, уничтожающими плесень;
- при работе с опавшими листьями, сеном используйте маску;
- тщательно мойте фрукты и овощи, снимайте с них кожицу.

Аллергия на холод проявляется локальным отеком, покраснением и зудом кожи, образованием волдырей, сыпи. Может вызывать отек гортани, трахеи, бронхов, что будет проявляться затрудненным дыханием, одышкой, кашлем. **В тяжелом случае может даже привести к отеку Квинке!**

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ?

Приложите на пару минут к коже кусочек льда — если появятся покраснение, волдыри, зуд, то высока вероятность, что это аллергическая реакция. В таком случае рекомендуем проконсультироваться с аллергологом — врач выпишет антигистаминные препараты и посоветует способы профилактики аллергии.

Чтобы окончательно разобраться в причинах аллергии, необходимо пройти специальное аллергологическое обследование. Если вашей проблемой является аллергия, помните, обращаться за медицинской помощью необходимо не только в момент обострения заболевания, но и в период ремиссии. Именно в это время может быть оказана реальная помощь — неспецифическая и специфическая гипосенсибилизация.



ДЕПРЕССИЯ

Осенью дни становятся все короче, темнее и холоднее. Плохая погода, дожди, ветер, нехватка солнечного света у чувствительных людей с лабильной психикой, склонных к депрессивным состояниям, могут спровоцировать возникновение или обострение депрессии. **Есть даже такое понятие «сезонная депрессия».** Сезонные депрессии обычно связывают с нарушениями обмена серотонина — биологически активного вещества,

отвечающего за настроение человека. Зимой содержание серотонина снижается, связано это с тем, что выработка этого полезного вещества регулируется мелатонином. А последний зависит от количества света.

Депрессия (депрессивный синдром) — это вполне официально признанная болезнь, которая лечится, в зависимости от тяжести протекания, амбулаторно или в стационаре.

Депрессия — чрезвычайно распространенное психическое расстройство, от которого страдают около 10% людей старше 40 лет, из них две трети — женщины. После 65 лет депрессия снижает качество жизни более, чем 30% людей. Даже у детей бывает депрессия — приблизительно 5% пациентов до 16 лет страдают от этого заболевания.

СИМПТОМЫ депрессии

- постоянное плохое настроение, тоска;
- нервозность;
- нарушения сна;
- замедление реакции;
- снижение общего тонуса организма;
- нарушение пищеварения;
- боли неясного генеза.

Как понять, что у вас депрессия — состояние, при котором требуется помощь врача-невро-

СЕЗОННЫЕ ДЕПРЕССИИ ОБЫЧНО СВЯЗЫВАЮТ С НАРУШЕНИЯМИ ОБМЕНА СЕРОТОНИНА, ВЕЩЕСТВА, ОТВЕЧАЮЩЕГО ЗА НАСТРОЕНИЕ

лога или психиатра, а не просто плохое настроение? Самый очевидный признак: плохое настроение, в отличие от депрессии, не может длиться неделями и месяцами. Если вы подозреваете у себя или близкого человека депрессию — не стоит ждать, пока «само пройдет», обратитесь к врачу, чем раньше, тем лучше!

ФАКТОРЫ, повышающие риск развития депрессии:

- хроническое переутомление;
- психотравмирующая ситуация;
- тяжелая болезнь;
- бесконтрольный прием некоторых препаратов, оказывающих действие на центральную нервную систему (ЦНС);
- психическая неустойчивость, эмоциональная возбудимость;
- некоторые эндокринные заболевания, а также состояния, возникающие на фоне гормональной перестройки организма — беременность и послеродовый период, климакс и т. п.;
- наследственная предрасположенность;
- осенне-зимний период.

ПРОФИЛАКТИКА

- Нехватка витаминов может спровоцировать плохое настроение, самочувствие, хандру, усталость, упадок сил. Добавьте в рацион побольше продуктов, богатых витаминами и микроэлементами.
- Прекрасным антидепрессантом является шоколад — содержащиеся в нем какао-бобы способствуют выработке «гормона счастья». Лучше всего выбирать настоящий горький шоколад — в нем максимальное содержание какао-бобов, и он менее вреден для фигуры, чем молочный.
- Яркие фрукты можно использовать не только в качестве источника витаминов, но и для

арома- и цветотерапии. Например, цитрусовые не только богаты витамином С и радуют глаз яркими цветами, доказано, что их запах бодрит и повышает настроение. Запах шоколада, как мы уже сказали, повышает настроение, чтобы не злоупотреблять этой сладостью, можно купить гель для душа, мыло или даже туалетную воду с ароматом шоколада.

- Эфирные масла апельсина, розмарина, нероли, эвкалипта, ладана, кардамона, муската, шалфея способны снимать стресс, выводить из депрессии.
- Массаж с аромамаслами — прекрасный способ побаловать себя с пользой для здоровья.
- Соблюдайте режим дня.
- Занимайтесь спортом.
- Используйте любую возможность погулять в светлое время суток — солнечный свет способствует повышению уровня серотонина в крови.
- Чем ярче вокруг свет, тем лучше — замените дома и в офисе лампочки на более яркие.
- Общайтесь с оптимистами. Наш круг общения очень сильно влияет на наше эмоциональное состояние, и если ваши друзья постоянно недовольны жизнью, вы волей-неволей эмоционально к ним присоединяетесь и тоже впадаете в меланхолию.
- Заведите интересное хобби — это даст вам заряд бодрости и хорошего настроения.

Помните, что ваше здоровье зависит от вас! Будьте внимательны к состоянию своего организма, берегите его, ведите здоровый образ жизни и своевременно обращайтесь к врачу. Надеемся, что с нашими советами ваша осень будет яркой и приятной! **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM/LIGHTSOURCE



ДЕТСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ

ДЛЯ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТСКИЙ ГИНЕКОЛОГ КАЖЕТСЯ ДОВОЛЬНО РЕДКИМ СПЕЦИАЛИСТОМ, И ОНИ НЕ ПОНИМАЮТ, ЗАЧЕМ К НЕМУ ОБРАЩАТЬСЯ, В ТО ВРЕМЯ КАК ЭТОТ ВРАЧ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ДОЧКИ И ЕЕ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ В БУДУЩЕМ. АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» МАРИНА ПАВЛОВНА ГЛУШЕНКОВА РАССКАЗЫВАЕТ, ЗАЧЕМ И КОГДА НАДО ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКОГО ГИНЕКОЛОГА, КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ЧАЩЕ ВСЕГО, БЕСПОКОЯТ ЮНЫХ ПАЦИЕНТОК, И КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ

КАК ЧАСТО НАДО ПОКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА ДЕТСКОМУ ГИНЕКОЛОГУ?

