

Здоровье

от ЕвроМед клиники

16+

ТЕМА
НОМЕРА:

**ДЕЛА
СЕРДЕЧНЫЕ**

ВОПРОСЫ
**ДЕТСКОМУ
НЕВРОЛОГУ**

5

ПРАВИЛ
БЕЗОПАСНОГО
ЗАГАРА

У НАС
В ГОСТЯХ
ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА
ПРОЕКТА
«ЕВРОГРУДЬ 2.0»

**ТАТЬЯНА
ЗАЙЦЕВА**

**СПАСАЕМСЯ
ОТ ЖАРЫ**

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ДЗ-54-01-003949 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.



Диагностика и лечение лор-заболеваний

Все виды операций в области оториноларингологии

Эндоскопические вмешательства на лор-органах

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

реклама



Вам срочно понадобилась помощь травматолога? Мы вам обязательно поможем!



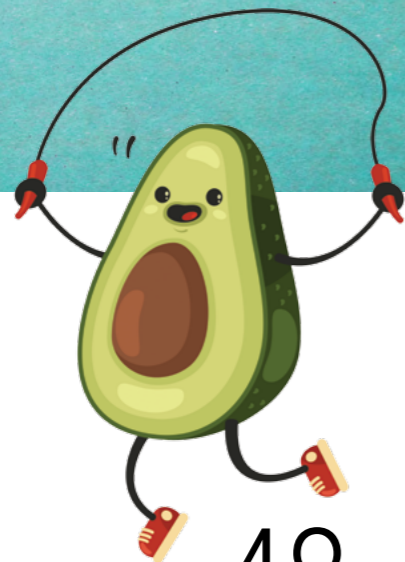
Неотложная помощь при любых травмах

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

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

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.

16



48

12 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

У нас в гостях Татьяна Зайцева, победительница проекта «Еврогрудь 2.0»

16 ТЕМА НОМЕРА

Сердечный разговор
Симптомы инсульта



34

30 ПРОФИЛАКТИКА
Бегом от инфаркта

34 АКТУАЛЬНО
Спасаемся от жары

38 ПЕДИАТРИЯ
Вопросы детскому неврологу

44 СТОМАТОЛОГИЯ
Удаление зуба и имплантация

48 ПИТАНИЕ
13 продуктов, полезных для сердца
Внутри меня водица

54 КРАСОТА
Поцелуй солнца

58 НА ЗДОРОВЬЕ

Здоровье

от ЕвроМед клиники

ИЮНЬ — АВГУСТ '18

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 статье, 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: 30.07.2018 г.

Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно.

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

DEPOSITPHOTOS.COM / STASIKOP, ROJ_AND, ROJ, GOROLCZ, JOJE11

54



СЛОВО ГЛАВНОМУ ВРАЧУ



Здравствуйте!

Ну вот, наконец, за окном снова лето... Какое оно разное: по-сибирски короткое, но щедрое как на солнечные деньки, так и на летний проливной дождь; несущее с собой разнообразие овощей и фруктов, шашлыки субботним вечером и велосипедную прогулку воскресным утром... В общем, как говорил персонаж известного фильма: «Аж сердцу больно...» Видимо, именно это послужило основанием для выбора тематики летнего номера, так как нам очень бы хотелось, чтобы вашему сердцу было больно только от удовольствия...

Действительно, ведь у сердца нет каникул и отпуска, оно работает всегда, отвечая за бесперебойную работу всех систем организма. Даже небольшой сбой в работе этого «мотора» может привести к серьезным последствиям для нашего здоровья. Новый номер нашего журнала посвящен проблемам сердца!

Мы расскажем о самых распространенных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и их последствиях, о том, на какие симптомы надо обращать внимание и почему каждому из нас рекомендуется время от времени посещать врача-кардиолога. Обязательно поговорим о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, ведь парадокс заключается в том, что предотвратить эти опаснейшие недуги совсем не так сложно, главное — понять, как это важно.

Помимо этой серьезной и важной темы мы коснемся многих других актуальных вопросов: как спастись от жары, можно ли загорать безопасно, насколько важен летом правильный питьевой режим. Стоматолог расскажет про удаление зубов и имплантацию, а детский невролог — про то, как избежать развития заболеваний нервной системы у детей.

Желаем вам яркого и теплого лета без болезней!

С уважением,
главный врач «ЕвроМед клиники»

**ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
ПОДВОЛОЦКАЯ**

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



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



**Ольга Александровна
ЦУРКАН**
кардиолог



**Наталья Петровна
ИСАЕНКО**
детский
невролог



**Александр Дмитриевич
ЗВОНКОВИЧ**
стоматолог-
хирург,
имплантолог

М

МАЛИНА

ПРОДУКТ
СЕЗОНА

«Ягода малина нас к себе манила» — поется в известной песне. И действительно, манит. Каждое лето, в июле, на дачах, в лесу, на рынке появляются эти чудесные ароматные сладкие ягоды, которые, наверное, любят абсолютно все. А ведь помимо прекрасного вкуса и волшебного аромата малина обладает огромным количеством полезных свойств!

Ягоды малины **содержат множество витаминов, микро- и макроэлементов: калий, кальций, фосфор, магний, хлор, медь, салициловую, лимонную, яблочную кислоты.** В малине также есть антоциан — вещество, укрепляющее капилляры.

Всем известно, что лучшее народное средство при простуде — чай с малиновым вареньем. И это разумно — ведь малина обладает жаропонижающими, потогонными и общеукрепляющими свойствами. Малина полезна и при других заболеваниях. Она обладает кровоостанавливающим действием, мочегонными свойствами, способствует выведению токсинов, улучшает состояние у больных атеросклерозом, анемией, радикулитом.

Малина благотворно влияет на нашу нервную систему, сердечно-сосудистую систему, суставы.

Большое содержание пищевых волокон в ягоде хорошо для нормализации работы кишечника.

Кстати, за счет фруктовых кислот, содержащихся в ней, малина даже помогает при похмелье!

Малина улучшает состояние кожи и цвет лица, так что если вы заботитесь о своей внешности — ешьте эту ягоду!

Наиболее полезна малина в свежем виде, при тепловой обработке часть полезных веществ теряется. Если вы хотите при заготовке на зиму максимально сохранить ценные вещества, рекомендуем не варить ягоду, а заморозить ее.

Листья малины тоже содержат полезные микроэлементы, минералы, витамины и фитонциды, а также аскорбиновую кислоту. Из листьев малины рекомендуются готовить отвары, которые потом можно использовать при лечении ОРВИ, ангины, ларингита, стоматита. Их можно пить и полоскать ими горло.

DEPOSITPHOTOS.COM / VLADISLAV

САМОЕ
ВРЕМЯ

ПЕРЕСМОТРЕТЬ РАЦИОН

В разгаре лето — короткое, жаркое, суматошное. На прилавках огромный выбор свежих ягод, фруктов и овощей. Летом проще всего избавиться от лишнего веса и плохих пищевых привычек. Ведь в июльскую жару горсть ягод и арбуз намного привлекательнее булок и жирной еды, а аромат свежих яблок или сладкой дыни куда приятнее, чем картошки фри. Пользуйтесь моментом — вводите в рацион как можно больше овощных блюд: сейчас доступны свежайшие баклажаны, кабачки, перцы, помидоры, огурцы, цветная капуста, и т. д. Можно каждый день делать салаты, тушить и запекать овощи — это и вкусно, и очень полезно.

ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО — ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ ГОТОВИТЬ ПО НОВОМУ РЕЦЕПТУ ПОЛЕЗНОЕ БЛЮДО — ЭТО СТАНЕТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКОЙ И РАСШИРИТ ВАШ РАЦИОН



НАШ СОВЕТ:

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний совсем несложная, в то время как последствия этих заболеваний могут быть катастрофичными! Позаботьтесь о своем здоровье, **посетите кардиолога**, пройдите обследование — и вы уберете себя от серьезных проблем в будущем!

DEPOSITPHOTOS.COM / KONSTANTIN

Подробнее о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний читайте на стр.

30

”

*Август — астры,
Август — звезды,
Август — грозди
Винограда и рябины
Ржавой — август!..
Месяц поздних поцелуев,
Поздних роз и молний поздних!
Ливней звездных –
Август! — Месяц
Ливней звездных!*

Марина Цветаева

”

ЦИТАТА МЕСЯЦА

НЕ ПРОСПИТЕ ЛЕТО!

МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ЛЕТО, А ПОТОМ, КОГДА ОНО НАСТУПАЕТ, ЗАЧАСТУЮ НЕ МОЖЕМ ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ПРИВЫЧНОЙ РУТИНЫ ДОМ-РАБОТА, В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ — ДОБАВЛЯЕТСЯ ДАЧА И НЕДОЛГИЙ ОТПУСК. И В ИТОГЕ В КОНЦЕ ЛЕТА ВСЕГДА КАЖЕТСЯ: «КАК? УЖЕ ВСЕ? Я ЖЕ ЕЩЕ НИЧЕГО НЕ УСПЕЛ!»

ЧТОБЫ ТОЧНО ПРОЧУВСТВОВАТЬ ЛЕТО, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КАЖДЫМ ДНЕМ! МЫ СОБРАЛИ ИДЕИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАЗНООБРАЗИТЬ ВАШЕ ЛЕТО!

ВСТРЕТИТЬ РАССВЕТ

Летние рассветы такие ранние и такие прекрасные! Можно заглянуть до рассвета — ведь летние ночи коротки. А можно специально проснуться очень-очень рано и ждать восхода солнца, наблюдая, как небо светлеет и окрашивается розовым и золотым, просыпаются и начинают петь птицы, а ночную свежесть разгоняют первые теплые лучи летнего солнца.

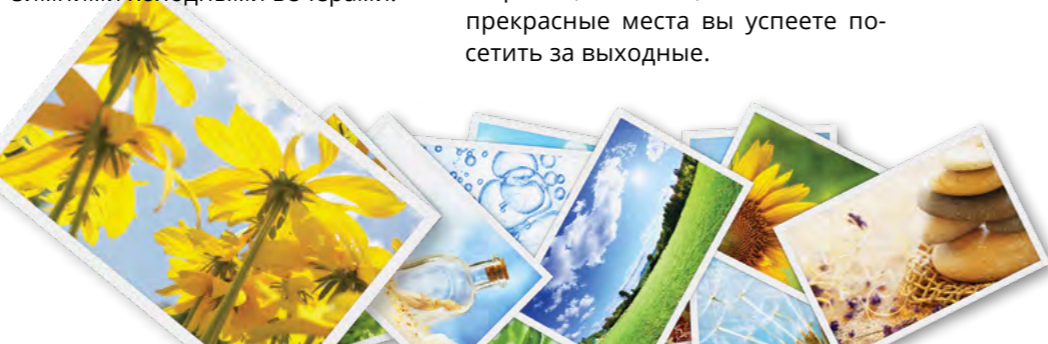
ПОЛЮБОВАТЬСЯ ЗАКАТОМ

Если вы не готовы вставать в 4 утра ради того, чтобы встретить солнышко, ничуть не хуже можно его проводить! Для этого предлагаем отправиться в место, где виден закат, — например, идеально подойдет берег Обского моря, захватив купальники, вино или чай в термосе и хорошую компанию!

УСТРОИТЬ ФОТОСЕССИЮ

Летом получаются самые яркие фотографии, ведь буквально на каждом повороте нас ждут великолепные фоны: нарядные клумбы в городе и роскошные цветущие поля за городом, ажурная зелень деревьев, через которую так кра-

сиво проникают лучи солнца, летние веранды, создающие отпускное настроение, фонтаны и пляжи, парки и городские пейзажи — буквально везде можно сделать прекрасные фотографии, которые будут так приятно пересматривать зимними холодными вечерами.



ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ

Если даже вам не светит отпуск или вы его уже отгуляли, это не повод скучать весь остаток лета. Путешествие можно устроить даже в городе — просто отправляйтесь гулять в незнакомый район или, скажем, в Академгородок — с обязательным посещением пляжа, или в какой-нибудь парк, где вы обыч-

но не бываете... Совсем недалеко от города есть много интересных мест: пляжи у нашего Обского моря, сосновые леса, водопады, множество интересных баз отдыха, куда можно съездить на один-два дня. Или можно собраться и поехать в Яровое, на Алтай, в Томск — эти прекрасные места вы успеете посетить за выходные.

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Летом во всех парках и на набережной регулярно проводятся концерты, кинопоказы на открытом воздухе и прочие веселые мероприятия, которые создают летнее настроение, самое бесшабашное и радостное!

STOCKADOVE.COM / RAVEN, SUBVOTINA ANNA



ПРОБЛЕМА СЕЗОНА

СИМПТОМЫ:

- значительные покраснение, отек кожи, зуд в месте укуса и на окружающих тканях
- жгучая боль в месте укуса
- зудящие высыпания
- конъюнктивит
- ринит
- слабость
- лихорадка
- головокружение
- затруднение дыхания
- понижение артериального давления с нарушением сознания



АЛЛЕРГИЯ НА УКУСЫ НАСЕКОМЫХ



ЛЕТОМ РИСК УКУСА НАСЕКОМЫХ МАКСИМАЛЬНО ВЫСОК. СИЛЬНЫМИ АЛЛЕРГЕНАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЯДЫ, СЛЮНА И ДРУГИЕ ВЫДЕЛЕНИЯ НАСЕКОМЫХ. ТАКЖЕ АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ХИТИНОВЫЕ ВОЛОСКИ, КУСОЧКИ ВНЕШНИХ ПОКРОВОВ И ЭКСКРЕМЕНТЫ НАСЕКОМЫХ. ЧАЩЕ ВСЕГО АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ ВЫЗЫВАЮТ УКУСЫ ПЧЕЛ, ОС, ШЕРШНЕЙ, ШМЕЛЕЙ, ТРОПИЧЕСКИХ МУРАВЬЕВ, НО БЫВАЕТ АЛЛЕРГИЯ И НА УКУСЫ МОШЕК, КОМАРОВ, БЛОХ, КЛОПОВ И ДРУГИХ НАСЕКОМЫХ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Избегайте мест, где вас могут укусить осы, пчелы, шершни — за городом их намного больше, чем в городе. Помните, что насекомых привлекают цветущие растения с сильным запахом, а также — некоторые парфюмерные ароматы.

Если у вас или вашего ребенка были проявления аллергической реакции на укусы насекомых — будьте особенно осторожными, и при первых, самых незначительных признаках проявления аллергии обращайтесь к врачу. **Помните, что аллергическая реак-**

ция на укусы может привести к таким серьезным последствиям, как отек Квинке и анафилактический шок, которые могут спровоцировать летальный исход. Причем реакция на укусы нарастает со временем — по мере увеличения в организме концентрации титров антител к яду. То есть каждый последующий укус будет вызывать более тяжелую аллергию. Реакция на укусы может проявиться сразу же, а может — через несколько минут и даже часов. Дети обычно реагируют на укусы сильнее, чем взрослые.

ПРОЦЕДУРА СЕЗОНА

МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР

Летом мы ходим в открытой обуви, и вопрос ухода за ногами становится особенно актуальным. Мужской и женский медицинский аппаратный педикюр — это весьма распространенная гигиеническая процедура, включающая в себя уход не только за кожей, но и ногтями.

Медицинский педикюр рекомендуется делать при гиперкератозе (сухости, потере эластичности кожи), лечении вросшего ногтя (самый безболезненный способ решения этой проблемы), при деформации ногтей. Он рекомендуется во время лечения микоза (грибкового заболевания) стопы: для счищения больной кожи и ороговевшего слоя ногтя, для лучшего воздействия местных препаратов, сокращения длительности лечения. Во время медицинского педикюра врач практически безболезненно сможет удалить натоптыши, мозоли, бородавки, почистить пяточные трещины, без чего невозможно их заживление.

МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР — ЭТО ВЕСЬМА РАСПРОСТРАНЕННАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА

Медицинский педикюр выполняется опытным врачом, который не только умело и эффективно выполнит процедуру, но и сможет заметить начало заболевания, о котором еще даже пациент не подозревает. Таким образом, **медицинский педикюр решает не только гигиенические, но и медицинские проблемы.** Это безболезненная и атравматичная процедура. Аппаратный педикюр позволяет обрабатывать абсолютно любые участки кожи и ногтей, которые могут быть недоступны при классическом педикюре.

МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР — ЭТО:

БЕЗОПАСНО

Все шлифовальные насадки проходят ступенчатую стерилизацию. По возможности используется одноразовый инструмент. Педикюр проводится без использования воды — только со специальными гелями и смягчающими жидкостями. Это особенно важно в случае, если у пациента есть грибковое заболевание — благодаря отсутствию воды инфекция не разносится. В «ЕвроМед клинике» процедура проводится на современном аппарате и с использованием препаратов немецкой фирмы Gehwol — мировым лидером в производстве средств по уходу за ногтями и кожей стопы. Эти средства обеспечивают стопроцентную дезинфекцию, противогрибковую и противовирусную защиту.

МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР АБСОЛЮТНО БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ И АТРАВМАТИЧНАЯ ПРОЦЕДУРА

ЭФФЕКТИВНО

Врач проводит тщательную обработку ступней. Вместо воды используются специальные смягчающие кремы и жидкости, которые имеют дезинфицирующий эффект и убирают омертвевший слой кожи и ороговевшие клетки. За счет того, что кожа не срезается, а счищается только огрубевший слой, не травмируется здоровая ее часть, и после педикюра долго сохраняется ее нежность и эластичность. Ногти после очищения и освобождения от омертвевших клеток становятся восприимчивее к лечебным и ухаживающим препаратам. Кутикула не обрезается, а только шлифуется, благодаря чему исключается образование заусенцев.

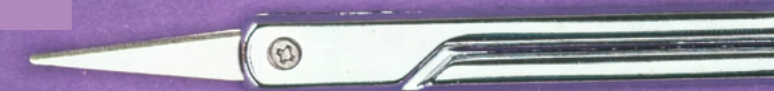
ПОМНИТЕ, ЧТО НОГИ СЛУЖАТ НЕ ТОЛЬКО СРЕДСТВОМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, УХОД ЗА НИМИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ГРАМОТНЫМ И СВОЕВРЕМЕННЫМ. АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР — ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ СПОСОБ ДЕРЖАТЬ ВАШИ НОЖКИ В ИДЕАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ

ПРИЯТНО

Аппаратный педикюр имеет массажный эффект. Так как на стопе много релаксационных зон, воздействие на нее ощущается как точечный массаж, что имеет еще и положительные последствия для организма в целом. Это чрезвычайно приятная расслабляющая процедура, во время которой человек может по-настоящему отдохнуть.

ПОЛЕЗНО

Помимо того, что врач внимательно проверит, нет ли на ваших ножках следов каких-либо заболеваний, так еще и, при необходимости, сможет удалить мозоли, бородавки, решит проблему вросшего ногтя.



ТАТЬЯНА ЗАЙЦЕВА:

«Муж уже хочет побольше!»

На интервью Татьяна приехала вдвоем с мужем — для них этот день был особенным — они отмечали восьмую годовщину свадьбы.

— Татьяна, как ты решила участвовать в проекте?

— Перед операцией подписалась на аккаунт «ЕвроМед клиники» в Инстаграме, все изучала, смотрела все работы хирургов. Операцию сделали 23 апреля, и я, еще находясь в палате, читала журнал «Здоровье от "ЕвроМед клиники"», где было большое интервью с победительницей первого сезона. Я еще тогда подумала, как это здорово, что клиника проводит такие проекты. И тут выходит пост о старте второго сезона проекта «ЕвроГрудь 2.0»! Чисто ради спортивного интереса подала заявку на участие. Я даже не рассчитывала на победу! Себя не представляла в таком проекте, мне казалось, что это как-то недосыгаемо... И тут мою заявку на участие одобряют! Раз отобрана, значит, нужно идти дальше!

СПРАВКА

Татьяна Зайцева

Дата рождения:
14 сентября 1987 г.

Семейное положение:
замужем, муж Андрей,
сын Дмитрий (7 лет),
дочь Дарья (2 года)



В «ЕВРОМЕД КЛИНИКЕ» ЗАВЕРШИЛСЯ ВТОРОЙ СЕЗОН ПРОЕКТА «ЕВРОГРУДЬ 2.0» — КОНКУРС ПРОВОДИЛСЯ СРЕДИ ДЕВУШЕК, СДЕЛАВШИХ МАММОПЛАСТИКУ (ОПЕРАЦИЮ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ ГРУДИ) В НАШЕЙ КЛИНИКЕ. ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ОПРЕДЕЛЯЛАСЬ ГОЛОСОВАНИЕМ В ОФИЦИАЛЬНОМ ИНСТАГРАМЕ НАШЕЙ КЛИНИКИ, ГДЕ БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ФОТОГРАФИИ ВСЕХ УЧАСТНИЦ. НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ГОЛОСОВ НАБРАЛА ТАТЬЯНА ЗАЙЦЕВА — МЫ ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦУ! СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ С ТАТЬЯНОЙ О ТОМ, КАК ОНА РЕШИЛАСЬ НА ОПЕРАЦИЮ, КАКИЕ У НЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ МАММОПЛАСТИКИ, И КОНЕЧНО ЖЕ, О КРАСОТЕ, О ЛЮБВИ И О ЖИЗНИ

— Как агитировала за себя голосовать?

— Активно агитировала своих подписчиков в Инстаграме, рассказывала о том, что я участвую. Голосование шло не так активно. Подключился муж, привлек своих друзей. У меня был план: пусть сначала девочки покажут свои максимальные ресурсы голосов, а потом я пойму, по силам ли их победить. Когда поняла, что не вхожу даже в пятерку, появилось дикое желание победить, я начала писать всем-всем знакомым и незнакомым. В последний день я увидела, что не вхожу в пятерку лидеров, хотела удвоить усилия по агитации, но у меня разрядился телефон и не было возможности это исправить...

— На финальном этапе победительницы определялись случайным способом, и ты победила. Ты вообще удачливый человек по жизни?

— Это, наверное, грудь такая счастливая! Раньше такого не было. На следующий день после операции я выиграла купальник в Инстаграме, победила в проекте «ЕвроГрудь 2.0», потом победила в конкурсе отзывов от фотостудии. Раньше никогда не думала о том, что это все реально.

— Как решилась на операцию?

— Грудь у меня не было никогда. Не то, чтобы маленькая была, не было никакой. Я комплексовала по этому поводу. Мысли о маммопластике появились после рождения первого ребенка, но мы планировали

второго, на тот момент не знали о том, что увеличение груди не является для этого противопоказанием. И кормить силиконовой грудью тоже можно. После рождения второго ребенка, когда я завершила грудной вскармливание, переписывалась с подругой из Германии, которая рассказала, что сделала себе грудь. Ситуация у нее была, как у меня, — полное отсутствие груди. Она мне выплеснула такие эмоции, говорила, что кардинально меняется жизнь, что она себя по-другому чувствует, что идет по улице и все вокруг абсолютно по-другому!

Потом я встретила еще одну знакомую, которая сделала грудь в «ЕвроМед клинике». Имя у клиники громкое, давно на рынке, могут позволить себе и специалистов высокого уровня, и оборудование. Имя клиники — очень важно. Потому что не за один день все раскручивается и многое вкладывается. Это видно. Это вызывает доверие. Для владельцев клиники очень важно держать марку. Мы не рассматривали ни одну другую клинику. Муж сразу сказал: «Только в "ЕвроМед клинике"»!

И я пошла на консультацию.

Хотя муж уже давно предлагал сходить на консультацию, но я не торопилась, так как хотела сначала отложить всю нужную сумму. Зачем идти дразнить себя, если не готовы делать. Выбрать из хирургов «ЕвроМед клиники» по информации в Интернете было сложно: у всех высокая квалификация, все про-

ходят стажировки за рубежом, у всех колоссальный опыт. Поэтому тот хирург, которого находишь, — предрасположен тебе судьбой. Позвонила в клинику, записалась на консультацию, мне не сказали, к какому хирургу.

На консультацию ходили вдвоем с мужем. Елена Михайловна Сергеева сразу располагает к себе, очень любит, когда на консультацию приходят парами. Все рассказала, показала, дала потрогать разные импланты, примерить. Мы определились и с размером, и с формой, на первой консультации нам рассказали все нюансы и предложили время подумать, но мы прямо там и решились, не нужно было думать! Еще Елена Михайловна, пока не обнимет, не выпустит из кабинета!

С момента консультации до операции прошло всего две недели.

Уже потом, когда начался конкурс, мне написала знакомая, оказалось, она тоже сделала грудь в «ЕвроМед клинике», только чуть раньше. Потом она переживала, что не увидела и не подала заявку на «ЕвроГрудь 2.0». С девочками с проекта тоже общались, это дорогого стоит — поговорить о том, у кого как все проходило. Уходят многие опасения. Несмотря на то, что у всех были разные хирурги, результат у всех одинаково отличный! Я вижу это, и надо понимать, что нужен хотя бы год на то, чтобы грудь приняла идеально естественную форму.

— Какие были ограничения после операции?

— Уже через три недели после операции Елена Михайловна сказала, что я могу возвращаться к обычному образу жизни. Она, в принципе, не давала никаких ограничений. Я сама могла почувствовать то, что на данный момент не по силам.

— У тебя двое детей, наверное, сложно было в послеоперационный период?

— Мне, конечно, помогли муж и мама. Среди конкурсанток были девочки и совсем с двухмесячными детьми на момент операции.

— Кто больше хотел новую грудь: муж или Таня?

— Муж: Одинаково!

— Довольна ли ты результатом?

— Муж уже хочет немножко побольше! А на консультации нам казалось, что сильно много, и когда я увидела новую грудь, подумала: как же я с буду справляться! Мне достаточно того, что получилось, мне очень нравится!

— Испытываешь все те эмоции, о которых говорила подруга из Германии?

— Да! Когда идешь по улице, ощущаешь себя совершенно иначе. Можно покупать другую одежду, красивую! Я раньше все носила с невероятным пуш-апом, не представляла себя без этого, потому что в этом месте была, как мальчик. Теперь увереннее себя чувствую во всех отношениях, я уже больше не мальчик. Сейчас лето, радует вид

в купальнике. Все выглядит очень-очень красиво и сексуально!

— Как окружающие отнеслись к твоему преображению?

— Об операции знала только моя мама. Она была против. Для нее это лишнее, говорила, что и без этого можно прожить. Переживала очень, это же операция. Но она поняла, что это наше решение. После операции я первым делом написала маме, что все хорошо. Хотя конечно, было очень больно.

Окружающие узнали случайно. В стационаре я познакомилась с замечательной девочкой, которая тоже увеличивала грудь. До сих пор поддерживаем связь. Перед выпиской мы с ней нафотографировались, конечно же. Мы были в халатах, меня все спрашивали: «Что за SPA, где ты отдыхаешь»? А она выложила фотографию с меткой «ЕвроМед клиника» — и тут все догадались. Вторая волна была, когда я стала участницей конкурса. Вопросов от девочек было много: мягкие ли, где швы, в очередь выстраивались потрогать... Вопросы у всех одинаковые, отвечала уже на автомате.

— Расскажи, насколько это больно?

— Мне было больно дня три после операции. Но жить с этим можно. Потом проходит. Конечно, надо понимать, что имплант устанавливается под мышцу. У всех болевой порог разный. Кто-то в Инстаграме выкладывает, что уже через 9 часов после операции танцует

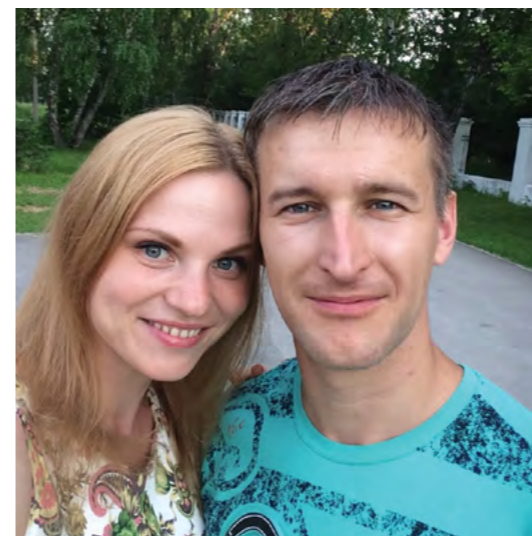
— ИМЯ У КЛИНИКИ ГРОМКОЕ, ДАВНО НА РЫНКЕ, МОГУТ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ И СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ, И ОБОРУДОВАНИЕ



прямо в палате — это очень круто, конечно, но я бы так не смогла. О боли можно судить только по себе. Все индивидуально. После выписки Елена Сергеевна дала свой личный номер телефона, чтобы быть всегда на связи. Через неделю уже мне сняли швы.



— НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ ОТНОСИТЕЛЬНО РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЕРАЦИИ НЕ БЫЛО ИЗНАЧАЛЬНО. ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ!

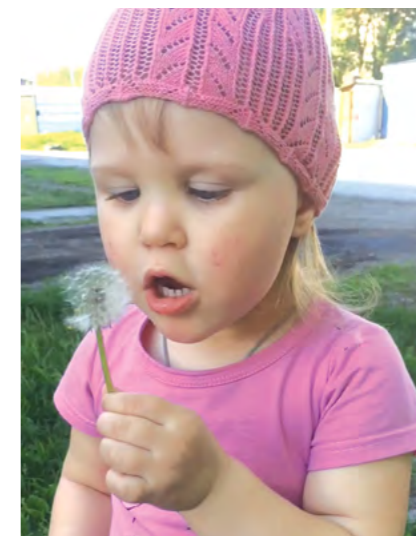


— А страшно было?

— Страх не было, было обычное волнение перед самой операцией. Как только начинали появляться негативные мысли, сразу переключалась на другие темы. Негативных мыслей относительно результатов операции не было изначально. Только позитивный настрой! Вообще, когда ты видишь, что сейчас увеличение груди — это сплошь и рядом, и все девушки живы-здоровы, страхи исчезают.

— Что делаешь для поддержания красоты?

— Только домашний уход. Маски, скрабы. Делаю себе и мужу. У нас вечерний салон красоты: детей укладываем спать, включаем какой-нибудь фильм, и муж садится удобно и говорит: намазывай! Я делаю маску себе и приношу все эти баночки — делаю ему. Маски делаем 2-3 раза в неделю. По поводу косметолога — еще не задумывалась. Муж говорит, конечно, что у меня морщинки, но и он не



молодеет. Куда ему меня теперь деть-то. Когда муж увидел всех остальных участниц, сказал: «Ты вообще их видела? Ты-то куда? Видишь, какие все они?»

Потом, когда увидел меня с макияжем после фотосессии, сказал: «Вау!», что вот так бы он хотел, чтобы я красилась, более ярко! А для меня весь макияж обычный — это накрасить реснички.

— Как проводите свободное время? Какие планы на лето?

— Встречаемся с друзьями, муж состоит в фит-клубе, в прошлом году я ездила в Абхазию летом, а он ездил на фит-фест — приобрел много новых друзей, теперь мы все общаемся.

— Хобби есть?

— Муж: Я хочу привить Тане любовь к велосипедам, но пока безуспешно.

Таня: Муж активист, а я отношусь ко всему этому нейтрально. Но он все равно купил мне в этом году велосипед, и позавчера мы ката-



лись втроем, с сыном — сделали марш-бросок.

— Ведете здоровый образ жизни?

— Муж: Стараемся, идем к этому.

Таня: Не то чтобы прямо ЗОЖ у нас, но много вредного в рационе у нас нет. Я против газировки, чипсов и прочего. Детям этого не даем.

— На что потратишь выигрыш в конкурсе?

— Так как не было мыслей о том, что я могу победить, я даже не знаю, на что потратить. Я хотела второе место — отбеливание зубов. А вообще я нацеливалась на то, что у меня останутся отличные профессиональные фотографии с этого проекта.

— Как отпразднуете годовщину?

— Детям — торт, жене шампанского, муж за рулем. Идиллия! **EM**



СЕРДЕЧНЫЙ РАЗГОВОР

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛИДИРУЮТ СРЕДИ ПРИЧИН СМЕРТНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ (ОТ 25 ДО 64 ЛЕТ) В РОССИИ. ГЛАВНОЕ КОВАРСТВО ЭТОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ТОМ, ЧТО НЕ РЕДКО ОНИ ПРОТЕКАЮТ БЕССИМПТОМНО, И ЧЕЛОВЕК УЗНАЕТ О ТОМ, ЧТО У НЕГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ ТОГДА, КОГДА ЕМУ УЖЕ НЕЛЬЗЯ ПОМОЧЬ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С КАРДИОЛОГОМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЬГОЙ АЛЕКСАНДРОВНОЙ ЦУРКАН О ТОМ, КАКИЕ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО, КАК ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ, НА КАКИЕ СИМПТОМЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

Сердце представляет собой мышечный орган, который «прокачивает» кровь по организму. Сердечная мышца называется миокард, и она постоянно работает — в среднем, в состоянии покоя, сердце «прокачивает» 5 литров крови за минуту, а при интенсивной нагрузке — более 15 литров в минуту! Для того, чтобы выполнять эту работу эффективно, важна слаженная работа всей системы: главной мышцы (миокарда) предсердий и желудочков, сосудов, проводящей системы. Миокард должен постоянно хорошо снабжаться питательными веществами и кислородом. Если нарушается работа одного из элементов системы, например, закупориваются холестериновыми бляшками сосуды, снабжающие сердце кровью, развиваются патологии.

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Самые частые состояния, требующие помощи врача-кардиолога:

- гипертоническая болезнь,
- ишемическая болезнь сердца,
- нарушения ритма сердца (экстрасистолия, мерцательная аритмия)
- сердечная недостаточность.

Давайте поговорим о каждом заболевании подробнее.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь или артериальная гипертензия (АГ) — очень распространенное состояние, связанное с хроническим или периодическим повышением артериального давления. Это заболевание может развиваться как следствие некоторых патологических состояний (вторичная АГ), либо само по себе (первичная АГ), носящая наследственный характер.

Артериальное давление — это давление внутри кровеносных сосудов-артерий. Изгнанная из сердца кровь (около 60 мл) при одном сокращении растягивает аорту и крупные артериальные сосуды изнутри. Стенки сосудов расширяются под напором крови и затем снова сужаются. Самое сильное давление на кровеносные сосуды фиксируется при сокращении сердца (систоле) — это давление называют систолическим. Когда сердце расслабляется (диастола), давление крови в артериях становится меньше. Это давление называют диастолическое.

У здорового человека систолическое АД колеблется в пределах 100–140 мм рт. ст., а диастолическое около 70–90 мм рт. ст. В норме цифры давления всегда меняются в зависимости от активности человека: повышаются при физической или психоэмоциональной нагрузке, снижаются во время сна.

Причины, по которым нарушается нормальное артериальное давление, в большинстве случаев, установить не удастся. Известны определенные факторы, которые повышают риск развития у человека АГ — факторы риска. Их можно подразделить на немодифицируемые (которые мы изменить не можем) и модифицируемые.

Немодифицируемые причины:

- Возраст. С возрастом стенки крупных артерий становятся более жесткими, ригидными, из-за этого повышается сопро-

тивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается артериальное давление.

- Наследственная предрасположенность. Генетический фактор считается основным в развитии эссенциальной гипертензии. Однако гены, отвечающие за возникновение этого заболевания, пока что не обнаружены.

- Пол. Чаще артериальной гипертензией страдают мужчины.

Модифицируемые причины:

- курение;
- избыток соли в рационе;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- абдоминальное ожирение (отложение жира в области живота, «пивной» живот);
- низкая физическая активность;
- хронический стресс;
- повышение сахара крови;
- синдром обструктивного апноэ сна (СОАС);
- изменение липидного (жирового) и углеводного состава крови.

Искоренение данных «пороков» современной жизни является основой профилактики не только АГ, но и всех сердечно-сосудистых заболеваний в целом.

Симптомы АГ многообразны. Например:

- головная боль,
- головокружение,
- покраснение лица,
- мелькание «мушек» перед глазами.

Часто АГ не сопровождается никакими симптомами и выявляется случайно при измерении артериального давления или даже после развития ее осложнений, самым опасным из которых является инсульт. Поэтому для профилактики развития АГ рекомендуем регулярно в спокойном состоянии измерять артериальное давление,

если что-то беспокоит — сразу обращаться к врачу.

Внезапное повышение артериального давления — это гипертонический криз, сопровождающийся патологическими изменениями со стороны мозга, почек и сердечно-сосудистой системы. Уровень артериального давления, при котором появляются клинические проявления, индивидуален (у одного пациента это 240/120, у другого — 130/90 мм рт. ст.) — это зависит от исходного уровня артериального давления. Если пациент — гипотоник, даже небольшое повышение АД может вызвать клиническую картину гипертонического криза.

Бывают **кризы неосложненные** и **осложненные**. Неосложненные кризы часто сопровождаются выраженными вегетативными нарушениями (озноб, дрожь, потливость, чувство прилива крови к голове, чувство нехватки воздуха и т. д.).

Если гипертонический криз осложненный, возможно появление интенсивных болей в грудной клетке, одышки, потери зрения и речи, нарушений координации движений, рвоты — при этом немедленно вызывайте Скорую помощь! Такие кризы представляют опасность для жизни больного и требуют экстренного снижения артериального давления, возможно в условиях стационара. Осложнениями криза могут быть инфаркт миокарда, кровотечения, инсульты, острая энцефалопатия, острая почечная и сердечная недостаточность, нарушения ритма сердца и др.

Основное лечение АГ — это адекватный подбор гипотензивных препаратов в моно- или комбинированной терапии на фоне немедикаментозных методов, коррекции образа жизни.



ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (ИБС)

ИБС — это заболевание, при котором нарушается кровоснабжение сердечной мышцы, вследствие чего она испытывает недостаток в кислороде и питательных веществах. Обычно это происходит из-за поражения основных коронарных артерий сердца атеросклеротическими бляшками. Со временем их становится все больше и больше, и когда просвет сосуда перекрывается на 50% и более, возникает затруднение кровотока, развивается кислородное голодание (гипоксия) миокарда, что приводит к возникновению приступа стенокардии (ишемии), нарушениям ритма, а также — к самому опасному осложнению ИБС — острому инфаркту миокарда.

Стенокардия — это временная, преходящая недостаточность кровоснабжения сердечной мышцы (миокарда) часто на фоне повышения потребности в кислороде, например, при физической нагрузке. Приступ стенокардии возникает обычно при несоответствии потребности в питательных веществах и их доставке при сужении просвета коронарной артерии. При приступе стенокардии возникает боль, которая имеет давящий, сжимающий или жгучий характер, локализуется чаще посередине грудной клетки, за грудиной, отдает вверх (в шею, нижнюю челюсть, зубы) или в левую руку, плечо. Классически боль возникает при физической

КОЛИЧЕСТВО ДИАГНОСТИРОВАННЫХ СЛУЧАЕВ МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ ПОСТОЯННО РАСТЕТ, ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСКИ НАРУШЕНИЙ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

или эмоциональной нагрузке, в покое достаточно быстро проходит. Но возможны и другие варианты клинической картины (одышка, перебои в работе сердца, бессимптомная ишемия). Основное, на что следует обратить внимание, — у человека снижается переносимость физических нагрузок!

Приступ стенокардии — это сигнал того, что сердечная мышца испытывает недостаток кровоснабжения, первый «звоночек», который говорит о том, что надо срочно обратиться к врачу, чтобы предотвратить более опас-

DEPOSITPHOTOS.COM / YAKUTIA



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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



ОСТРЫЙ ИНФАРКТ МИОКАРДА — ЭТО ОПАСНЕЙШЕЕ СОСТОЯНИЕ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ЛЕТАЛЬНОСТИ (СМЕРТЕЛЬНЫХ ИСХОДОВ).

ПОЭТОМУ, ЕСЛИ ВЫ ЗАПОДОЗРИЛИ У СЕБЯ ИЛИ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ИНФАРКТ МИОКАРДА — НЕ ТЯНИТЕ, СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

ное осложнение, такое, как острый инфаркт миокарда.

Острый инфаркт миокарда — гибель участка сердечной мышцы вследствие полного прекращения его кровоснабжения. Такое может произойти из-за закупорки сосуда тромбом — кровяным сгустком, который образуется на месте повреждения сосуда атеросклеротической бляшкой. В результате кровь перестает поступать к сердечной мышце, и это приводит к гибели, некрозу, омертвлению ткани. Впоследствии на этом месте образуется рубцовая ткань.

Чаще всего, при инфаркте миокарда человек испытывает острую интенсивную боль (жгучую, давящую) за грудиной или с обеих сторон грудной клетки, часто боль отдает в челюсть, шею, спину под лопатки, в верхнюю часть живота. Боль может появляться волнообраз-

но — то усиливаясь, то ослабляясь. Боли могут сопровождаться нарушениями ритма, слабостью, холодным липким потом, снижением артериального давления, ощущением нехватки воздуха, головокружением, обмороком, тошнотой, рвотой. **Очень характерный симптом — это страх смерти.** Длится это состояние от 20 минут до нескольких часов. Вышеперечисленные симптомы могут появляться в разной комбинации, не обязательно, чтобы присутствовали все признаки. В некоторых случаях инфаркт миокарда может протекать без выраженного болевого синдрома, с нетипичными болевыми ощущениями (похожими на остеохондроз или язвенную болезнь желудка, например), а также — может произойти вообще бессимптомно, особенно у людей, страдающих сахарным диабетом.

DEPOSITPHOTOS.COM / ИРЕНА ГР

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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

Томографический центр «ЕвроМед клиники»

КТ, МРТ, рентгено-диагностика, маммография



Все исследования проводятся на самой современной аппаратуре, позволяющей получить снимки высочайшего качества при минимальной лучевой нагрузке.

Ограничение по весу пациента — 200 кг!



Достоверный диагностический результат



Травмпункт

Консультация травматолога-ортопеда
Неотложная помощь при травмах



Красный проспект, 200, тел. 209-03-03



или за мере уровня артериального давления, в активное время и в покое, в период сна. В результате мы получаем намного более полную и достоверную картину.

Суточное мониторирование артериального давления (СМАД)
СМАД — это автоматическое измерение артериального давления в течение суток и более (при необходимости) через определенные интервалы, согласно заданной программе (обычно каждые 15 минут днем и 30 минут ночью). На плечо пациента надевается манжета для измерения АД, соединенная с портативным монитором небольшого размера и веса (около 200 грамм), который пациент носит на поясе. Измерения проводятся в амбулаторном режиме, в условиях обычной активности пациента. Система обеспечивает автоматическое измерение пульса, систолического и диастолического артериального давления через установленные интервалы

времени, на основании чего рассчитываются среднесуточные показатели артериального давления и пульса в дневной и ночной периоды, определяется степень ночного снижения и утреннего повышения артериального давления, реакция на физические нагрузки и психоэмоциональные стрессы, степень и длительность гипертонической нагрузки на органы-мишени, вариабельность давления и пульса в течение суток, выявляются эпизоды гипотонии. Для более точной оценки пациента просят вести дневник, в котором он описывает свое самочувствие и жалобы во время обследования, свою деятельность, физические нагрузки, указывает время приема лекарственных средств, отмечает время сна и пробуждения. Единственным ограничением для пациента во время проведения СМАД является необходимость расслабления руки, на которой

проводится измерение, для более точной регистрации. Методика проста, безболезненна и весьма информативна. Она повышает точность оценки истинного уровня артериального давления особенно при подозрении на наличие начальной, нестабильной артериальной гипертонии.

**УЗИ СОСУДОВ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ВЫПОЛНЯТЬ
МУЖЧИНАМ
СТАРШЕ 40 ЛЕТ**

УЗИ сердца
На обследовании врач может оценить особенности строения сердца, состояние камер и клапанов сердца, аорты, размеров сердечных полостей и величину давления в них, толщину стенок сердца, толщину миокарда, сократимость сердечной мышцы, скорость внутрисердечного движения крови. УЗИ сосудов головы и шеи — с точки зрения кардиолога это скрининговое обследование на наличие атеросклеротических изменений в стенках артериальных сосудов. УЗИ позволит уточнить состояние артерий и вен, питаю-

DEPOSITPHOTOS.COM / DIMAGANISH

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР

- ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
- СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- БЕЗУПРЕЧНЫЙ СЕРВИС

ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА МИРОВОМ УРОВНЕ

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

Малоинвазивные эндоскопические вмешательства



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

щих головной мозг, что позволит сделать выводы о наличии риска развития сердечно-сосудистых катастроф, а также увидеть проблемы в кровоснабжении головного мозга, шеи, головы и позвоночника.

Особенно УЗИ сосудов рекомендуется выполнять мужчинам старше 40 лет — к сожалению, у этой категории пациентов нередко уже атеросклеротические изменения сосудистой стенки.

Анализ крови

Кардиолог может порекомендовать сдать анализы на холестерин, глюкозу, мочевую кислоту.

Эти показатели отражают состояние обмена веществ в организме: жирового, белкового, углеводного. Отклонение от нормы по этим показателям может говорить о повышенном риске инсульта, инфаркта.

СИМПТОМЫ, НА КОТОРЫЕ ИМЕЕТ СМЫСЛ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

В первую очередь — уровень давления.

Повышение давления — это всегда признак, что необходимо обратиться к врачу. О повышенном давлении косвенно могут говорить такие признаки, как головные боли, покраснение кожи, шум в ушах, головокружения.

Боли в грудной клетке, особенно — связанные с ходьбой, с физической нагрузкой. Также боль в груди может появляться при повышении давления, при стрессе. Такие боли, скорее всего, указывают на заболевания сердца. Болевой синдром может быть как постоянным, так и появляться только при нагрузке, а в покое утихать.

Одышка — еще один достаточно частый симптом проблем с сердцем.

Важно понимать, что заболевания сердца нередко протекают бессимптомно или со слабовыраженными симптомами. И с возрастом риск их развития возрастает в разы. Поэтому любому мужчине старше 40 лет и женщине старше 50 лет необходимо регулярно профилактически посещать кардиолога. Хотя бы раз в году прийти, выполнить ЭКГ, сдать анализ крови на липиды, посмотреть, все ли в порядке.