Первый раз девочку рекомендуется показать детскому гинекологу до года. Осмотр врача позволяет исключить врожденные аномалии развития наружных половых органов. Общеизвестно, что чем раньше диагностирована патология, тем эффективнее лечение.

Потом, по рекомендуемому графику профилактических осмотров девочку смотрит детский гинеколог перед поступлением в детский сад (в три года) и в школу (в семь лет).

Нелишним будет привести дочку к детскому гинекологу при наступлении первой менструации. В это время в организме происходит серьезная гормональная перестройка, налаживается работа женской репродуктивной системы, и лучше, чтобы этот процесс протекал под контролем врача. При наступлении менструаций врач порекомендует сделать УЗИ малого таза — посмотреть, как сформированы матка, яичники, нормально ли они функционируют.

Девочка сможет обсудить с врачом тревожащие ее вопросы личной гигиены, выделений и пр.

Также не стоит забывать, что сейчас современные дети развиваются раньше, чем старшее поколение, что при-

водит к раннему началу менструаций и половой жизни. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) сейчас средний возраст вступления в интимные отношения — 15–16 лет. И к этому моменту девушка уже должна знать, как функционирует ее репродуктивная система, как защититься от инфекций, передающихся половым путем и от нежелательной беременности. Гинеколог сможет деликатно и профессионально разъяснить все непонятные вопросы и грамотно подобрать контрацептивные препараты.

КАКИЕ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ У ДЕВОЧЕК?

Самые частые патологии у девочек — это синехии малых половых губ и воспалительные процессы.

Любой воспалительный процесс — это всегда повод для срочного обращения к врачу, заниматься самолечением категорически не рекомендуется.

Синехии малых или больших половых губ — это их сращение либо в нижней трети, либо на всем протяжении. Таким образом перекрывается вход во влагалище, а при сращении по всей длине — и отверстие мочеиспускательного канала, что приводит к проблемам с мочеиспусканием.

Причины возникновения синехий могут быть разными: следствие воспаления, аллергической реакции, гормонального сбоя, неправильной гигиены половых органов и пр. Постоянное использование одноразовых подгузников нарушает терморегуляцию и при недостаточно правильном осуществлении гигиенических процедур может спровоцировать слипчивый процесс.

Мамы зачастую не замечают наличие синехий, и не все педиатры внимательно отслеживают состояние половых органов ребенка. Именно поэтому мы советуем обязательно хотя бы раз в возрасте до года показать девочку детскому гинекологу. Врач после осмотра сможет предложить варианты лечения, оно далеко не всегда хирургическое, в современной медицине существуют альтернативные варианты консервативного лечения (при помощи лекарственных препаратов).

У девочек старшего возраста нередко проблема болезненных менструаций. Это тоже повод показать ее детскому гинекологу. Боль — это всегда сигнал, ее не надо терпеть! (Подробнее о причинах болезненных менструаций читайте на *стр.* 22.)

Еще нередко подростки страдают от эстетических проблем — высыпаний на коже. Многие не подозревают о том, что эту проблему поможет решить гинеколог. Распространено мнение, что с возрастом это пройдет само, **но в XXI веке существуют эффективные средства, которые помогут избавиться от акне быстро и навсегда.** Зачем ждать несколько лет, формируя девушке комплексы, если можно с помощью врача подобрать действующий лекарственный препарат?

Собственно, любые болезненные ощущения, дискомфорт в животе, поясничной области, половых органов — это повод для обращения к врачу. Чем раньше мы выявим проблему, тем легче вылечить и

предотвратить возможные последствия для репродуктивной системы девушки. Никакого самолечения у детей категорически не должно быть!



ФАКТ:
ПО СТАТИСТИКЕ ДИАГНОЗ «СИНЕХИИ ПОЛОВЫХ ГУБ» СТАВЯТ 10 ДЕВОЧКАМ ИЗ 100 В ВОЗРАСТЕ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ДВУХ ЛЕТ

КАКИЕ МОЖНО ОБОЗНАЧИТЬ ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ ДЛЯ ДЕВОЧЕК?

- **Ежедневная** интимная гигиена проточной водой. Моющих средств используйте как можно меньше — максимум один раз в день, а лучше — раз в два дня. В качестве моющего средства выбирайте жидкое детское мыло с нейтральным pH. С чем это связано? Любое вымывание собственной микрофлоры — а моющие средства именно это и делают — приводит к тому, что мы становимся беззащитны перед болезнетворными бактериями, и они с легкостью заселяются во влагалище.
- **Не направляйте** сильную струю воды во влагалище и не используйте спринцевание. По той же причине — так вы вымываете собственную микрофлору.
- **Не надо** использовать губки, мочалки и пр. — так вы можете травмировать нежную кожу.
- **Направление** подмывания — от лобка к анусу. Аналогично — при использовании туалетной бумаги. Это связано с тем, что в силу анатомических особенностей — близости этих двух отверстий —

НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО СЕЙЧАС СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ РАЗВИВАЮТСЯ РАНЬШЕ, ЧЕМ СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

можно занести во влагалище бактерии из заднепроходного отверстия.

• **Нижнее белье** выбирайте хлопчатобумажное, в идеале — белое. Хлопчатобумажное, в отличие от синтетики, позволяет коже дышать, не создает эффекта термостата. Цветное нижнее белье может провоцировать развитие аллергического дерматита — по последним исследованиям, повышение количества аллергий связывают с красителями, которые используются для тканей трикотажных.

• **Полотенце** — это предмет индивидуальный, у каждого члена семьи оно должно быть личным. Влагу рекомендуется промокать, а не вытирать — чтобы не повредить кожу.

• **Ежедневные прокладки**, а также обычные прокладки и тампоны рекомендуется менять не реже, чем раз в 4 часа. Это связано с тем, что при длительном использовании в них начинают размножаться бактерии, что может привести к развитию различных заболеваний. Кроме того, прокладки нарушают терморегуляционный режим, что повышает риск дисбиоза влагалища.

Причиной многих заболеваний является нарушение нормальной влагалищной микрофлоры. Соблюдение вышеизложенных несложных правил поможет защититься от развития дискомфортных состояний. **EM**

ДЕТСКАЯ УРОЛОГИЯ



ДЕТСКИЙ УРОЛОГ — ЭТО ВРАЧ, КОТОРЫЙ ЗАНИМАЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ, ДИАГНОСТИКОЙ И ЛЕЧЕНИЕМ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СФЕРЫ У МАЛЬЧИКОВ. МЫ ЗАДАЛИ НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ УРОЛОГУ-АНДРОЛОГУ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЕГУ ВЛАДИМИРОВИЧУ АБАИМОВУ О ТОМ, КОГДА НАДО ПОКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА ДЕТСКОМУ УРОЛОГУ И С КАКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ У ДЕТЕЙ ПРИХОДИТСЯ СТАЛКИВАТЬСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО

— Когда мальчика показывают детскому урологу?

— Ребенка сразу после родов осматривает неонатолог. Он оценивает состояние ребенка по множеству параметров, смотрит, как работают все системы организма, в том числе — мочевыделительная и половая, смотрит состояние половых органов.

Следующий плановый осмотр — в три года, перед детским садом и потом — в 7 лет, перед школой. Врач смотрит, как идет развитие малыша, соответствует ли оно его возрасту.

Разумеется, если есть какие-то проблемы — тогда к детскому урологу приходят уже с конкретными вопросами, чаще всего, направляет педиатр.

DEPOSITPHOTOS.COM / IGORTSIENKO, NATOUSHE

— Какие урологические проблемы, чаще всего, встречаются у мальчиков?

— Первое, что смотрят еще в роддоме, — опустились ли яички в мошонку, это обычно хорошо понятно даже неспециалисту. Яички у мальчика развиваются еще в период, когда он находится в утробе матери. В норме они опускаются в мошонку (мешочек, который находится за пенисом) до рождения. Если этого не случилось, ставят диагноз крипторхизм (неопустившееся яичко). В редких случаях не опускаются оба яичка.

Этот диагноз ставится 5 из 100 новорожденных детей. Как правило, это встречается у недоношенных детей или у малышей с низким весом.

В большинстве случаев яички опускаются сами в течение первых трех месяцев жизни. Если этого не произошло до 6 месяцев, назначается лечение. Это может быть консервативный путь (дают гормональные препараты) или хирургический.

Другим распространенным состоянием, которое может потребовать помощи уролога, является **фимоз**. Это состояние, при котором головка полового члена не открывается полностью или частично вследствие сужения крайней плоти. Различают **физиологический** и **патологический** фимозы. Физиологический фимоз нередко наблюдается у детей, его появление связано с особенностями строения половых органов ребенка. Только у 10% новорожденных мальчиков головка полового члена открывается. У большинства же кожа крайней плоти сращена с головкой полового члена, и это считается нормальным состоянием до 3–4 лет. В процессе роста полового члена головка самостоятельно раздвигает крайнюю плоть и открывается. Этот процесс может продолжаться до

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ УРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕЧАТСЯ БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО, ГЛАВНОЕ — НЕ ЗАТЯГИВАТЬ С ОБРАЩЕНИЕМ К ВРАЧУ!

подросткового возраста, во время полового созревания мальчика активизируются гормоны, которые делают ткань крайней плоти более эластичной и растяжимой, и ситуация нормализуется.

Хирургическое вмешательство в данной ситуации может потребоваться только, если фимоз препятствует отделению смегмы (она застаивается и провоцирует отеки и воспаление) и /или мочеиспусканию — это легко понять: моча не идет нормальной струей, раздувает крайнюю плоть, из-за застоя мочи может начаться воспалительный процесс. В таком случае, разумеется, **необходимо, как можно быстрее, показать ребенка детскому урологу.**

Ни в коем случае не пробуйте самостоятельно развести крайнюю плоть — это может привести к разрывам ткани и последующему образованию рубцов и — как следствие — рубцового фимоза, который лечится только оперативно.

Еще одно заболевание, которое хотелось бы упомянуть, — **водянка яичка**. При водянке происходит скопление жидкости в оболочках яичка, что приводит к увеличению мошонки, обычно одна ее половина становится заметно больше другой. Причиной этого заболевания обычно является незаращение сообщения между мошонкой и брюшной полостью, которая в норме выделяет жидкость. Иногда водянка яичка проходит самостоятельно к трем годам. Если же этого не произошло — проводится хирургическое лечение. В любом случае — при наличии водянки яичка требуется консультация уролога. **EM**



— На какие симптомы надо ориентироваться родителям, чтобы понять, что ребенка надо показать урологу?

— К детскому урологу надо обращаться, если:

- у ребенка возникают проблемы при мочеиспускании, боль, отеки;
- вы заметили урежение мочеиспускания — нередко это происходит из-за того, что ребенок боится мочиться из-за боли и терпит до последнего;
- выделения из пениса;
- покраснение, сыпь на половых органах;
- отек и покраснение полового органа и/или мошонки;
- травма органов мошонки;
- боли в области поясницы, внизу живота;
- недержание мочи;
- редкие мочеиспускания;
- неопущение яичка.

УЛЫБАЕМСЯ КРАСИВО

ПОЖАЛУЙ, НИКТО НЕ БУДЕТ СПОРИТЬ С ТЕМ, ЧТО КРАСИВАЯ УЛЫБКА, РОВНЫЕ АККУРАТНЫЕ ЗУБЫ ИДУТ ВСЕМ. К СОЖАЛЕНИЮ, ДАЛЕКО НЕ ВСЕМ ВЕЗЕТ С ИДЕАЛЬНОЙ УЛЫБКОЙ ОТ ПРИРОДЫ, НО СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТОМАТОЛОГИИ ПОЗВОЛЯЮТ ПОЛУЧИТЬ КРАСИВЫЕ РОВНЫЕ ЗУБЫ КАЖДОМУ! СЕГОДНЯ ОРТОДОНТ КЛИНИКИ «СТИЛЬДЕНТ» СВЕТЛАНА ЕВГЕНЬЕВНА АЛЕКСЕЙЧУК ОТВЕЧАЕТ НА САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЗАДАЮТ НАШИ ПАЦИЕНТЫ.