Большинство заболеваний сердца, «пойманных» на начальном этапе, успешно лечатся. Просто поразителен контраст между тем, насколько не сложная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и насколько тяжелые последствия они могут иметь! **EM**

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

«РАБОЧЕЕ ДАВЛЕНИЕ» — ВРЕДНЫЙ МИФ

Существует официально разрешенная максимальная верхняя граница для артериального давления: в Российской Федерации 140/90 мм рт. ст. — это граница, после которой уже ставится диагноз гипертонической болезни.

Но в народе существует распространенный миф, что есть так называемое рабочее давление — оно может быть выше этой границы, но считается, что если человек себя хорошо чувствует, то ничего страшного, лечиться не надо. Это опасное заблуждение!

Риск осложнений при гипертонии одинаково высок вне зависимости от того, ощущаете вы неприятные симптомы или нет! Да, гипертоническая болезнь нередко протекает бессимптомно. Но риски гипертонического криза, инсульта, инфаркта и пр. сохраняются. Поэтому **главный показатель для назначения лечения — это результаты измерения артериального давления**, а не самочувствие пациента. Высокое давление необходимо снижать всегда — только так можно избежать осложнений и серьезных последствий гипертонии.

Еще одно распространенное заблуждение заключается в том, что лекарства для нормализации артериального давления можно принимать не постоянно, а только при эпизодах повышения давления. Чаще всего это не так. Периодический прием гипотензивных препаратов по требованию — удел, чаще, молодой категории пациентов. Артериальная гипертония — это хроническое заболевание. И для того, чтобы состояние пациента оставалось стабильным, лекарства необходимо принимать, как назначил врач, — регулярно. Согласитесь, не такая это большая цена за хорошее самочувствие и снижение риска инсульта и других осложнений — выпить один раз в день таблетку!



**БОЛЬШИНСТВО
ЗАБОЛЕВАНИЙ
СЕРДЦА,
«ПОЙМАННЫХ»
НА НАЧАЛЬНОМ
ЭТАПЕ, УСПЕШНО
ЛЕЧАТСЯ**

ПОЧЕМУ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ НЕОБХОДИМО ПОСЕЩАТЬ КАРДИОЛОГА И ДЕЛАТЬ ЭКГ?

Беременных, вставших на учет в женскую консультацию, несколько раз за беременность направляют на ЭКГ, а также нередко рекомендуют проконсультироваться у кардиолога. Кроме того — в каждое посещение врача контролируют артериальное давление. С чем это связано?

Беременность — это всегда стресс для организма. При беременности увеличивается нагрузка на весь организм и, в частности, на сердце. Растет объем циркулирующей крови, увеличивается частота сердечных сокращений. Это может спровоцировать развитие гипертонической болезни, пороков сердца, нарушения ритма. Поэтому важно постоянно контролировать состояние женщины, чтобы вовремя купировать заболевание, предотвратить развитие серьезных осложнений.

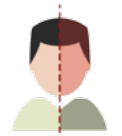
Нередко бывает, что эти состояния появляются при беременности, а после родов проходят.

ЭКСТРАСИСТОЛИЯ — ЧТО ЭТО?

Экстрасистолия — это один из видов нарушений ритма сердца. Довольно многим на ЭКГ ставят экстрасистолию, это самое часто встречаемое нарушение ритма сердца. Насколько это серьезно, может определить только врач. Скорее всего, если вам диагностировали наличие экстрасистолии, — это не повод для паники, даже абсолютно здоровое сердце может давать такое нарушение ритма. Но важно, что такую аритмию могут спровоцировать серьезные заболевания сердца, то есть в таком случае экстрасистолия будет одним из симптомов. Именно поэтому не надо игнорировать такие «находки» и **обязательно надо пройти обследование у кардиолога.**

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

ИНСУЛЬТ — ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВО-ОБРАЩЕНИЯ, СВЯЗАННОЕ С ТЕМ, ЧТО В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЧАСТИ МОЗГА КРОВОТОК СНИЖАЕТСЯ ИЛИ ПРЕКРАЩАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЗ-ЗА КРОВОИЗЛИЯНИЯ, ТРОМБА, СПАЗМА И ДРУГИХ ПРИЧИН. ПРИ ИНСУЛЬТЕ КЛЕТКИ ПОВРЕЖДЕННОЙ ОБЛАСТИ МОЗГА ПЕРЕСТАЮТ ПОЛУЧАТЬ КИСЛОРОД И НЕОБХОДИМЫЕ ИМ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, И КАК СЛЕДСТВИЕ — НАЧИНАЮТ ГИБНУТЬ. **ЧЕМ БЫСТРЕЕ ДИАГНОСТИРОВАН ИНСУЛЬТ И ВЫЗВАНА СКОРАЯ ПОМОЩЬ, ТЕМ МЕНЬШЕ КЛЕТОК МОЗГА ПОГИБНЕТ, И ТЕМ ВЫШЕ ШАНС, ЧТО ИНСУЛЬТ НЕ ОКАЖЕТ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ.** ПОЭТОМУ ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СЕБЯ ИЛИ КОГО-ТО ИЗ БЛИЗКИХ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!



НЕОЖИДАННАЯ СЛАБОСТЬ, ОНЕМЕНИЕ ИЛИ ПАРАЛИЧ МЫШЦ ЛИЦА, РУКИ, НОГИ (ОБЫЧНО С ОДНОЙ СТОРОНЫ ТЕЛА)



ПОМУТНЕНИЕ СОЗНАНИЯ



НАРУШЕНИЕ РЕЧИ



РЕЗКОЕ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ



НАРУШЕНИЕ ПОХОДКИ, ПОТЕРЯ РАВНОВЕСИЯ, КООРДИНАЦИИ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ОСТРЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

СУЩЕСТВУЮТ ПРОСТЫЕ ТЕСТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО У ЧЕЛОВЕКА СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ:



При попытке улыбнуться улыбка будет «кривой» — половина лица перестает подчиняться.



Речь человека в прединсультном состоянии становится невнятной, как у очень пьяного.



Человек не сможет симметрично поднять обе руки вверх — одна будет значительно ниже.

ЭТИ СИМПТОМЫ МОГУТ БЫТЬ КАК ДОЛГОЕ ВРЕМЯ, ТАК И ПОЯВИТЬСЯ БУКВАЛЬНО НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ КАК МОЖНО СКОРЕЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ДОКТОРУ!

DEPOSITPHOTOS.COM / BELCHONOK, УЛЬЯНО



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.



БЕЖИМ ОТ ИНФАРКТА

ИНФАРКТ МИОКАРДА, ИНСУЛЬТ — СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ РЕДКО ПРИВОДЯТ К СМЕРТИ ПАЦИЕНТА. ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ОДИН ЧЕЛОВЕК СЧАСТЛИВО ИЗБЕГАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, А ДРУГОЙ ПРИ ВНЕШНЕМ БЛАГОПОЛУЧИИ И ЦВЕТУЩЕМ ЗДОРОВЬЕ ВНЕЗАПНО ПОГИБАЕТ ОТ ИНСУЛЬТА ИЛИ ИНФАРКТА, ДО СИХ ПОР НЕ ОЧЕНЬ ПОНЯТНЫ. НО ЗАТО ВРАЧИ УЖЕ МОГУТ ПОДСКАЗАТЬ, КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. УСТРАНЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА И ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЕДЕТ К ЗНАЧИТЕЛЬНОМУ СНИЖЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СМЕРТНОСТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ: КАРДИОЛОГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ»
ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА ЦУРКАН

Существует два основных пути профилактики данных заболеваний: **медикаментозный** и **связанный с образом жизни**. Максимально эффективно они работают, разумеется, в комплексе.

ИТАК, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИНСУЛЬТА, ИНФАРКТА И ДРУГИХ ОСЛОЖНЕНИЙ И ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ?

Для начала посетить кардиолога (**напоминаем: всем мужчинам старше 40 лет и женщинам старше 50 лет — обязательно хотя бы раз в год профилактически посещать врача**). Врач оценит ваше состояние, назначит необходимые анализы и обследования, по результатам которых — если есть такая необходимость — выпишет лекарственные препараты, которые направлены на уменьшение тромбообразования, уменьшение роста жировых бляшек в сосудах, нормализацию артериального давления.

И в любом случае — вне зависимости от того, требуется вам прием лекарств или нет — в качестве профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (да и многих других) важно скорректировать свой образ жизни.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ, ЧТОБЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

Никотин и алкоголь повреждают крупные и мелкие сосуды и способствуют развитию атеросклероза.

Компоненты табачного дыма всасываются через слизистую оболочку полости рта и значительно уменьшают насыщение крови кислородом. Это приводит к хроническому кислородному голоданию, увеличивает нагрузку на сердце. Наблюдаются нарушение сосудистого тонуса, повреждение стенок сосудов, нарушение свертывающей системы крови, транспорта липидов. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно возрастает. При отказе от курения замедляется скорость развития атеросклероза, а значит, и вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

При употреблении алкоголя возрастает частота сердечных сокращений, возможно повышение артериального давления. **Постоянное злоупотребление спиртным может способствовать развитию тахикардии, гипертонии, нарушению сердечного ритма, ослаблению сердечной мышцы.**

ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО, СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

На состояние сердечно-сосудистой системы влияют как лишний вес, так и избыточное количество в пище продуктов, содержащих животные жиры, простые углеводы, сахар. Для нормализации липидного спектра крови необходимо ограничить в питании животные жиры, увеличить количество потребляемых овощей и фруктов, употреблять морскую

рыбу не реже 2–3 раз в неделю. Майонез заменить растительным маслом. Использовать молочные продукты с пониженным содержанием жира. Употреблять хлеб из муки грубого помола. Ограничить потребление кондитерских изделий.

Соблюдение рациональной диеты приводит к снижению холестерина на через 2 месяца на 10–14%.

БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ, ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Физическая активность повышает уровень полезного холестерина (высокой плотности) и задерживает развитие атеросклероза.

Согласно последним исследованиям, **физические нагрузки играют ведущую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**, это один из самых важных факторов для сохранения здоровья.

Самым оптимальным видом физической нагрузки является ходьба. Главное, чтобы физическая нагрузка была регулярной: по 30–40 минут и не реже 3–4 раз в неделю. Оптимальной физической нагрузкой является такая, при которой частота сердечных сокращений не менее 65–75% от максимальной. Максимальная частота сердечных сокращений равна 220 минус возраст.

Основное правило физических тренировок — систематичность.

КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития артериальной гипертензии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца, инсульта. Избыточная масса тела — частая причина повышения липидов крови и особенно триглицеридов.

Оптимальная масса тела рассчитывается по формуле индекса массы тела (ИМТ). ИМТ = массу тела (в кг) разделить на рост в квадрате (в м²). Нормальный индекс массы тела ИМТ — от 18,5 до 24,9.

Для поддержания нормальной массы тела важно сбалансированность поступления энергии с пищей и расходования энергии за сутки. То есть, проще говоря, сжигать энергии надо не меньше, чем потребляется с пищей.

КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Артериальное давление (АД) необходимо измерять периодически, чтобы вовремя «поймать» развитие гипертонической болезни. Как мы уже говорили, это заболевание может протекать бессимптомно.

Для правильного измерения АД в домашних условиях соблюдайте следующие рекомендации:

- Отдохните перед измерением АД хотя бы 5–10 минут, а после физической нагрузки 15–30 минут, согрейтесь.
- Не курите за час до измерения, не пейте кофе, крепкого чая.
- Во время измерения не двигайтесь и не разговаривайте.
- Измеряйте АД сидя, в комфортных условиях, обопритесь спиной, не напрягайтесь, не скрещивайте ноги, руку положите на стол, на уровне сердца.
- При первичном измерении следует определить АД на обеих руках и в дальнейшем измерять АД на той руке, где давление было выше.
- Измерение АД в особых случаях можно проводить лежа или стоя.
- Измеряйте АД примерно в одно и то же время 2 раза в день, записывайте результаты в дневник и показывайте врачу на очередном приеме.
- Для повышения точности результатов делайте серию из трех измерений, берите в расчет среднее между 2 и 3 измерениями.
- Не вставайте между сериями измерений, не меняйте первоначальное положение.
- Интервал между измерениями должен составлять более 15 секунд.

ПРОФИЛАКТИКА

Диагноз артериальной гипертензии устанавливается, если повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. регистрируется, по крайней мере, при двух-трех повторных измерениях.

КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Слово «холестерин» последнее время — во многом благодаря рекламе — стало ругательным. Но на самом деле все не так однозначно. Холестерин необходим организму в качестве основы для строительства всех клеточных мембран, выработки гормонов. Этот холестерин синтезирует наша печень, она же регулирует его количество. Холестерин можно условно разделить на «плохой» и «хороший». Если холестерина накапливается слишком много, он от печени с током крови разносится по периферии и откладывается жировыми бляшками на стенках сосудов, что может спровоцировать проблемы с периферическими артериями и сердечно-сосудистые патологии, — это тот самый «плохой».

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 5 ММОЛЬ/Л.

Холестерин липопротеидов высокой плотности — более 1 ммоль/л у мужчин и более 1,2 ммоль/л у женщин.

Триглицериды — не выше 1,75 ммоль/л.

Холестерин липопротеидов низкой плотности (ХСЛПНП) — менее 2,5 ммоль/л. Снижение ХСЛПНП до 2,5 ммоль и ниже замедляет развитие атеросклероза и даже может вызвать его обратное развитие.

Но есть другой холестерин, который, наоборот, собирает частички жира с периферии и несет их на обработку в печень — этот необходим нашему организму и выполняет очень полезную функцию.

Дислипидемия — это нарушение жирового обмена в организме, при котором повышается в крови уровень липидов низкой плотности: «плохого» холестерина, триглицеридов, и понижается уровень липидов высокой плотности («хорошего» холестерина). Для выявления нарушения липидного обмена делается анализ крови из вены натощак.

КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

При сахарном диабете быстрее развивается атеросклероз, поэтому очень важно контролировать уровень сахара в крови. Например, при наличии трех основных факторов риска (курение, артериальная гипертензия и нарушение липидного обмена) **вероятность инфаркта миокарда увеличивается в 6 раз, а при присоединении сахарного диабета — в 12 раз!**

При диагностированном сахарном диабете необходимо принимать сахароснижающие препараты, чтобы сахар крови был в норме, и предупреждать тем самым развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

ПРИНИМАТЬ НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Своевременное обращение к врачу и грамотный подбор лекарственных препаратов позволяют, если и не вылечить полностью, то держать сердечно-сосудистые заболевания под контролем. Лечение обычно длительное, очень важно не прекращать прием препаратов при нормализации самочувствия.



Современный арсенал лекарственных препаратов широк и разнообразен, у каждого из них есть свои сильные и слабые стороны. Подбор терапии индивидуален для каждого пациента. Лекарственный препарат должен назначать врач, который учтет все индивидуальные особенности человека, основного заболевания, а также имеющихся сопутствующих заболеваний. Некоторым достаточно назначения одного препарата, чаще, есть необходимость в комбинации двух или трех средств. Помните, что не все препараты совместимы друг с другом. **О любых побочных реакциях и нежелательных эффектах сообщайте врачу.** Не прекращайте прием лекарств, не посоветовавшись с врачом!

Выполнение этих несложных правил позволяет снизить частоту первичных и повторных коронарных осложнений, ишемического инсульта и повреждения периферических артерий. Позаботьтесь о своих сосудах и сердце, ведь это путь к тому, чтобы жить долго и полноценно! **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / KAMINSKY

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-003943 от 21.06.2016 г., № ЛО-54-01-004459 от 25.07.2017 г., № ЛО-54-01-004459 от 01.10.2014 г., № ЛО-54-01-004491 от 17.08.2017 г. реклама

Живите здорово!