— **Каким образом выравнивают зубной ряд и исправляют прикус?**

— Наиболее распространенным способом, предназначенным для исправления неправильного прикуса и выравнивания зубного ряда, является использование брекет-системы.

Брекет-система — это набор из нескольких маленьких пластинок, которые клеятся на зубы. Брекеты имеют пазы, в которые вставляется металлическая дуга. Дуге задается гармоничная для данного зубного ряда форма, и после фиксации к брекетам она начинает стремиться восстановить эту форму, вытягивая за собой зубы (дуга изготавливается из специальных материалов с «памятью формы»).

DEPOSITPHOTOS.COM / ANNA.OM

Сама фиксация брекетов к зубам совершенно безопасна, а процесс коррекции прикуса максимально комфортен для пациента.

— **Когда лучше всего устанавливать брекет-систему?**

— Лучше всего ее устанавливать сразу после того, как все зубы сменились на постоянные. Оптимально начать ортодонтическое лечение до 14 лет, пока еще продолжается рост костной системы — в этот период легче скорректировать положение зубов и челюстей, и в некоторых случаях возможно избежать удаления

зубов по ортодонтическим показаниям.

— **Можно ли ставить брекеты взрослым?**

Разумеется, если не успели поставить брекеты в детстве, это не значит, что всю жизнь придется мучиться от несовершенства улыбки. Конечно, в детстве, пока еще челюсть не сформирована, ортодонтическое лечение протекает значительно легче и быстрее, чем во взрослом возрасте. Но современные методики помогают и взрослым добиться идеальной улыбки. Более того, существуют

ВИДЫ БРЕКЕТОВ

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ЛИГАТУРНЫЕ БРЕКЕТЫ

Это наиболее практичный и экономичный вариант, их обычно устанавливают подросткам. Брекеты делаются из особой нержавеющей стали, которая применяется в медицине. Современные металлические брекеты очень маленькие, малозаметные. Дуга в брекетах фиксируется с помощью лигатур — это резиночки, которые по желанию пациента могут быть разноцветными, — многим подросткам это нравится.

Преимущества

- Самая низкая цена.
- Классический внешний вид.
- Возможность использовать разноцветные лигатуры.

Недостатки

- Они самые заметные.
- Выраженная сила трения между пазами брекетов и дугой приводит к более длительному ношению аппаратуры (по сравнению с безлигатурными брекетами).

КЕРАМИЧЕСКИЕ, САПФИРОВЫЕ БРЕКЕТЫ

Это тип брекетов намного эстетичнее, чем металлические, но, к сожалению, и дороже. Керамические брекеты белого цвета, сапфировые — прозрачные.

ВИДЫ БРЕКЕТОВ

Преимущества

- Отличная эстетичность и незаметность для глаз окружающих.

Недостатки

- Более высокая цена по сравнению с металлическими.
- Большое трение между дугой и пазом брекетов — лечение немного длиннее.
- Сложнее удалять в конце лечения.

ЛИНГВАЛЬНЫЕ БРЕКЕТ-СИСТЕМЫ

Это идеальный выбор для человека, который не хочет, чтобы окружающим было видно, что он носит брекеты. Этот тип брекетов приклеивается не к наружной, а к внутренней поверхности зубов.

Преимущества

- Незаметность.

Недостатки

- Высокая цена.
- Нарушение речи в самом начале лечения.
- Сложнее проводить чистку зубов.

БЕЗЛИГАТУРНЫЕ БРЕКЕТ-СИСТЕМЫ

Это отдельный вид брекетов. Они бывают металлические, комбинированные и керамические. Строение их немного сложнее, чем у обычных брекетов, но их применение дает пациенту возможность избавиться от периодических замен лигатур на брекетах. Дуга удерживает

ПОСЛЕ ТОГО, КАК БРЕКЕТ-СИСТЕМУ СНЯЛИ, НЕОБХОДИМО ЗАКРЕПИТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

брекеты, которые не видно, так что возможно сделать процесс лечения абсолютно незаметным для окружающих.

— **Какая подготовка требуется перед установкой брекет-системы?**

— До установки брекет-системы необходимо выполнить следующие процедуры: санация полости рта (то есть лечение имеющихся заболеваний), профессиональная гигиеническая чистка зубов (удаление зубных отложений, фторирование зубов), при необходимости — хирургические манипуляции (удаление зубов, пластика уздечек губ и языка, обнажение ретинированного зуба, углубление преддверия полости рта).

— **Какие можно выделить этапы установки самой брекет-системы?**

— **Первый этап — диагностика.** Врач проводит клинический осмотр, снимает слепки челюстей, выполняет антропометрический анализ моделей челюстей, назначает рентгенографическое исследование (ортопантограмма, телерентгенограмма). По результатам диагностики выполняется расчет конструкции аппарата и составляется план лечения.

Второй этап — основной, лечебный. Устанавливается система, начинается процесс изменения зубного ряда. Длительность этапа от 1 года до 3,5 лет. В это время надо регулярно посещать врача — примерно один-два раза в месяц для наблюдения за процессом и активации дуг.

И последний этап — ретенционный — стабилизация результатов лечения. После того, как брекет-систему сняли, необходимо закрепить полученный

результат. Для этого пациент носит специальные ретенционные (стабилизирующие) аппараты. Эти устройства могут быть как несъемными, так и съемными. Длительность этапа определяется индивидуально.

— **От чего зависит, сколько времени потребуется на исправление прикуса и зубного ряда?**

— Продолжительность лечения зависит от возраста пациента, степени нарушения положения зубов, наличия или отсутствия потери зубов, состояния височно-нижнечелюстного сустава, применения некоторых лекарственных препаратов. Основные изменения в положении зубов, как правило, происходят в первые полгода-год, а последующее время необходимо для стабилизации результата лечения и перестройки окружающих тканей.