Все виды урологических операций

Инновационные щадящие методики
Операции с использованием лазера

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

СПАСАЕМСЯ ОТ ЖАРЫ

ЛЕТО — ПРЕКРАСНАЯ ПОРА, КОТОРУЮ МЫ ВСЕ ЖДЕМ С ОГРОМНЫМ НЕТЕРПЕНИЕМ. НО, К СОЖАЛЕНИЮ, ИМЕННО ЛЕТОМ, НА ФОНЕ ЖАРЫ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧАСТОТА РАЗЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ: ОТ ТЕПЛОВЫХ И СОЛНЕЧНЫХ УДАРОВ ДО ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ. КОНЕЧНО, ЛУЧШЕ ВСЕГО, **В ЖАРКИЕ ДНИ БРАТЬ ПРИМЕР С ЖИТЕЛЕЙ ЮЖНЫХ СТРАН:** РАБОТАТЬ И ЗАНИМАТЬСЯ ДЕЛАМИ РАННИМ УТРОМ И ПОЗДНИМ ВЕЧЕРОМ — КОГДА СПАДАЕТ ЖАРА, А ДНЕМ — В САМОЕ ПЕКЛО — ОТДЫХАТЬ В ПРОХЛАДНОМ ДОМЕ. УВЫ, РЕАЛЬНАЯ НАША ЖИЗНЬ РЕДКО ПОЗВОЛЯЕТ ПРОСТО РАССЛАБИТЬСЯ И ОТДЫХАТЬ В ЖАРКИЕ ДНИ. ПОЭТОМУ ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ, КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ СПОСОБЫ ПРОВЕСТИ ЖАРКИЕ ДНИ С НАИМЕНЬШИМ ВРЕДОМ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

ПЕЙТЕ МНОГО ЖИДКОСТИ

В жару мы активнее потеем, и у организма значительно увеличивается потребность в жидкости.

Напитки выбирайте прохладные, но не ледяные. Во-первых, вряд ли вас обрадует простуда в разгар лета, во-вторых, слишком холодная вода заставляет организм вырабатывать дополнительную энергию, чтобы согреть ее в желудке, из-за этого человек сильнее потеет, что провоцирует обезвоживание.

STOCKADOVE.COM / KIRILLIDA / IYNA LEPTSKAYA

Подробнее о том, что пить в жару читайте на стр.

52

КУПАЙТЕСЬ, УМЫВАЙТЕСЬ, ОБЛИВАЙТЕСЬ

Нет ничего прекраснее в жаркий день, чем нырнуть в прохладную воду моря, озера, реки... В крайнем случае — бассейна. Это замечательный способ, чтобы охладиться, а также способствует закаливанию и дает полезную физическую нагрузку. Только будьте осторожны —

при разнице между температурой воды и воздуха более, чем на 10° C, резкий заход в воду может иметь негативные последствия для сосудов. **Заходите в воду постепенно, дайте организму несколько минут, чтобы адаптироваться.** Нелишним перед заходом в воду сделать несколько махов руками и ногами. Это поможет облегчить заход в воду и уменьшит нагрузку на сосуды.

Если нет возможности поехать на море или речку, не забывайте про прохладный душ. Холодная вода поможет взбодриться и освежить-

Рекомендуем не забывать про головные уборы — сейчас существует огромный выбор очаровательных шляп, панам, шапочек, кепок, платков, которые защитят голову от солнца. Да и для здоровья кожи лица и волос не очень полезны прямые солнечные лучи. **Особенно важны головные уборы для маленьких детей** — так как у них еще не совершенен теплообмен, и они быстрее перегреваются.

ЛЕТОМ СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ В ХОРОШО ПРОВЕТРЕННОМ, ПРОХЛАДНОМ ПОМЕЩЕНИИ, И ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

ся в любую жару. Лето — лучшее время для того, чтобы начать принимать контрастный душ и обливаться холодной водой. Во-первых, в жару это будет не страшно, а приятно, а во-вторых, очень полезно для сосудов, для кожи, для всего организма в целом.

ПРОДУМАЙТЕ ГАРДЕРОБ

Очень важна одежда, которую мы выбираем в жаркие дни. Летом не стоит носить синтетические, плотные, обтягивающие вещи, так как они плохо пропускают воздух, затрудняют теплообмен, что может вызвать перегрев. Лучшим выбором будут наряды из натуральных тканей — хлопка, льна, вискозы, шелка и свободного кроя — чтобы облегчить доступ воздуха к телу. Светлая одежда лучше отражает солнечные лучи, в отличие от темных, которые нагреваются на солнце. Помните, что металлические и каменные украшения могут нагреваться на солнце, и даже — вас обжечь.

ЗАЩИТИТЕ ОТ ЖАРЫ ДОМ И АВТОМОБИЛЬ

Закрывайте на день шторы в доме, так солнечные лучи меньше нагреют квартиру. Существуют специальные шторы и жалюзи с повышенной защитой от солнца. На стекла можно наклеить фольгу или светоотражающую пленку.

Следите за влажностью воздуха в помещении. Пересушенным жарким воздухом труднее дышать, чем влажным. Используйте увлажнитель воздуха, расставьте в помещении емкости с водой.

Автомобилистам можно повесить на все стекла автомобиля солнцезащитные шторки, а на лобовое стекло перед уходом вешать специальный зеркальный экран. Такие меры позволят сохранить прохладу внутри салона, и вам не придется по возвращению садиться в машину, накалившуюся на солнце до состояния печки.

ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

АКТИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

В жару надо минимизировать физические нагрузки. Они увеличивают теплообмен приблизительно в пять раз, что приводит к излишнему потоотделению и обезвоживанию организма. Активные нагрузки на жаре ухудшают самочувствие, повышают риски инфаркта, инсульта, гипертонического криза.

Летом старайтесь заниматься в хорошо проветренном, прохладном помещении, и пейте больше воды во время и после тренировок. **Лучшее время для тренировок: раннее утро.**

КУРЕНИЕ

Никотин сужает кровеносные сосуды, провоцирует повышение артериального давления. А жара и так способствует повышению давления и дает нагрузку на сосуды. Соответственно, **курение в жару — это двойная нагрузка на организм.**

ТЯЖЕЛАЯ, ЖИРНАЯ ПИЩА

Жирные, мучные продукты, кофеин, сахар перевариваются значительно тяжелее, а летом это дает дополнительную нагрузку на организм, требуя от него повышения теплообмена.

Летнее меню должно быть легким, низкокалорийным, со сниженным содержанием сахара и жиров. **Оптимальным выбором будут овощи, фрукты, ягоды, белковые продукты.**

Готовить летом лучше на один день, а еще лучше — на один прием пищи. В жару продукты портятся очень быстро, и значительно повышается риск кишечного отравления. По этой же причине рекомендуем воздержаться от покупки готовой еды и фаст-фуда в киосках. **EM**



ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ ПЕРЕГРЕЛИСЬ:

- Постарайтесь уйти в тень или в прохладное помещение.
- Выпейте прохладной воды.
- Приложите ко лбу холодный компресс, ополосните лицо водой.
- Снимите всю одежду, если это невозможно — хотя бы расстегните воротники, манжеты, ремни.
- Если есть возможность, обмотайтесь мокрой простыней или облейте прохладной водой.

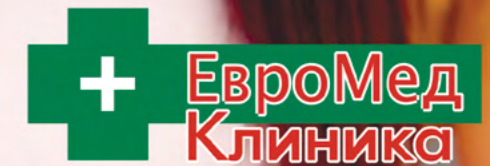
ЕСЛИ ОБЛЕГЧЕНИЯ НЕ НАСТУПИЛО — СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»!

СИМПТОМЫ ТЕПЛОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРОВ:

- головокружение;
- головная боль;
- светобоязнь;
- потемнение и «мушки» в глазах;
- повышенная возбудимость;
- тошнота, рвота;
- изменение ритма пульса (его замедление или учащение);
- временное помутнение или потеря сознания.

DEPOSITPHOTOS.COM / DRAGONIMAGES

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



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

ВОПРОСЫ ДЕТСКОМУ НЕВРОЛОГУ

НЕВРОЛОГ — ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РОЖДЕНИЯ. ВПЕРВЫЕ ВАШ МАЛЫШ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ДЕТСКИМ НЕВРОЛОГОМ ЕЩЕ В РОДДОМЕ, ПОТОМ ПЛАНОВЫЕ ОСМОТРЫ ЭТОГО ВРАЧА ПРОВОДЯТСЯ В МЕСЯЦ, В ТРИ, В ПОЛГОДА, В 9 МЕСЯЦЕВ (ПРИ НАЛИЧИИ ПОКАЗАНИЙ), В ГОД. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ДЕТСКИМ НЕВРОЛОГОМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» НАТАЛЬЕЙ ПЕТРОВНОЙ ИСАЕНКО О ТОМ, ЗАЧЕМ РЕБЕНКА ТАК ЧАСТО ПОКАЗЫВАЮТ НЕВРОЛОГУ, КАКИЕ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ У МАЛЫШЕЙ И ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАЛ РЕБЕНОК РОС ЗДОРОВЫМ И СПОКОЙНЫМ

— Наталья Петровна, на что обращает внимание врач-невролог при плановых осмотрах малышек?

— В первую очередь, невролог выявляет грубые врожденные аномалии. Далее смотрим, как идет предречевое, моторное, эмоциональное развитие ребенка.

В каждом возрастном периоде у ребенка должны быть определенные навыки. Родители, в отличие от врача-невролога, чаще всего, не могут объективно оценить, насколько развитие их малыша укладывается в возрастные нормы.

— Но ведь все дети разные, и их развитие может не соответствовать таблицам и установленным рамкам?

— Да, такое бывает. Здесь надо подходить очень индивидуально. Действительно, несмотря на то, что мы ориентируемся на существующие нормы, у нас есть определенные таблицы, расписанные схемы, что ребенок должен делать в каком возрасте, существует возможность отклонений от них, и это не страшно. Какой-то ребенок может чуть раньше начать выполнять определенные действия, какой-то — чуть позже. Много зависит и от того, в каких условиях живет ребенок, что делают родители для физического и психоэмоционального развития ребенка и пр.

Но именно поэтому и важна консультация врача-невролога, чтобы профессионально оценить, развивается ребенок нормально или есть пугающие моменты, которые могут говорить об определенных проблемах со здоровьем.

— Нормально ли, когда маленький ребенок часто плачет?

— В последнее время считается, что здоровый, сытый ребенок, которому хватает дневного и ночного сна, плакать не должен. Если ребенок часто и беспричинно плачет, значит, есть проблема. Это могут быть головные боли, проблемы с шеей (подвывихи, ущемление), неврологические проблемы. В

первые месяцы жизни — проблемы с желудочно-кишечным трактом: колики, повышенное газообразование и пр. С этим же может быть связан плач во время еды, отказ от груди, от бутылочки. Во время еды усиливается перистальтика кишечника, что может вызывать дискомфорт у ребенка.

Маленькие дети обычно очень метеозависимы и реагируют на погоду — это тоже может быть причиной плача.



**ВСЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
ПРЕПАРАТЫ НАЗНА-
ЧАЮТСЯ СТРОГО
ПО ПОКАЗАНИЯМ И
ПРИНИМАТЬ ИХ БЕЗ
РЕКОМЕНДАЦИИ
ВРАЧА НЕЛЬЗЯ**

Мне кажется, многие дети плачут потому, что им скучно, они так требуют родительского внимания. Сейчас наблюдается у детей психологическая акселерация и, соответственно, им требуется больше внимания. Это обычно хорошо видно. Многие родители сами провоцируют это закрепление: ребенок заплакал, мама взяла его на ручки, покачала, приложила к груди. Конечно, малышу у мамы на ручках и, тем более, у груди — хорошо, и он снова будет плакать, требуя повторения. Не стоит маме, при виде слез ребенка, торопиться, прикладывать его к груди. Постарайтесь для начала его отвлечь, погладить погремушкой, погладить...

Еще одна причина плача — переутомление. Родители зачастую не верят, что грудничок может переутомляться, не понимают причины. Не стоит забывать, что у малышек незрелая нервная система, плюс они ежедневно получают огром-

ную массу новой информации и впечатлений — для них же всё в мире ново и незнакомо! Поэтому так важен полноценный сон, когда ребенок может отдохнуть от впечатлений, восстановиться.

Если ребенок кричит перед сном, спит мало, нервно, часто просыпается, надо подбирать режим, налаживать сон, отслеживать его качество.

— Когда мы говорим о полноценном сне, что имеется в виду, как должен спать ребенок?

— Для совсем маленьких деток норма — спать минимум по часу-полтора на дневном сне, шесть часов подряд — ночью. В период адаптации, в первые месяцы жизни, малыш может просыпаться ночью чаще, но все равно — промежутки должны быть не менее 3 часов. Сны по 30–40 минут — это мало, ребенку не хватает этого времени для того, чтобы отдохнуть. Тут важен такой момент: фаза сна у ребенка как раз эти 30–40 минут. Но ребенок должен уметь переходить от фазы к фазе самостоятельно. А что происходит на практике? Ребенок завозился, открыл глаза, мама сразу берет его на руки, начинает кормить. Он привыкает и уже не засыпает самостоятельно. Поэтому важно учить ребенка переходить из фазы в фазу, не просыпаясь: не трогать его, если он просыпается, не беспокоить; если заплакал, закапризничал — подкачать его, погладить, но стараться, чтобы ребенок продолжил спать без перерыва на еду.

У детей постарше, которые спят один раз в день, продолжительность дневного сна должна составлять 2–3 часа. Если спит больше — это хорошо.

Чтобы наладить сон, важен режим. Я рекомендую вести записи (это можно делать в блокноте или в специальном приложении на смартфоне), сколько ребенок спит, время, когда заснул и проснулся, когда кричит перед сном, какое у него настроение после сна... Так мы можем отследить продолжитель-

ность и качество сна. Смотрите, в какие дни ребенок спал хорошо, засыпал легко — и ориентируетесь на распорядок этого дня.

— **Один из распространенных диагнозов, который многим детям ставят в роддоме, — «нейрогенная кривошея». Насколько это серьезная проблема?**

— Нейрогенная кривошея — асимметрия мышечного тонуса. Ребенок нередко рождается с асимметрией мышечного тонуса. У маленького ребенка еще нет произвольных движений, они хаотичны. И в момент расслабления, в процессе сна ребенка тянет туда, где повышен тонус. То есть ребенок лежит с определенным поворотом головы. Если не обратить внимание на эту проблему, не корректировать, идет деформация шеи и черепа. Ребенок постоянно смотрит в одну сторону, лежит на одном боку, в результате оказывается давление на мягкие еще кости черепа, меняется форма головы.

Это можно компенсировать, главное — регулярно заниматься с ребенком. Что делают для того, чтобы скорректировать кривошею и последствия от нее? Следим за тем, чтобы ребенок длительно не находился в одном положении (на боку, спине), регулярно переворачиваем малыша, выкладываем на живот. Также для коррекции кривошеи рекомендованы лечебная гимнастика, массаж, бассейн.

Кривошея окончательно компенсируется в период от 3 до 6 месяцев жизни ребенка. В этом возрасте ребенок становится более активным, крутит головой, руками, начинает переворачиваться, пытается ползти, садиться.