— **Что будет, если не исправлять неправильный прикус?**

Неправильный прикус — это **проблема не только и не столько эстетическая.** Неправильный прикус и неровный зубной ряд приводят к следующим неприятным последствиям:

- изменение формы лица, профиля;
- нарушение нормального дыхания, глотания, мимики и речи;
- увеличение нагрузки на зубы в процессе жевания пищи. Со временем это может привести к тяжелым заболеваниям пародонта, и как следствие — к потере зубов;
- усложнение процесса гигиены полости рта, что провоцирует развитие кариеса и появление заболеваний десен;
- патология со стороны височно-нижнечелюстных суставов (места прикрепления ветвей

реклама



Имплантация

самый современный способ восстановления утраченного зуба!

- Без обтачивания соседних зубов.
- Полностью имитирует настоящий корень зуба.
- Ничем не отличается внешне и по ощущениям от настоящего зуба.
- Не требует специального ухода.
- Длительный срок службы.



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

DEPOSITPHOTOS.COM / 101156992

ВИДЫ БРЕКЕТОВ

живается с помощью замочка, который есть у каждого брекета. За счет такой конструкции на зубы оказывается умеренное, «полезное» давление, за счет чего достигается лучшее расширение зубного ряда. Лечение на безлигатурных брекетах более комфортное и быстрое, протекает с минимальными болевыми ощущениями.

Также важно, что отсутствие лигатур, которые надо время от времени менять, позволяет реже посещать ортодонта. Это очень удобно для пациентов, которые приезжают к нам на лечение из других городов или из области.

Преимущества

- Миниатюрный размер.
- Отсутствие трения между пазами и дугой брекетов — срок лечения сокращается на несколько месяцев.
- Более редкие посещения врача.

Недостатки

- Высокая цена.



нижней челюсти к височной кости). Это заболевание проявляется частыми головными болями, щелкающим звуком во время открывания рта, а также приводит к болям жевательных мышц, доставляющим больному страдания;

- заболевания уха, горла, носа;
- заболевания желудочно-кишечного тракта.

— Какие причины вызывают неправильное формирование прикуса?

— Существует целый ряд причин, которые могут спровоцировать проблемы с прикусом и неровным зубным рядом.

Генетика. Нередко нарушение прикуса возникает по причине того, что ребенок наследует строение челюстей и зубных рядов от родителей. И нередко — строение челюсти — от одного, а форму и размер зубов — от другого. И в результате на очень узкой челюсти могут расти слишком крупные для нее зубы, и они просто не помещаются на ней.

Хронические заболевания, во время которых нарушается нормальное носовое дыхание. Если ребенок из-за болезни не может дышать через нос, то постепенно он привыкает дышать через рот, а в результате — мягкие ткани языка, губ и щек, которые тоже участвуют в формировании челюсти, не выполняют свою функцию, и челюсть формируется неправильно.

Вредные привычки. Нормальному развитию зубочелюстной системы могут помешать такие частые детские привычки, как сосание пальца, языка, губы, а также длительное использование пустышки.

Травмы. Потеря зуба, в том числе и ранняя потеря молочного зуба, сколы зубов, изменение их положения в зубном ряду весьма сильно могут повлиять на неровность зубного ряда и привести к неправильному прикусу. **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / UADIRPHOTO1@GMAIL.COM, ZORAN MILIC

ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАКИЕ ПРИЧИНЫ ПРИВЕЛИ К ФОРМИРОВАНИЮ НЕПРАВИЛЬНОГО ПРИКУСА, ОРТОДОНТ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОДОБРАТЬ АДЕКВАТНУЮ СХЕМУ ЛЕЧЕНИЯ И ПОЛУЧИТЬ ОЧАРОВАТЕЛЬНУЮ УЛЫБКУ