Важно не путать нейрогенную кривошею, которой занимаются неврологи, с врожденной мышечной кривошеей — грубой патологией, которую лечат врачи-ортопеды.

— **Головные боли у детей — это повод для обращения к неврологу?**



— Да, безусловно. У детей до 5–6 лет головных болей быть не должно — они еще не созрели для этого. У маленьких детей головные боли могут быть вызваны соматическими причинами: паразитозом, анемией, аллергией, какими-то проблемами со стороны желудочно-кишечного тракта...

У детей постарше головные боли могут провоцироваться патологией позвоночника шеи. В пубертатном периоде нередко встречаются различные вегетативные дисфункции. Это распространенная проблема у подростков.

В любом случае, необходимо пройти обследование. Отрицательный результат в виде отсутствия патологических процессов нас только порадует, а головные боли со временем пройдут сами. Но не стоит забывать, что это может быть симптом и некоторых серьезных заболеваний, которые нельзя пускать на самотек.

— **Часто ли встречается ночной энурез (недержание мочи)? Когда мы говорим об этом диагнозе?**

— Да, это тоже распространенное заболевание. Как диагноз энурез выставляется после 3–4 лет.

Если говорить о нормах в развитии, к полутора годам ребенок должен научиться не мочиться ночью. Современный ребенок какой-то

промежуток времени находится в одноразовых подгузниках. Потом их снимают. Первое время ночи будут «мокрые». Но к двум годам уже должны сформироваться «сухие ночи».

После этого проходит какое-то время — и ребенок начинает опять мочиться ночью, скажем, в 4 года. Это вторичный энурез.

Если же подгузник сняли, а ребенок как мочился ночью, так и продолжает, — это первичный энурез.

Причин энуреза существует немало: это и инфекционные заболевания, и пороки развития, и нарушения функции мочеполовой системы, и незрелость нервной системы, стрессы, неврозы и пр. В любом случае, нельзя игнорировать эту проблему, а нужно как можно раньше обратиться к неврологу для коррекции этого заболевания.

— **У маленьких детей бывают судороги при повышении температуры. Насколько это опасно?**

— Фебрильные судороги (то есть судороги при повышении температуры тела) — это парадоксальная реакция нервной системы, коры головного мозга на такой раздражитель, как высокая температура. На этом фоне идет выплеск. Фебрильные судороги могут случиться всего раз, а могут повторяться

при каждом эпизоде повышения температуры. Чаще всего, они бывают у эмоциональных и активных детей. Специального лечения не требуется, главное — не допускать повышения температуры тела выше 37,5 °С, сбивать ее сразу жаропонижающими препаратами, чтобы не повторялись эпизоды судорог. При необходимости — невролог порекомендует седативные препараты. Дети с такими проявлениями наблюдаются у невролога, рекомендуется показываться врачу раз в полгода.

— **А не могут фебрильные судороги быть признаком начинающейся эпилепсии?**

— Выхода в эпилепсию, как правило, фебрильные судороги не имеют. Бывают единичные случаи, когда судороги могут действительно оказаться дебютом этого серьезного заболевания. Поэтому в любом случае необходимо показать ребенка неврологу, чтобы врач мог оценить динамику судорожного синдрома.

— **Эпилепсия вообще часто встречается?**

— Да, эпилепсия — это распространенное заболевание. У нас, в Новосибирске, даже есть специальный центр, где работают специалисты-эпилептологи — это очень узкая специализация в неврологии. Когда мы подтверждаем эпилепсию у ребенка, обычно рекомендуем родителям маленького пациента наблюдать ребенка в этом специализированном центре. Так там смогут максимально качественно помочь малышу, грамотно подобрать препараты и назначить корректное лечение.

— **На какие симптомы важно обращать внимание родителям, чтобы не пропустить начало эпилепсии у ребенка?**

— Как правило, клинические проявления во время приступа очень яркие. У ребенка наблюдаются конвульсивные подергивания, дергается уголок рта, может тянуть



ЕСЛИ РЕБЕНКУ ДАВАТЬ НЕАДЕКВАТНУЮ ЕГО ВОЗРАСТУ И РАЗВИТИЮ НАГРУЗКУ, ЭТО МОЖЕТ ВЫЛИТЬСЯ В ДОСТАТОЧНО СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В БУДУЩЕМ

мышцы, течет слюна, может пойти пена изо рта, он может обмочиться. Но бывает, что ребенок при приступе просто замирает, и, например, потирает руки или совершает жующие движения в течение какого-то времени. А потом все проходит. После приступа могут наблюдаться головная боль, тошнота, нарушение координации и речи.

Иногда первые признаки эпилепсии появляются еще до приступа. Например, ребенок подергивается во сне. Или просто меняет свое обычное поведение, становится навязчивым, плаксивым, постоянно задает одни и те же вопросы и т. п. Это обусловлено неврологическими изменениями, которые происходят при эпилепсии.

Таким образом, если вы заметили изменения в поведении ребенка, он ведет себя необычно, странно, обязательно покажите ребенка неврологу!

Если есть возможность — зафиксируйте приступ на видео — так врачу намного проще будет понять, что происходит с ребенком.

— **Существуют ли успокоительные препараты, которые можно давать детям?**

— Практически нет. Имеющиеся лекарственные препараты могут назначить и дать только в стационарах. В амбулаторном лечении в неврологической педиатрии это не практикуется.

При повышенной возбудимости и эмоциональности ребенка я обычно предлагаю начинать издавна — налаживать режим дня, дать ребенку возможность активно двигаться и полноценно отдыхать, гулять на свежем воздухе и пр.

Все лекарственные препараты (сосудистые, ноотропы и пр.) назначаются строго по показаниям и принимать их без рекомендации врача нельзя. Последствиями неконтролируемого приема лекарств могут быть неврологические и поведенческие проблемы в дальнейшем: гиперактивность, расторможенность, неусидчивость, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

— **Насколько часто встречается у детей синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)?**

— Сейчас этот диагноз ставят очень часто. Хотя, мне кажется, нередко мы списываем на СДВГ то, что им не является: особенности темперамента и характера ребенка, его активность или даже педагогическую запущенность...

Патологической гиперактивности много, но больше все же историй с проблемами в семье и во взаимодействии родителей с ребенком.

— **Еще одно распространенное заболевание — нервные тики. Как их лечат?**

— Да, тики встречаются очень часто. Лечим и медикаментозно, и — самое главное — нормализацией режима. Для «тикающего» ребенка очень важен полноценный сон, отдых, минимизация телевизора, телефона, компьютера. Очень полезно таких детей отдавать в спортивные секции. Как правило дети, страдающие от нервного тика, очень эмоциональные, темпераментные, много читают и сидят за компьютером. У них идет эмоциональная и информационная перегрузка. И нервная система сбрасывает напряжение, проявляясь тиками.

— **Кстати об информационных перегрузках, как вы относитесь к так популярному сейчас раннему развитию?**

— Негативно. Любой невролог, я думаю, со мной согласится. Если ребенку давать неадекватную его возрасту и развитию нагрузку

DEPOSITPHOTOS.COM / HALPOINT

ЭПИЛЕПСИЯ ИЗ-ЗА МУЛЬТИКА

В 1997 году в Японии была «эпилептическая эпидемия», когда одна из серий всем известного мультфильма про покемонов содержала отрывок, длившийся менее 10 секунд — он сопровождался схематичным, как все «покемоны», изображением взрыва с мелькающими красными и синими вспышками. Это вызвало волну приступов по всей Японии — **более шестисот детей поступили в больницу с впервые возникшими судорогами**. Потом этот фрагмент, естественно, изъяли.

<https://www.pravmir.ru/mify-i-pravda-ob-epilepsii-dlya-roditeley-i-vzroslyih/>

ИГНОРИРОВАНИЕ ДЕТСКОГО ПЛАЧА МОЖЕТ ПРОВОЦИРОВАТЬ СДВГ

В наше время **СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности)** встречается довольно часто. Недавнее исследование показало, что он может быть связан с бесконтрольным плачем в первые месяцы жизни. Результаты исследования были опубликованы в журнале *Pediatrics*, в них говорится, что такие проблемы, как трудности с обучением в школе и антисоциальное поведение, могут быть вызваны отсутствием реакции со стороны родителей на плач ребенка в младенческом возрасте.

Авторы работы пришли к выводу, что риск развития СДВГ у детей, чей плач игнорировался родителями, возрастает в 10 раз.

<http://www.biomedsearch.com/nih/Persistent-infant-crying-hyperactivity-problems/12042542.html>

ку, это может вылиться в достаточно серьезные проблемы в будущем, вплоть до психических расстройств. Ребенок должен в спокойном режиме узнавать мир, важно стимулировать его познавательную активность, но не надо пичкать его огромным количеством знаний не по возрасту.

— **Какие существуют обследования для диагностики неврологических заболеваний?**

— **Электроэнцефалограмма (ЭЭГ).** Придумана и создана чтобы зафиксировать активность головного мозга — подтвердить или исключить эпилепсию, это основное направление этого обследования. Также я направляю на ЭЭГ детей с речевыми и с психическими нарушениями, чтобы посмотреть насколько сформированы все корковые ритмы — по возрасту или нет. Это корректируется возрастом, со временем. Также помогают занятия с нейропсихологами, дефектологами, метод «Томатис» (программа для нейро-сенсорной стимуляции).

Магнитно-резонансная томография (МРТ). Это одно из наиболее информативных обследований.

Обязательно направляем на МРТ, чтобы выявить органическую причину головных болей, особенно, если ребенок жалуется на головную боль при движении, когда он начинает прыгать, бегать, активно двигаться.

Также МРТ информативен при эпилепсии, приступы которой не поддаются лечению. Так бывает в случае развития сосудистой мальформации (изменения в нормальном строении сосудов головного мозга, аневризмах или других аномалиях). Это может быть причиной приступов, и требует хирургического вмешательства. Как правило, после операции приступы у ребенка прекращаются.

МРТ позволяет увидеть структуру мозга и сосудов, оценить их со-

стояние, выявить кисты и иные изменения.

Компьютерная томография (КТ). Как правило, КТ назначается после травмы, для исключения наличия гематомы в поврежденной области.

УЗИ сосудов шеи. Головные боли, расторможенность, дефицит внимания, речевые задержки могут быть вызваны нарушением кровотока по сосудам. УЗИ позволяет это диагностировать, а также увидеть анатомические дефекты (S-образный, S-образный ход сосудов), анатомически неправильно сформированные сосуды, особенности отхождения сосудов и их сужение.

Нейросонография (НСГ) — УЗИ мозга. В обязательном порядке рекомендовано как скрининг (профилактическое обследование) всем новорожденным. НСГ показывает структуры головного мозга, как сформированы все сферы, полостная система, желудочки, борозды, наличие жидкости. Параллельно с НСГ выполняется доплерометрия — смотрим кровоток.

НСГ выполняют в роддоме детям после осложненных родов, в месяц НСГ назначается абсолютно всем. НСГ может показать грубые нарушения, которые необходимо начать корректировать как можно раньше, чтобы минимизировать их влияние на развитие малыша. В первые месяцы жизни многие аномалии развития не проявляются, примерно до 3–4 месяцев они хорошо компенсируются, а потом ребенок начинает отставать в двигательном и психическом развитии. Именно поэтому НСГ надо выполнять в обязательном порядке, даже если внешне ребенок выглядит абсолютно нормально.

Это же касается и профилактических посещений невролога — не игнорируйте рекомендуемый график консультаций детского невролога, ведь многие заболевания проще предотвратить, чем вылечить, а в детском возрасте нервная система только формируется, и очень важно контролировать этот процесс. **EM**

Хотите
вызвать
врача на дом?
Звоните
нам!



Педиатрическое отделение Когда доктор — друг!



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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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.

DEPOSITPHOTOS.COM / NATASHAFEDOROVA

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

УДАЛЕНИЕ ЗУБА И ПОСЛЕДУЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОТЕЗИРОВАНИЮ У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ВЫЗЫВАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ. ОБЫЧНО НЕ ОЧЕНЬ ПОНЯТНО, КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ, ЧЕГО ЖДАТЬ, НАСКОЛЬКО ЭТО БОЛЬНО, КАК ДОЛГО БУДЕТ ЗАЖИВАТЬ, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПОНАДОБИТСЯ НА ТО, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ИМПЛАНТ ИЛИ СЪЕМНЫЙ ПРОТЕЗ, КАКИЕ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И Т. Д.

АЛЕКСАНДР ДМИТРИЕВИЧ ЗВОНКОВИЧ, СТОМАТОЛОГ-ХИРУРГ, ИМПЛАНТОЛОГ КЛИНИКИ «СТИЛЬДЕНТ» ОТВЕЧАЕТ НА САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ НАШИХ ПАЦИЕНТОВ О ТОМ, КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕДУРА УДАЛЕНИЯ ЗУБА И ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

— **Когда принимают решение об удалении зуба?**

— Современная стоматология обладает широчайшим арсеналом средств для того, чтобы сделать все возможное для сохранения родного зуба. Но к сожалению, в некоторых ситуациях врач оказывается

бессилен, и тогда встает вопрос об удалении.

К удалению зуба имеются следующие показания:

- не поддающийся терапии гнойный воспалительный процесс;
- риск абсцесса, флегмоны, верхнечелюстного синусита и пр.;

- наличие кисты и свищевого хода в зубе;
- значительное разрушение коронки зуба;
- непроходимость каналов, вследствие чего невозможно провести лечение;
- перфорация корня зуба;

DEPOSITPHOTOS.COM / STARUSH

УДАЛЕНИЕ ЗУБА И ИМПЛАНТАЦИЯ

- подвижность зуба вследствие пародонтита (воспаления тканей около зуба);
- сверхкомплектные зубы при затруднении прорезывания;
- ретинированные (непрорезавшиеся, прорезавшиеся не вовремя) и дистопированные (прорезавшиеся не на своем месте) зубы;
- постоянное травмирование слизистой оболочки зубом;
- эстетические показания при ортодонтическом и ортопедическом лечении и др.

Большинство этих показаний относительные — то есть в каждой ин-

дивидуальной ситуации врач с пациентом вместе решают вопрос о целесообразности удаления зуба.

Перед удалением зуба врач, скорее всего, назначит дополнительные исследования: радиовизиографию, ортопантограмму или компьютерную томографию.

Компьютерная томография — метод рентгенодиагностики. Это безопасный метод, с минимальной дозой облучения, дающий очень подробную картину. Сканирование длится всего 8 секунд.

В стоматологической клинике «СтильДент» установлен инновационный конусно-лучевой 3D-томограф, который позволяет получить подробную трехмерную визуализацию любого участка зубочелюстной системы. Высокая детализация изображения предоставляет полный объем информации, необходимой для: изучения топографии корневых каналов зубов перед их пломбированием, определения положения ретинированных зубов, обследования аномалий развития и положения зубов и челюстей, планирования операций по удалению зубов, планированию имплантации и др.

Радиовизиография — это метод рентгенодиагностики; компьютерная радиовизиография позволяет за считанные секунды получить качественное изображение 2–3 зубов.

Панорамная томограмма (ортопантограмма) — это обзорный снимок зубных рядов, позволяющий оценить состояние костных тканей верхней и нижней челюстей, височно-нижнечелюстных суставов и гайморовых пазух. Панорамная томограмма используется при проведении хирургических и ортопедических операций, а также при пломбировании каналов и исправлении прикуса.

Таким образом, современные возможности рентгенодиагностики позволяют максимально достоверно определить состояние зубов. Томография — это один из самых надежных способов диагностики в стоматологии.

— **Как проводится операция по удалению зуба?**

— Операции по удалению зуба делятся на простые и сложные (хирургические).

Перед любым типом операции сначала выполняется обезболи-

вание, современные препараты дают надежную анестезию, благодаря которой пациент не испытывает никаких неприятных ощущений.

При простом удалении используются стоматологические щипцы, которыми врач выкручивает зуб из лунки, разрушая удерживающие его ткани.

Сложное удаление зуба — то, при котором зуб нельзя удалить только наложением щипцов. Нередко корни зуба имеют атипичную форму, крепко врастают в челюсть, так что приходится буквально выпиливать корень из кости. В таком случае хирург выполняет рассечение слизистой оболочки и надкостницы, чтобы получить доступ к корню зуба. Сложное удаление зуба иногда приходится выполнять по частям. Во время операции врач может использовать лазер, ультразвук или специальную стоматологическую пилу.

После процедуры рана промывается антисептиками и накладываются швы.

Способ удаления зуба хирург всегда выбирает индивидуально в зависимости от клинической картины и результатов обследования.

Современные лекарственные препараты и щадящие методики удаления зуба позволяют провести эту операцию с минимальным повреждением тканей и максимально быстрым реабилитационным периодом.

— После удаления зуба имплант лучше ставить сразу или подождать?

— Существует два варианта имплантации: установить имплант сразу, в процессе одной операции, или подождать и установить имплант немного позже, когда после удаления пройдет время и лунка заживет — этот вопрос решают с хирургом на предварительной консультации.

Если нет противопоказаний к имплантации, предпочтительнее первый вариант. Сразу после удаления имплантат ставить надежнее, про-

ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ —

это установка в челюсть искусственного «корня», изготовленного из титана. Имплантат является опорой, на которую фиксируется коронка (полноценно заменяющая утраченный зуб). Имплантат состоит из двух частей — из титановой конструкции, устанавливаемой в челюсть (**собственно, это и есть сам имплантат**) и титанового абатмента, который соединяется с имплантатом после процесса приживления.

ще, быстрее, дешевле, сокращаются сроки приживления имплантата. На месте утраченного зуба начинается процесс постепенной атрофии костной ткани, и если не поставить имплант в ближайшее время после удаления, то со временем процесс имплантации станет более сложным — есть вероятность, что придется делать пластику костной ткани.

— Как проходит имплантация?

Вся процедура имплантации включает в себя три этапа: 1) диагностика, 2) терапевтический этап, 3) непосредственно сама имплантация зуба и восстановление коронковой части зуба (протезирование).

1 ЭТАП ДИАГНОСТИКИ

На данном этапе проводится диагностика высочайшего качества в трехмерном объеме на современном томографе Gendex CB-500. Аппарат обеспечивает высокое качество и детализацию изображений, высокую скорость работы, комфорт для пациента. Компьютерная томография позволяет увидеть то, что не видно при визуальном осмотре: корни зубов, каналы зубов, крупные сосудисто-нервные пучки, идущие внутри костной ткани,



DEPOSITPHOTOS.COM / ALLASREBINA

верхнечелюстную пазуху во всех подробностях и т. д. Поскольку компьютерная томограмма не содержит искажений и наслоений, с ее помощью проводится измерение отдельных структур, подбирается имплантат нужного размера, выбирается правильное позиционирование имплантата.

2 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭТАП

Перед имплантацией в обязательном порядке проводится стопроцентная санация полости рта. Полная санация необходима, так как имплантация — это хирургическое вмешательство и отсутствие в области вмешательства очагов инфекции оказывает прямое влияние на приживление имплантата. Поэтому порядок действий следующий: 1) проведение профессиональной гигие-

ны полости рта; 2) санация зубов, нуждающихся в лечении; 3) удаление зуба, на месте которого планируется ставить имплантат.

3 ЭТАП ИМПЛАНТАЦИИ ЗУБА

В зависимости от того, какой вариант установки имплантата выбрали врач с пациентом (сразу, одномоментно с удалением зуба, или позже, после заживления), назначают время операции.

После того, как имплантат установлен, дается время на приживление. При установке имплантата на верхней челюсти этот срок составляет до 3 месяцев, на нижней — 2–2,5 месяца. После приживления имплантата сверху на него надевается коронка, при этом соседние зубы никак не затрагиваются.

Имплантаты можно поставить даже в случае, если на челюсти вообще нет зубов. Но к этому должны быть условия со стороны костной ткани, ее ширины и вы-

соты. Если зуб был удален давно, возможно развитие атрофии костной ткани (ее убыль). Уровень костной ткани может быть меньше, чем размер устанавливаемого имплантата. На консультации хирург и ортопед по снимку смогут оценить возможность установки имплантата. Если размер костной ткани этого не позволяет, врач может предложить костную пластику — дополнительные манипуляции, которые позволяют изменить вид костной ткани, нарастить ее (в определенных границах, конечно). Если зуб отсутствует давно, то, скорее всего, придется это делать.

На срок приживления имплантата пациенту может быть предложено сделать съемный протез или временные коронки — чтобы не ходить 2–3 месяца без зубов.

После того как имплантат прижился, устанавливается коронка, которую создают индивидуально, под цвет и форму родных зубов. **EM**

ИМПЛАНТАЦИЯ — ЭТО САМЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ И ЩАДЯЩИЙ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЗУБАМ СПОСОБ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ПОЛУЧИТЬ ПРАКТИЧЕСКИ НЕОТЛИЧИМЫЙ ОТ НАСТОЯЩЕГО ЗУБА ВЗАМЕН УТРАЧЕННОГО

ПРЕИМУЩЕСТВА ИМПЛАНТАЦИИ

1 Искусственный зуб будет выглядеть, как настоящий, коронка подбирается по цвету, форме под соседние зубы.

2 Искусственный зуб полноценно заменяет утраченный: позволяет пережевывать любую пищу, нагрузка на зубы распределяется равномерно.

3 Восстановление важных физиологических функций — предотвращаются негативные последствия отсутствия зубов (при утрате одного или нескольких зубов, со временем, костная ткань истончается, что ведет к деформации челюстно-лицевой системы), так как имплантат является практически равноценной заменой естественного корня зуба и служит надежной опорой для костной ткани.

4 Восстановление утраченного зуба, без повреждения соседних здоровых зубов



13

ПРОДУКТОВ, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ СЕРДЦА

КАК МЫ УЖЕ ПИСАЛИ, ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ — ЭТО ПРОФИЛАКТИКА! А ОДНИМ ИЗ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. МЫ СОСТАВИЛИ СПИСОК НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ НАДОЛГО СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЖИРНАЯ РЫБА

Рыба содержит самые полезные жирные кислоты — полиненасыщенные Омега-3 и Омега-6, они жизненно необходимы нашему организму. Международная диетологическая ассоциация присвоила этим жирным кислотам «утверждение о пользе для здоровья» — благодаря тому, что они снижают риск развития заболеваний коронарных артерий. Полиненасыщенные жирные кислоты благотворно влияют на сердечный ритм, снижают уровень триглицеридов (простого жира, высокая концентрация которого провоцирует развитие атеросклероза и патологий сердечно-сосудистой системы) в крови. Доказано, что регулярное употребление рыбы снижает вероятность развития заболеваний сердца. Согласно исследованиям, в которых участвовало более 80 тысяч женщин, при регулярном употреблении рыбы 2-4 раза в неделю риск развития ишемической болезни сердца оказался ниже на 48%.

Наиболее полезны **форель, лосось, сардины, сельдь, тунец, скумбрия, анчоусы.**



ОРЕХИ

Орехи так же, как и рыба, содержат полезные для сердца жирные кислоты. Помимо полезных жиров в орехах содержится ценный растительный белок и клетчатка, а также витамины В, С, РР, калий, магний. Рекомендуем ежедневно употреблять горсть орехов и семечек — ваш организм скажет вам за это спасибо. Только не забывайте, что из-за высокого содержания жиров орехи и семечки очень калорийны. Поэтому ешьте их понемногу, не увлекайтесь, иначе потом придется решать вопрос с лишним весом. В идеале есть орехи и семечки не в чистом виде, а добавлять понемногу в салаты, соусы и другие блюда.

Самые полезные орехи: **грецкие, кедровые, миндальные, арахис.**

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Когда мы говорим о полезном растительном масле, сразу предполагаем, что речь идет об оливковом. Это верно, но не менее полезны и другие масла: **льняное, арахисовое, кукурузное, виноградных косточек и др.** Каждое масло обладает своеобразным вкусом, что позволяет разнообразить меню. В них содержатся жирные кислоты, которые помогают бороться с «плохим» холестерином, природные антиоксиданты, жирорастворимые витамины А и Е, которые защищают сердечную мышцу.



ФАКТ

Жители средиземноморского региона значительно реже умирают от инфаркта, чем их соседи из других европейских стран. Ученые связывают это с тем, что в рационе людей, живущих в Средиземноморье, присутствует большое количество рыбы, морепродуктов и оливкового масла.

ТЫКВА

Тыква содержит калий, бета-каротин, витамин С. Все эти вещества необходимы нашему сердцу, так как борются с атеросклерозом, нормализуют артериальное давление, улучшают работу сердечной мышцы.

БРОККОЛИ

Брокколи содержит уникальное вещество **глюкорафанин**, который трансформируется в сульфорафан при переваривании. Сульфорафан же защищает нас от инфекций, оказывает антибактериальное действие и препятствует образованию атеросклеротических бляшек.

АВОКАДО

Авокадо богат калием, который очень полезен для сердечной мышцы. В авокадо содержатся ферменты, которые регулируют холестериновый обмен, улучшают усвоение витаминов и микроэлементов сердечной мышцей.

ЗЕЛЕНЬ

Зеленый салат, петрушка, укроп, шпинат и другая зелень содержат каротиноиды, фолиевую кислоту, магний, кальций, калий. Эти вещества защищают стенки сосудов от повреждений, укрепляя их, нормализуют кровяное давление. И это, не говоря о том, что зелень — это просто кладовая витаминов и микроэлементов, при минимальной калорийности.



ЯБЛОКИ

Яблоки содержат витамины С и группы В, глюкозу, минеральные вещества, полезные для сердца. Они богаты флавоноидами, которые нужны для профилактики развития ишемической болезни сердца, снижают уровень холестерина в крови. **Яблоки содержат кверцетин** — элемент, который нормализует уровень артериального давления.



КУРАГА

Курага богата калием и природными антиоксидантами — эти микроэлементы защищают сердце и сосуды от свободных радикалов. Исследования показали, что ежедневное потребление кураги значительно сокращает риск развития инфаркта миокарда.

ЧЕСНОК

Про чеснок мы уже не раз упоминали в различных обзорах полезных продуктов. Наверное, не будет преувеличением сказать, что он полезен практически для всего! В нем содержится более 70 активных веществ, благотворно влияющих на наш организм, и в том числе — на миокард (сердечную мышцу). Ученые Алабамского университета (США) опубликовали результаты исследований, согласно которым **содержащиеся в чесноке полисульфиды превращаются в организме в сероводород, который снижает напряжение стенок кровеносных сосудов.** Это способствует снижению артериального давления и улучшению кровотока.

ПОМИДОРЫ

Помидоры содержат ликопин — антиоксидант, защищающий от развития атеросклероза. **Причем, тепловая обработка практически не сокращает концентрацию ликопина.** Вещества, содержащиеся в помидорах, положительно влияют на сердечный ритм, служат профилактикой мерцательной аритмии, тахикардии, экстрасистолии, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца.

ШОКОЛАД

Неожиданный продукт в нашем рейтинге, не так ли? Но тем не менее, шоколад полезен для сердца (а также для души и настроения!). Правда, полезен только тот шоколад, в котором содержание какао-бобов не меньше 70%. **Какао-бобы содержат флавоноиды, которые снижают риск развития сердечных заболеваний.** Исследователи Лондонского университета доказали, что регулярное употребление шоколада с содержанием какао-бобов более 70% предотвращает появление кровяных сгустков в сосудах, развитие тромбов, а также улучшает качество и количество кровяных телец. Особенно рекомендуется шоколад людям, страдающим от артериальной гипертонии, так как он эффективно нормализует давление. Разумеется, нельзя забывать про умеренность, помните, что для полезного эффекта достаточно 25 г шоколада в день.

ФАКТ

Ежедневное употребление овощей как в сыром, так и в приготовленном виде, на 25% снижает риск развития кардиологических заболеваний!



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Реклама

Береги зубы с молодости



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

ВНУТРИ МЕНЯ

ВОДИЦА

ЛЕТОМ МЫ ПЬЕМ НАМНОГО БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ, ЧЕМ ЗИМОЙ. ЭТО ЛОГИЧНО, В ЖАРУ ПОТРЕБНОСТЬ В ВОДЕ ВЫШЕ, ТАК КАК УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК ОБЕЗВОЖИВАНИЯ, ПОСКОЛЬКУ ВОДА АКТИВНО ВЫДЕЛЯЕТСЯ С ПОТОМ И ИСПАРЯЕТСЯ

Взрослому человеку в сутки рекомендуется выпивать примерно 1,5–2 литра жидкости. Причем под жидкостью мы понимаем воду, чай, кофе. Но самое лучшее — это пить чистую воду. Чай и кофе содержат природные стимуляторы нервной системы: **кофеин и ксантин** — **теофиллин и теобромин**. Первый оказывает стимулирующий эффект на нервную систему; теофиллин расслабляет дыхательную мускулатуру, но стимулирует активность сердечных сокращений; теобромин также стимулирует сердце, но при этом обладает мягким мочегонным действием и способствует естественному снижению артериального давления. Минеральную воду лучше включать в рацион после консультации с врачом, так как различные соли и микроэлементы, содержащиеся в ней, могут быть как полезными для вас, так и вредными.

СОКИ, СМУЗИ, КОКТЕЙЛИ, МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СЧИТАЮТСЯ ЕДОЙ, А НЕ ПИТЬЕМ!

Если вы выпиваете меньше 1,5 литров жидкости в сутки, это может привести к проблемам со здоровьем. Вода — второе по важности после кислорода вещество, необходимое для нормальной жизнедеятельности. При обезвоживании организму может не хватать воды для обменных процессов, постоянно протекающих в нем. Дефицит воды приводит к тому, что организм испытывает сильный стресс, который может спровоцировать весьма серьезные последствия: изменение гормонального баланса, состава крови, развитие сердечно-сосудистых, эн-

докринных, психических и других заболеваний. Также при нехватке жидкости в организме повышается риск появления камней в почках, запоров.

Недостаток жидкости сказывается и на внешности: кожа становится более сухой, начинает шелушиться, появляются мелкие морщинки... Стоит только выпивать большее количество воды — вы сразу увидите улучшение!

Обязательно пить много жидкости при авиаперелетах — во время нахождения в самолете повышается риск обезвоживания, сгущения крови, сохнет кожа, ухудшается самочувствие.

Особое внимание профилактике обезвоживания надо уделять в жаркую погоду и при нахождении в перегретом помещении, в том числе, в бане и сауне — когда вода активно выделяется с потом и испаряется. Больше воды нужно пить при активных физических нагрузках. Также больше норма воды для кормящих мам и людей, употребляющих крепкий алкоголь, курильщиков.

Дополнительная вода организму требуется при отравлениях, диарее, рвоте. Больше обычного рекомендуется пить во время ОРВИ и других инфекций — клеткам вода требуется для борьбы с вирусами.