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

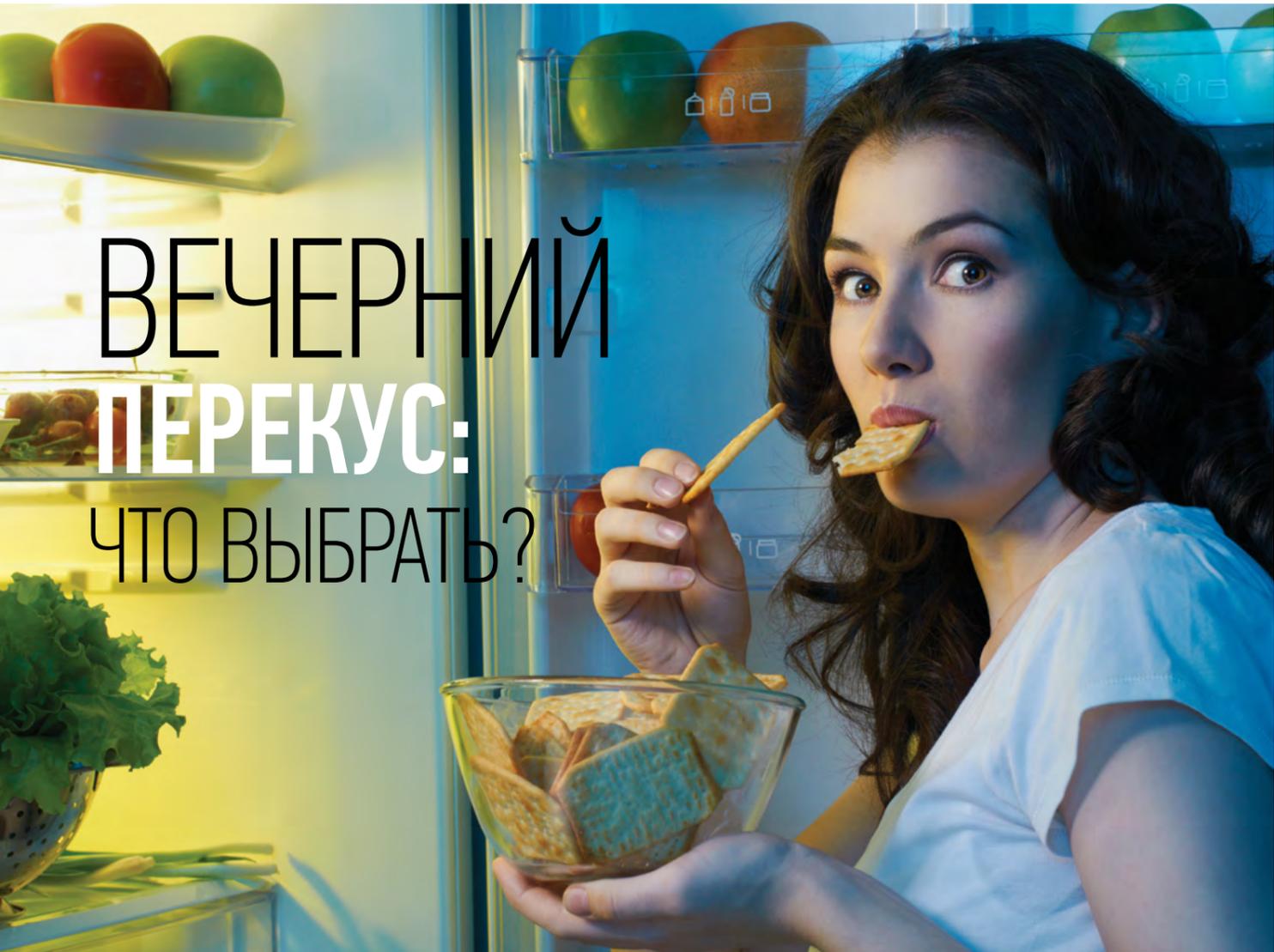
Береги зубы с молодости

Стиль
Дент



ул. Крылова, 4 / ул. Гоголя, 38 / ул. Гребенщикова, 8
тел. 209-10-10 / www.styledent.ru

Реклама



ВЕЧЕРНИЙ ПЕРЕКУС: ЧТО ВЫБРАТЬ?

ОСЕННИМ ВЕЧЕРОМ ОЧЕНЬ ТРУДНО СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И НЕ НАЕДАТЬСЯ НА НОЧЬ. КОГДА ДОЖДЬ ШЕЛЕСТИТ ЗА ОКНОМ, РУКА САМА ТЯНЕТСЯ К ЧАЮ С БУЛОЧКОЙ ИЛИ ШОКОЛАДКОЙ, БУТЕРБРОДУ ИЛИ КОТЛЕТКЕ. БЫЛО БЫ **СЛИШКОМ ЖЕСТОКО В ТАКОЕ ВРЕМЯ, КОГДА И ТАК ХОЛОДНО И НЕУЮТНО, ЛИШАТЬ СЕБЯ ЭТИХ МАЛЕНЬКИХ РАДОСТЕЙ.** ПОЭТОМУ МЫ РЕШИЛИ СОСТАВИТЬ СПИСОК БЛЮД, МАКСИМАЛЬНО БЕЗВРЕДНЫХ И МАКСИМАЛЬНО ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА — ЧТОБЫ ВЫ ЗНАЛИ, ЧЕГО СТОИТ ОПАСАТЬСЯ, А ЧТО МОЖНО СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ.

DEPOSITPHOTOS.COM / SNOREOGRAFFI

НЕЛЬЗЯ

БУТЕРБРОД С КОТЛЕТКОЙ, КОЛБАСОЙ ИЛИ БЕКОНОМ

Бекон, колбаса, жирное мясо чрезвычайно вредны для наших печени и поджелудочной железы и даже для здорового сна! Тяжесть в желудке, изжога, тошнота, которые могут появиться после употребления жирного мяса или колбасы в сочетании с белым хлебом, наверняка помешают вам полноценно отдохнуть ночью.

АЛКОГОЛЬ

Да-да, как это ни странно, но алкоголь мешает сну. Несмотря на то, что после употребления алкоголя хочется спать, сон будет некрепким, поверхностным, таким, который не принесет отдыха. Кроме того, алкогольные напитки являются мочегонным средством — так что несколько раз за ночь вас разбудит ваш мочевой пузырь.



ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

В таком полезном темном шоколаде содержится кофеин и теобромин. Эти стимуляторы оказывают возбуждающее действие на нашу

нервную систему и могут заставить вас страдать от бессонницы.



ОСТРЫЕ ПРОДУКТЫ

Специи и приправы тоже возбуждают нашу нервную систему. Кроме того, они нередко вызывают изжогу, что вряд ли может способствовать спокойному сну.



КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Сладкий торт с жирным кремом наверняка очень приятен во время вечернего чаепития. Но потом вы не раз пожалеете об этой минуте удовольствия. Ведь мало того, что высококалорийное изделие из белой муки, сахара и жира приводит к образованию жира на талии и лишним килограммам, такой продукт резко повышает уровень сахара в крови и очень долго переваривается. Тяжесть в переполненном желудке и тошнота вряд ли помогут вам уснуть.

МОЖНО

БАНАНЫ

В бананах содержатся магний и калий. Они благотворно действуют на нервную систему, на сердечно-сосудистую систему и даже на мышцы! Благодаря бананам вы почувствуете себя спокойнее и лучше отдохнете.



НЕЖИРНОЕ МЯСО

Кусочек нежирного мяса позволит насытиться без вреда для фигуры. Более того, в диетическом мясе индейки, например, содержатся вещества, которые нормализуют качество и ритм сна, благотворно сказываются на нашем настроении.

МОЛОКО

Молоко содержит триптофан — аминокислоту, которая хорошо влияет на сон, делает его более спокойным и глубоким, успокаивает и расслабляет нервную систему.



КЕФИР

В кефире также есть триптофан, как и в молоке. Кроме того, полезные молочнокислые бактерии нормализуют микрофлору кишечника и успокаивают желудок.

ВИШНЯ

Эти вкусные ягодки содержат мелатонин — вещество, которое отвечает за качественный спокойный сон. Кроме того, эта ягода содержит большое количество антиоксидантов и витаминов А, Е, С, что чрезвычайно полезно для иммунитета — этот вопрос особенно актуален в период осенних простуд.



ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Яблоки, посыпанные корицей, возможно, с ложечкой меда — это полезный и вкусный перекус, сладкий и ароматный. В яблоках содержатся пектин, витамины, клетчатка, и при этом — совсем мало калорий.



БЕРЕМЕННОСТЬ — ПРЕКРАСНАЯ ПОРА В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ. НО НЕ РЕДКО БУДУЩИХ МАМ, А ТАКЖЕ МОЛОДЫХ МАМОЧЕК, КОРМЯЩИХ МАЛЫША ГРУДЬЮ, ОГОРЧАЕТ НАЛИЧИЕ МНОЖЕСТВА ОГРАНИЧЕНИЙ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ — ОТ ПИТАНИЯ ДО СПОРТА И ОТДЫХА. В ТОМ ЧИСЛЕ СУЩЕСТВУЕТ НЕМАЛО ЗАПРЕТОВ В ВОПРОСЕ УХОДА ЗА СОБОЙ. А ВЕДЬ ТАК ХОЧЕТСЯ БЫТЬ КРАСИВОЙ В ЭТОТ ВОЛШЕБНЫЙ ПЕРИОД СВОЕЙ ЖИЗНИ, И СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ ОБЫЧНО НЕ ГОТОВЫ ВОТ ТАК ЗАПРОСТО НА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОХОДОВ К КОСМЕТОЛОГУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ. К СЧАСТЬЮ, СОВСЕМ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО НА ВЕСЬ ЭТОТ ПЕРИОД ЗАКУТАТЬСЯ В ПАРАНДЖУ И ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЕТСКИМ КРЕМОМ И МАСКОЙ ИЗ ОГУРЦА. ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ С КОСМЕТОЛОГОМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЬГОЙ ВИКТОРОВНОЙ БАЕВОЙ РАЗБИРАТЬСЯ, ЧТО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ЗАПРЕЩЕНО В ЭТОТ ПЕРИОД, А ЧТО — НЕТ

ДВОЙНАЯ КРАСОТА

STOCKADOVE.COM / ГАЛТЖКА

У

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Существует необычайно живучий миф про то, что беременным нельзя стричь и красить волосы. Откуда он взялся, сейчас уже сложно понять, но тем не менее, в женской консультации вы обязательно встретите несколько будущих мамочек с заметно отросшими непрокрашенными корнями волос и потерявшей всякую форму стрижкой. Нет никаких научных данных о том, что стрижка или покраска волос современными щадящими красками может нанести вред беременной или будущему ребенку. Поэтому забудьте о бабушкиных страхах и смело отправляйтесь в салон красоты! Единственный нюанс — не забывайте, что после рождения малыша вам, скорее всего, в первые месяцы будет не до парикмахера, поэтому ближе к родам сделайте такую стрижку, за которой будет легко ухаживать в условиях дефицита времени.

УДАЛЕНИЕ ВОЛОС

Депиляция и эпиляция в этот период не запрещены! Если у вас нет индивидуальной непереносимости, то крем для депиляции ничем не навредит ни вашему организму, ни малышу. Эпиляция воском и смолой тоже не запрещена — при условии, что вы нормально переносите ее. Разумеется, если вам очень больно, это может спровоцировать нежелательные последствия для организма, в такой ситуации лучше отдать предпочтение старой доброй бритве.

МАНИКЮР И ПЕДИКЮР

Можно! Можно делать маникюр, можно делать педикюр, можно красить ногти и удалять лак — все это никак не отразится на здоровье вашего малыша. Единственное — вдвойне внимательно относитесь

к стерильности инструментов, которые использует мастер — ведь сейчас вы несете ответственность не только за себя, но и за здоровье будущего ребенка. Хотя, честно говоря, вряд ли вы и не будучи беременной были бы согласны подхватить какую-либо неприятную инфекцию из-за нестерильных инструментов.

Кстати имейте в виду, что практически все роддома требуют, чтобы у роженицы не было лака на ногтях. Это зачастую удивляет женщин, но на самом деле такое пожелание имеет смысл. Во время родов возможны разнообразные непредвиденные ситуации, и **один из симптомов, сигнализирующих о проблеме, — состояние ногтей.** Если ногти начинают синеть, это сигнализирует о возникших проблемах с сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Пожалуй, не стоит рисковать своим здоровьем ради ярких ноготков в такой ситуации.

МЕНЬШЕ НЕРВНИЧАЙТЕ И НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ БЕССМЫСЛЕННЫМ ОГРАНИЧЕНИЯМ ОТРАВИТЬ ВАМ ЖИЗНЬ

КОСМЕТИКА

НЕЛЬЗЯ

Категорически запрещены во время беременности, грудного вскармливания и за три месяца до планируемой беременности **средства с ретиноидами** — они могут оказывать тератогенный и эмбриотоксичный эффект, то есть отрицательно воздействовать на плод и повышать риск врожденных пороков развития. Поэтому средства с ретиноидами назначаются только при отрицательном тесте на беременность и надежной контрацепции.

Нежелательно во время беременности **использовать препараты, содержащие кислоты.** Это достаточно агрессивные средства, и во время беременности могут вызвать непредсказуемую реакцию: раздражение, нарушение пигментации (осветление некоторых участков или, наоборот, появление темных пятен) и т. п.

Не стоит использовать кремы, **содержащие гормоны** (обычно это косметика, борющаяся с признаками старения), ведь в организме при беременности и лактации и так происходит мощнейшая гормональная перестройка, не стоит дополнительно нагружать его.



**СПЕЦИАЛЬНЫЙ
МАССАЖ
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ,
НАОБОРОТ, ЗНАЧИТЕЛЬНО
УЛУЧШИТ ВАШЕ
САМОЧУВСТВИЕ
И СОСТОЯНИЕ**

НУЖНО!

Во время беременности **обязательно используйте солнцезащитные средства, даже зимой и в пасмурную погоду.** Это связано с тем, что нередко гормональная перестройка организма провоцирует развитие гиперпигментации. И солнечные лучи усугубляют эту проблему.

Средства против растяжек.