При этом помните, что и даже в таком полезном и, казалось бы, безопасном деле, как

питье обычной воды, можно переусердствовать. Слишком большое количество выпитой воды может привести к чрезмерной нагрузке на почки и интоксикации. **Здоровые почки способны перерабатывать примерно 0,8–1 л воды в час.** Большие дозы могут навредить.

Руководствуйтесь здравым смыслом, прислушивайтесь к собственному организму, и пейте, когда хотите пить. Следите за тем, чтобы в вашем ежедневном рационе присутствовала чистая вода, но не стоит возводить это в культ, и с калькулятором в руках высчитывать количество выпитой жидкости.

ЧТО ПИТЬ В ЖАРУ?

Лучше всего жажду утоляют простая вода и несладкие напитки. Оптимальным выбором будут, помимо простой и минеральной воды, несладкие морсы, квас, холодный зеленый чай, травяные чаи, особенно, мятный, сок сельдерея, отвары липы и ромашки. Соки же и газир-

овка не только не утоляют жажду, а наоборот, вам захочется пить еще больше. К тому же содержание сахара там обычно зашкаливает.

Обычную воду можно очень просто сделать вкуснее за счет лимона и других фруктов, ягод, ароматических трав. В воду можно добавлять любые спелые фрукты (кроме бананов), идеально подойдут ананасы, цитрусовые, арбуз, любые ягоды, огурец. Фрукты и ягоды можно использовать и свежие, и замороженные. Аромат и нежность напитку придадут свежие травы: мята, душица, мелисса, базилик, розмарин, тархун, тимьян, лаванда — что вы любите. Фруктово-ягодно-травяную смесь немного разомните, чтобы травы и фрукты лучше отдавали сок и аромат, поместите в кувшин, добавьте льда и залейте водой. На час-два поставьте в холодильник, чтобы вода настоялась и ароматизировалась. **EM**

СОВЕТ

По утрам, сразу после пробуждения, выпивайте стакан чистой воды комнатной температуры. Это поможет вам проснуться, а также запустит работу внутренних органов, и минут через 15 вы уже почувствуете голод и с удовольствием позавтракаете.

Легенда, что худеющим людям нужно выпивать много воды, не имеет под собой научных оснований. Вода не растворяет ни жир, ни сахар, она не может приводить к потере жировой массы. Но при этом есть такой важный момент: многие путают чувство жажды с чувством голода. Кроме того, вода может помочь заглушить чувство голода. Так что перед тем, как перекусить, выпейте воды — возможно, вам уже и не захочется есть. Кроме того, при нахождении на диете вы меньше едите, как следствие — меньше потребляете воды из продуктов питания. Это тоже надо учитывать

ПОЩЕЛУИ СОЛНЦА

ВСЮ ДОЛГУЮ ЗИМУ МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ЛЕТА, ЧТОБЫ УЖЕ НАКОНЕЦ-ТО СОГРЕТЬСЯ ТАК СОГРЕТЬСЯ: ПОЖАРИТЬСЯ НА СОЛНЫШКЕ, ПОВАЛЯТЬСЯ НА ПЛЯЖЕ, КАК СЛЕДУЕТ ЗАГОРЕТЬ В ОТПУСКЕ. НО СОВРЕМЕННАЯ НАУКА НЕУМОЛИМО НАПОМИНАЕТ НАМ О ВРЕДЕ ЗАГАРА, ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ СОЛНЦА И НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ СОЛНЕЧНЫМИ ВАННАМИ

И

Чрезмерное увлечение загаром приводит к значительно более быстрому старению кожи, провоцирует в ней различные изменения. Под действием свободных радикалов на коже появляются пигментные пятна (хлоазмы), а также доброкачественные и злокачественные новообразования. Избежать вредного влияния свободных радикалов на кожу можно при помощи специальных кремов, которые, благодаря наличию в них антиоксидантов, связывают эти активные вещества, выводят их и, таким образом, защищают клетки.

Доказано, что избыточное солнечное излучение, и, особенно, солнечные ожоги значительно повышают риск развития меланомы — рака кожи, одного из самых опасных видов рака. Для меланомы характерна высокая смертность (примерно каждый третий пациент погибает), связанная с тем, что это злокачественное новообразование стремительно развивается, дает множество метастазов. **И существует один-единственный способ профилактики меланомы: защищаться от солнечного излучения, постоянно пользоваться солнцезащитными кремами, наблюдать за родинками — как только заметите какие-то изменения — сразу обратитесь к врачу!**

STOCKADOVE.COM / ALENA OZEROVA

ПОКУПАЯ ДНЕВНОЙ И ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ НА УПАКОВКЕ БЫЛО УКАЗАНО, ЧТО ОНИ СОДЕРЖАТ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ ФИЛЬТР — SPF (АНГЛ. — SUN PROTECTION FACTOR)

Особенно подвержены вредному влиянию ультрафиолета дети. Обязательно смазывайте кожу ребенка кремом с высокой степенью защиты от солнца, ведь нежная детская кожа особо подвержена солнечным ожогам, что в дальнейшем может привести к стойким проблемам со здоровьем вашего малыша.

Мы всегда предлагаем держаться золотой середины. Не надо загорать в самый солнцепек, обязательно беречь кожу от солнечных ожогов, голову — от солнечного удара, а глаза — от ультрафиолета. Звучит слишком сложно? На самом деле, это вопрос привычки, и

если вы ответственно подойдете к вопросу своего здоровья, эти небольшие правила станут привычными и понятными:

- лучшее время для загара — от 9 до 11 часов утра и после 16 часов. Самое опасное время — с 12 до 15 часов, когда солнце наиболее активно.

- Всегда используйте качественный солнцезащитный крем с индексом SPF не менее 30–40 в городе, а на пляже и при поездках на юг — не менее 50–60. Гарантированное время действия любого солнцезащитного крема — 2 часа, поэтому не забывайте регулярно обновлять его на коже.

- Обязательно защищайте от солнечных лучей голову и глаза. Перед походом на пляж не пользуйтесь декоративной косметикой и парфюмерией — под воздействием ультрафиолета эти средства могут привести к появлению пигментных пятен и раздражению кожи.

Загар будет более стойким, если пить много жидкости. Приобретению красивого загара способствуют витамины А, Е, С. Их особенно много в листьях шпината, помидорах, моркови, цитрусовых, клубнике, шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, облепихе, брюссельской капусте, красной и цветной капусте, рябине, абрикосах, тыкве, зелени.

ЗАЩИЩАЕМ ГЛАЗА

Глаза нуждаются в защите от солнца не меньше, чем кожа. Яркое солнце разрушительно действует на хрусталик глаза, что может привести к развитию катаракты — заболевания, которое является причиной примерно 50% случаев развития слепоты. Солнце может вызвать ожог роговицы глаза. Оно беспощадно к нежной тонкой коже вокруг глаз, а необходимость постоянно щуриться от яркого света способствует появлению мимических морщин вокруг глаз.

Вывод очевиден: обязательно носите солнцезащитные очки. Важно, чтобы очки не просто были красивыми и с темными стеклами, а давали 100% защиту от ультрафиолета. При покупке обязательно обращайтесь внимание на это!

К сожалению, не все очки с темными стеклами являются солнцезащитными, и такие очки вредят, так как тонированные стекла «обманывают» наш зрачок, который расширяется, реагируя на малую интенсивность света. В результате на сетчатку глаза попадает еще больше ультрафиолета.

Кстати! Знаете, кому солнцезащитные очки нужнее всего? Детям! Их глазки особенно подвержены влиянию ультрафиолета, так как у них еще не сформировалась окончательно структура глаза, и поэтому глаза очень восприимчивы к внешнему воздей-



**НЕ ЗАГОРАЙТЕ
В САМЫЙ СОЛНЦЕПЕК,
БЕРЕГИТЕ КОЖУ ОТ
СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ,
А ГОЛОВУ —
ОТ ПРЯМЫХ
ЛУЧЕЙ СОЛНЦА**



ствию — роговица детского глаза может воспалиться уже через час пребывания на солнце без защиты.

ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЯ

Гиперпигментация связана с избыточным отложением пигмента в коже. Причин, вызывающих гиперпигментацию кожи очень много: от чрезмерного пребывания на солнце и повышенной чувствительности кожи, травм и воспалительных процессов на коже до серьезных гормональных изменений, нарушений обменных процессов, заболеваний желудочнокишечного тракта, интоксикации организма, нервных расстройств и даже употребления некоторых лекарственных препаратов. Избавиться от пигментных пятен достаточно сложно, поэтому лучше просто не допускать их появления. Для этого обязательно используйте солнцезащитный крем с высокой степенью защиты, когда выходите на улицу — даже в пасмурный день. Покупая дневной и тональный кремы, обязательно обратите внимание, чтобы на упаковке было указано, что они содержат солнцезащитный фильтр — SPF (англ. — sun protection factor). Если в креме нет SPF, значит, необходимо дополнить уход за лицом специаль-

ным солнцезащитным кремом. Зимой достаточно SPF со значением 8–10, летом — минимум 20. Выбор степени защиты кожи зависит от ее типа и чувствительности, а также — от региона. Если в средней полосе, скорее всего, вам хватит значения SPF — 30, то на море необходим крем с SPF около 40. Чем выше SPF, тем дольше вы сможете находиться на солнце без вредных последствий для кожи.

Если у вас есть склонность к образованию гиперпигментации кожи — минимизируйте время, проводимое на солнце, обязательно используйте солнцезащитные средства с высокой степенью защиты. Избавиться от гиперпигментации можно попробовать самостоятельно, используя осветляющие кремы, маски или с помощью косметолога. Врач подберет эффективную программу, посоветует, что лучше выбрать из современного арсенала косметологических средств. При гиперпигментации, вызванной солнечными лучами, хорошо помогают пилинги и озонотерапия.

Пилинг — это контролируемое повреждение и отшелушивание определенных слоев кожи, что сопровождается значительной активизацией процессов восста-

новления и обновления и приводит к улучшению внешнего вида и состояния кожи.

Озонотерапия — подкожные инъекции препарата с озоном — очень эффективна при поствоспалительной посттравматической гиперпигментации, после высыпаний, после угревой болезни. Косметолог делает локальные инъекции озона под воспалительные элементы, темные пятна, в результате чего в этой области улучшается кровообращение и обесцвечивается пигмент. Хорошо совмещать озонотерапию с пилингами. Важным преимуществом озонотерапии является то, что ее можно делать летом.

Еще одним эффективнейшим средством борьбы с гиперпигментацией является лазер. Лазерный луч точно воздействует на пигментные пятна, удаляя клетки, в которых нарушен синтез меланина. Таким образом, проблема решается радикально: нет клеток, которые дают пигментацию, соответственно, нет и пятен на коже. Единственным недостатком этой процедуры является то, что выполнять на лице ее можно не раньше осени — когда солнечное излучение становится менее интенсивным. **EM**

STOCKADOVE.COM / ИЛИДА СОКОЛОВА



**Аппаратный
массаж
на новейшем
оборудовании**

**LPG-CELLU M6 Endermolab —
высочайшая эффективность
благодаря самым последним
научным разработкам**

Для тела:

*Удаление жировых отложений и
уменьшение объемов тела*

Моделирование фигуры

Лифтинг

Укрепление кожи

Избавление от целлюлита

Для лица:

Сияющий цвет лица

Четкий контур глаз

Укрепление кожи

Разглаживание морщин

*Уменьшение объема под-
кожной жировой клет-
чатки*

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

**ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА
ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ**

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.

НА ЗДОРОВЬЕ

КУРИНЫЕ ЯЙЦА СПАСАЮТ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Китайские ученые выяснили, что употребление одного яйца в день значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти. Результаты исследования опубликованы в журнале Heart. Об этом сообщается в пресс-релизе на MedicalXpress.

Нарушение функций кровеносной системы — основная причина смерти во всем мире, при этом наиболее часто страдают ишемической болезнью сердца и инсультом. В Китае резкое снижение кровообращения в мозге стоит на первом месте, при этом большинство больных становятся жертвами разрывов сосудов и последующего кровоизлияния (геморрагический инсульт).

Ученые проанализировали данные долговременного исследования China Kadoorie Biobank, в котором принял участие 512 891 человек в возрасте от 30 до 79 лет. Они сформировали новую выборку из 416 213 добровольцев, которые не страдали раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом. Участники сообщали о частоте употребления яиц, за состоянием здоровья пациентов следили с 2004 по 2008 год.

В результате 13,1% участников сообщили о том, что они едят яйца ежедневно, а 9,1% — о редком употреблении. За 8–9 лет исследователи зарегистрировали 83 977 случаев развития сердечно-сосудистых заболеваний, из них 9985 имели летальный исход. Оказалось, что те, кто ел яйца чаще, в меньшей степени страдали от болезней сердца и сосудов и жили дольше. У них риск геморрагического инсульта понижался на 26%, а вероятность преждевременной смерти — на 18%.

lenta.ru

КРЕМА НЕДОСТАТОЧНО ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ ОТ СОЛНЦА

По данным американского исследования (jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/2684788), люди с кожей, чувствительной к солнцу, не должны ограничиваться лишь одним кремом при защите от солнца, им следует принять ряд профилактических мер.

Результаты исследования говорят, что у тех, кто использовал только солнцезащитный крем, была большая вероятность солнечных ожогов в сравнении с теми, кто в то же время носил шляпу, защитную одежду и держался в тени.

«Большинство случаев рака кожи вызвано чрезмерным воздействием ультрафиолетового излучения, а этого можно избежать при помощи ряда адекватных мер по защите от солнца», — говорит руководитель исследования Кэйси Моррис (Kasey Morris) из Национального института рака (National Cancer Institute) в штате Мэриленд.

Моррис и ее коллега Фрэнк Перна (Frank Perna) проанализировали данные более 28 000 ответов на опрос американской службы здравоохранения, проводившийся в 2015 году.

Респонденты указали, сколько раз они получали солнечный ожог в прошлом году, и как часто пользовались мерами по защите от солнца в теплый солнечный день. В качестве мер защиты им было предложено выбрать: солнцезащитный крем, пребывание в тени, кепку или козырек, широкополую шляпу, одежду с длинными рукавами и длинные брюки.

Большинство опрошенных — 77% — использовали хотя бы один вариант защиты от солнца. Поиск тени был наиболее распространен-

ным вариантом ответа (40% опрошенных). Одежда с длинными рукавами — наименее распространенным вариантом (16%).

Среди почти 16 000 чувствительных к солнцу респондентов, у тех, кто пользовался только солнцезащитным кремом, была самая высокая частота солнечных ожогов — 62%.

Наименьшая вероятность солнечных ожогов у чувствительных к солнцу людей наблюдалась в том случае, когда они предпочитали пребывать в тени, носили шляпу и защитную одежду.

«Самое удивительное и парадоксальное в том, что регулярное использование солнцезащитного крема без использования других мер защиты от солнца было связано с наибольшей вероятностью получения солнечных ожогов», — говорит Моррис.

При правильном использовании солнцезащитный крем блокирует ультрафиолетовые лучи. Тем не менее, в реальных условиях люди могут не применять достаточное количество солнцезащитного крема или делать это так часто, как это необходимо для предотвращения солнечных ожогов. Они также могут неверно оценивать, насколько долго они могут безопасно оставаться на солнце.

Американские врачи рекомендуют в качестве профилактики рака кожи ограничить время пребывания на солнце, особенно между 10 часами и 14 часами дня, используя солнцезащитные средства широкого спектра действия (SPF выше 50), повторно наносить солнцезащитный крем каждые два часа и надевать одежду, закрывающую кожу.

medportal.ru

Выспались и полечились!

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ ПОД НАРКОЗОМ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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