Стрии или растяжки — такое неприятное явление, которое намного проще предупредить, чем потом от него избавиться. Обязательно с самого начала беременности **используйте хорошие кремы против растяжек,** нанося массирующими движениями их на проблемные зоны: грудь, плечи, живот, бедра, ягодицы. Кстати, нередко стрии появляются уже после родов, во время лактации — ведь грудь кормящей женщины может увеличиваться на несколько размеров по сравнению с обычным состоянием. Поэтому не забывайте о профилактике растяжек на весь период грудного вскармливания.

САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Многие забывают дорогу к косметологу, как только увидят две полоски на тесте. Это совершенно ненужная жертва! Да, есть определенные процедуры, которые во время беременности не рекомендуются, но большинство уходовых программ вполне доступны и позволят поддержать вашу красоту в течение этого прекрасного периода. Просто не забудьте предупредить косметолога о вашем интересном положении, и врач предложит вам подходящий уход.

Также нелишним будет проконсультироваться у акушера-гинеколога, который ведет вашу беременность.

НЕЛЬЗЯ

- Процедуры, связанные с резким изменением температурного режима: криосауна, горячее обертывание и т. п.
- Аппаратные стимулирующие процедуры — могут спровоцировать сокращение маточной мускулатуры.

- Лазерные процедуры и фотоомоложение.
- Инъекционные методики.

МАССАЖ

Существует распространенное мнение, что массаж беременным нельзя. На самом деле, можно, но **только при условии, что массажист обладает соответствующей квалификацией.** Обычный массаж может спровоцировать нежелательные последствия. Но специальный массаж для беременных, наоборот, значительно улучшит ваше самочувствие и состояние. В этот непростой период, когда увеличивающийся вес, отеки, повышенная нагрузка на спину и ноги, могут доставить немало неприятных моментов, опытный массажист окажет огромную помощь.

Помните самое главное: нужно меньше нервничать, не позволять бессмысленным ограничениям отравить вам жизнь и наслаждаться каждым моментом вашего волшебного состояния! **EM**

STOCKADOVE.COM / PHOTODARYNEE.U

РЕПРОДУКТИВНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ

- Диагностика и лечение мужского и женского бесплодия
- Подготовка к беременности
- Ведение беременности



**НАБЛЮДЕНИЕ ОПЫТНЫХ АКУШЕРОВ-ГИНЕКОЛОГОВ
КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Все виды анализов

Инструментальные исследования

УЗИ на всех сроках (в том числе — в формате 4D)

Скрининги

Эхокардиография плода

Мониторинг состояния будущей мамы и ребенка

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • ул. Гоголя, 42
тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Реклама

НА ЗДОРОВЬЕ

НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ ПО МЕДИЦИНЕ ПРИСУЖДЕНА ЗА ТЕРАПИЮ РАКА

1 октября 2018 г. в Стокгольме объявили обладателей Нобелевской премии по медицине и физиологии.

Размер Нобелевской премии в 2018 году составит 9 миллионов шведских крон — чуть более 1 миллиона долларов.

Премия присуждена Джеймсу Эллисону (США) и Тасуку Хондзэ (Япония) за исследования в области «терапии рака путем активации иммунного ответа».

Тасуку Хондзэ — японский ученый-иммунолог. Его научная работа отмечена рядом наград, в том числе премией Роберта Коха, премией Вильяма Коли и императорской премией Японской академии наук.

Джеймс Эллисон — американский специалист по иммунотерапии рака, профессор онкологического центра Техасского университета. Он написал более 250 статей, опубликованных в ведущих научных журналах, и получил ряд престижных премий.

Одна из самых главных проблем в онкологии — то, что злокачественные опухоли в большинстве случаев не распознаются иммунной системой. В 1992 году Т. Хондзэ обнаружил на поверхности Т-лимфоцитов (клеток иммунной системы) молекулу белка PD-1, который раковые клетки «ухитряются» блокировать, становясь «невидимыми» для иммунных клеток. Позже были разработаны лекарственные антитела, блокирующие способность раковых клеток «выключать» PD-1 и тем самым возвращающие организму возможность распознавать и уничтожать злокачественные опухоли.

В 1995 году Дж. Эллисон впервые обнаружил Т-лимфоциты (CTLA-4), выступающие в качестве ингибитора (подавляющего элемента) для Т-клеток. В следующем году команда ученых под руководством Дж. Эллисона разработала антитела, которые блокируют активность Т-лимфоцитов. Таким образом, с помощью нового лекарства ученым удалось подавить несколько видов рака у мышей.

ria.ru



ВЫЯВЛЕНА УСЛОВИЯ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ НА ДЕСЯТЬ ЛЕТ

Ученые Гарвардского университета (США) доказали, что полезная пища, регулярные упражнения, поддержание здорового веса, отказ от курения и умеренное употребление алкоголя в совокупности увеличивают ожидаемую продолжительность жизни более чем на десять лет. Об этом сообщается в пресс-релизе на MedicalXpress.

Специалисты проанализировали данные нескольких многолетних исследований, в которых принимали участие от 44 тысяч до 78 тысяч человек. Было оценено влияние на продолжительность жизни факторов здорового образа жизни, в том числе получасовых физических нагрузок и индекса массы тела, равного 18,5–24,9 килограмма на квадратный метр. Оказалось, что в худшем случае для людей в возрасте 50 лет ожидаемое время жизни составляет 29 лет для женщин и 25,5 лет для мужчин.

Однако если человек ведет здоровый образ жизни, то продолжительность жизни в среднем достигает 87,6–93,1 года. При этом роль играют все пять учитываемых факторов: правильное питание, физическая активность, вес тела, умеренное употребление спиртных напитков и отказ от курения. Испытуемые из этой группы добровольцев на 74 процента реже умирали в период исследования, чем те, кто вообще не придерживался полезных привычек.

lenta.ru

Выспались и полечились!

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ ПОД НАРКОЗОМ



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

STOCKADOVE.COM / AARON AMAT

Реклама

Бесплатные консультации стоматолога и анестезиолога
ул Гоголя, 38 • тел. 209-10-10 • styledent.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г.



Все виды пластической хирургии

маммопластика / отопластика
блефаропластика / ринопластика / лифтинг лица
абдоминопластика / липосакция / интимная пластика

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru