

Здоровье

от ЕвроМед клиники

16+

У НАС В ГОСТЯХ
МАТЬ 7 ДЕТЕЙ,
АВТОР БЛОГА
О ПОЗИТИВНОМ
МАТЕРИНСТВЕ

**ЗИНАИДА
ИОСТ**

ВОПРОСЫ
**ДЕТСКОМУ
ОРТОПЕДУ**

**ПОЧЕМУ
ВЫ УСТАЕТЕ**

ТЕМА НОМЕРА:

**КРАСИВАЯ
ФИГУРА?
БУДЕТ!**

**УХОД ЗА
КОЖЕЙ
В 20, 30, 40**



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



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



34



14



54



48

ЗУБЫ
МУДРОСТИ:
УДАЛИТЬ
VS
ОСТАВИТЬ

44

Здоровье

от ЕвроМед клиники

МАРТ — МАЙ '18

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- 10 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**
У нас в гостях Зина Иост
- 14 ТЕМА НОМЕРА**
Красивая фигура? Будет!
Ожирение: заболевание или распушенность?
Самые эффективные упражнения
- 26 АКТУАЛЬНО**
Синдром хронической усталости
- 32 ХИРУРГИЯ**
Легкий путь к идеальному животу
- 34 ПЕДИАТРИЯ**
Вопросы к детскому ортопеду
Ожирение у детей
- 44 СТОМАТОЛОГИЯ**
Зубы мудрости: удалить нельзя оставить
Интересные факты о кариесе
- 48 ПИТАНИЕ**
Самые популярные диеты
- 54 КРАСОТА**
Уход за кожей в 20, 30, 40 лет
- 58 НА ЗДОРОВЬЕ**

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: А. Н. Гасанов
Компьютерная верстка: К. М. Антипина

Адрес редакции: 630105, г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 42.

Информация, представленная в статьях, носит исключительно ознакомительный характер. За конкретными рекомендациями обращайтесь к врачу. За содержание и достоверность рекламных материалов редакция ответственности не несет. За достоверность информации ответственность несут рекламодатели.

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

Дата выхода в свет: 12.04.2018 г.
Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно.

DEPOSITPHOTOS.COM / MAXIMLENGUCH



СЛОВО ГЛАВНОМУ ВРАЧУ

Здравствуйте!

Вот и снова на календаре весна, и, как всегда, мы с нетерпением ждем наступления первых теплых дней, радуемся ласковым лучам солнца. Весна в Сибири короткая, и уже не за горами долгожданное лето. О нем мы начинаем мечтать с того момента, как выпал первый снег, представляя нежную зелень листвы, запах черемухи и сирени, яркую желтизну одуванчиков и строгую красоту тюльпанов на клумбах. А подготовка к лету... Каждая девушка представляет себя в ярких летних нарядах... И в этом номере мы поговорим о приятных весенних заботах: что нужно и можно сделать, чтобы блистать на пляже и смело носить любые летние наряды, как добиться идеальной фигуры. В главной теме номера мы расскажем вам о классических путях — питании и упражнениях, о современных методиках аппаратной косметологии, направленной на моделирование фигуры, и пластической хирургии.

Надеемся, что и другие темы номера будут вам интересны, ведь мы постарались представить вам мнение специалистов по самым актуальным сезонным проблемам здоровья: терапевт расскажет о синдроме хронической усталости — таком частом последствии долгой зимы; косметолог поделится секретами ухода за кожей в разном возрасте. В рубрике «Стоматология» вы узнаете интересные факты о кариесе и зубах мудрости. Врач травматолог-ортопед ответит на самые частые вопросы родителей о развитии опорно-двигательного аппарата у маленьких детей.

Коллектив клиники желает вам теплой, солнечной весны и побольше положительных эмоций!



С уважением,
главный врач
«ЕвроМед клиники»
Ирина Владимировна Подволоцкая

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



Ирина Владимировна Подволоцкая
оториноларинголог,
кандидат медицинских наук,
главный врач



Ольга Владимировна Куликова
пластический хирург,
кандидат медицинских наук



Наталья Владимировна Мичурин
эндокринолог,
диетолог, кандидат медицинских наук



Дмитрий Олегович Сагдеев
травматолог-ортопед,
остеонолог



Ольга Викторовна Баева
косметолог



Светлана Сергеевна Шипицына
косметолог по телу



Елена Владимировна Дорофеева
терапевт

март — май 2018

ПРОБЛЕМА СЕЗОНА

ГИПОВИТАМИНОЗ

Весной, после затяжной сибирской зимы, нашему организму остро не хватает витаминов. В это время практически все люди испытывают усталость, повышаются утомляемость, раздражительность, начинаются проблемы со здоровьем. Часто это связано с гиповитаминозом — нехваткой в организме витаминов, которых в этот период катастрофически мало в продуктах питания. Как известно, витамины не вырабатываются организмом, они должны поступать извне — с пищей или из препаратов, их содержащих.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОВИТАМИНОЗА

- Рациональное питание
- Здоровый образ жизни
- Отказ от вредных привычек
- Прием витаминных препаратов

Подбирать поливитамины лучше вместе с терапевтом — только врач сможет оценить все имеющиеся показания и противопоказания к приему таблеток. Витаминные препараты обязательно принимать курсами — не менее месяца.

Кстати, возможно, дело не в гиповитаминозе, а в синдроме хронической усталости, на стр. 26 мы подробно рассказываем об этом состоянии.

С земли еще не сошел снег,
а в душу уже просится весна.
Если вы когда-нибудь выздоравливали
от тяжелой болезни, то вам известно
блаженное состояние, когда замираешь
от смутных предчувствий и улыбаешься
без всякой причины. По-видимому, такое же
состояние переживает теперь и природа.

Антон Павлович Чехов

ЦИТАТА СЕЗОНА

САМОЕ ВРЕМЯ

КУПИТЬ ПЕРВОЦВЕТЫ

Весной так радуют первые цветы! Не отказывайте себе в удовольствии насладиться их волшебным ароматом. Начиная с марта, в цветочных магазинах и в крупных торговых центрах начинают продаваться весенние цветы: **тюльпаны, нарциссы, гиацинты, мускари, ирисы** и т. д. Их можно купить как в букете, так и в горшке, последние будут вас радовать намного дольше, а луковицы отцветших растений можно будет посадить на даче или в горшке на следующий год.

ДЕЛАТЬ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ

Весна — время перемен и обновления. И чтобы полной грудью вдохнуть весеннюю свежесть, имеет смысл навести порядок дома. Вымытые окна впустят в дом весеннее солнце, а на освобожденном от хлама пространстве будет легче дышать. Рекомендуем постирать или отдать в химчистку зимние вещи и убрать их подальше. Взамен достаньте весенние и летние наряды, переберите их, выкинув ненужное, и уверяем вас — настроение сразу станет по-настоящему весенним!

ПОРА ЗИМНИХ БУРЬ МИНОВАЛА, ВЕСЕННЕЕ ТЕПЛО ТАК И ЗОВЕТ НА ПРОГУЛКУ. И ЭТО ПРЕКРАСНАЯ ИДЕЯ!

Свежий воздух необходим нашему организму. Для того, чтобы хорошо себя чувствовать, необходимо проводить на улице ежедневно не менее 2–3 часов — к сожалению, современный человек редко соблюдает это правило. Нехватка кислорода ослабляет наш организм, иммунную систему, нервную систему. Достаточное количество свежего воздуха улучшает вентиляцию легких, положительно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы, а также — на нашем настроении и самочувствии, общем тоне организма.

Лучше всего гулять в парках, лесах, там, где воздух наиболее свежий, не наполнен вредными выхлопами. Но если нет такой возможности, даже прогулки в центре города — это лучше, чем ничего.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЮБУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОГУЛЯТЬСЯ. ЧАСТЬ ПУТИ НА РАБОТУ ИЛИ В ДРУГИЕ МЕСТА ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРОДЕЛЫВАТЬ ПЕШКОМ. Выходите прогуляться во время обеда на работе — так вы сможете развентиться, лучше отдохнете, получите необходимую дозу солнечного света (не секрет, что утром и вечером нам не хватает света), и сможете работать более продуктивно. Чаще выбирайтесь на природу семьей или с друзьями — сейчас самое оптимальное время для этого!

НАШ СОВЕТ: БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ



ПРОДУКТ
СЕЗОНА

РЕДИС

Самый ранний овощ, который появляется весной. Конечно, сейчас и зимой на прилавках супермаркетов полно редиса, привезенного из Израиля или других стран. Но наш, родной, вырастает как раз в мае.

Родом редис из Средней Азии, в Европу попал в XVI веке, особой популярностью пользовался во Франции. В Россию его завез Петр I, попробовавший редис, будучи в Амстердаме, и сразу полюбивший этот овощ.

Что интересно, редис — ближайший родственник капусты!

Редис — овощ с ярким вкусом, содержит всего 20 ккал, очень вкусен в различных салатах, идеально сочетается с зеленью, яйцами, огурцами, сметаной.

Редис способствует улучшению обмена веществ, нормализации холестерина в крови,

стабилизации уровня сахара в крови. Он обладает желчегонным, противоотечным действием, улучшает перистальтику кишечника. В редисе содержатся **фолиевая кислота, кальций, натрий, калий, фосфор, магний, железо, витамины группы В, а также РР и С, фитонциды.**

При покупке смотрите, чтобы шкурка была гладкой, чистой. Черные точки на поверхности говорят о том, что редис начал портиться. Также обязательно обратите внимание, чтобы овощ был твердым, если редиска на ощупь мягкая — значит, она уже давно лежит, будет волокнистой и безвкусной.

С осторожностью употреблять редис нужно людям с заболеваниями щитовидной железы, двенадцатиперстной кишки, желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы, печени.

DEPOSITPHOTOS.COM / PINOPOVA

ПРОЦЕДУРА СЕЗОНА

Ботулотоксин — это популярное надежное средство для избавления от мимических морщин, наиболее эффективный способ борьбы с мимическими морщинами без операции. Препарат действует на причину появления морщин — нашу мимику, блокируя место передачи нервного импульса с нервного волокна на мышцу. В результате мы не можем уже так активно хмуриться и морщиться, как следствие — кожа отдыхает от постоянного заламывания и восстанавливается. При этом, врач не блокирует мимику пациента полностью, а подбирает индивидуальную дозу препарата, которая позволит не превратиться в восковую куклу без мимики, но при этом даст возможность коже восстановиться.

Инъекции ставят в места появления мимических морщин: зону лба, переносицу, вокруг глаз, губ. Эффект проявляется в течение трех дней. Действие препарата проходит примерно через 4–6 месяцев (это зависит от индивидуальных особенностей организма), после этого инъекции повторяют.

DEPOSITPHOTOS.COM / SHMELOV



ИНЪЕКЦИИ..... БОТУЛОТОКСИНА

ЕСЛИ ВЫ ДАВНО СОБИРАЛИСЬ СДЕЛАТЬ ИНЪЕКЦИИ БОТУЛОТОКСИНА, ТО СЕЙЧАС — САМОЕ ВРЕМЯ! ПОТОМУ ЧТО ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ СОЛНЦЕ СВЕТИТ ОСОБЕННО ЯРКО, МЫ НАЧИНАЕМ АКТИВНЕЕ ЩУРИТЬСЯ И МОРЩИТЬСЯ, А КАК СЛЕДСТВИЕ — МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ ЗАЛАМЫВАЮТСЯ СИЛЬНЕЕ И БЫСТРЕЕ. БОТУЛОТОКСИН ПОЗВОЛИТ НАСЛАЖДАТЬСЯ СОЛНЕЧНЫМ СВЕТОМ БЕЗ РИСКА ПОЯВЛЕНИЯ МОРЩИН

Еще одной популярной проблемой, с которой борется ботулотоксин является **повышенное потоотделение (гипергидроз)**. Эта проблема особенно актуальна в теплое время года. Гипергидроз связан с нарушением работы потовых желез. При внутримышечном введении ботулотоксин блокирует передачу нервных импульсов в мышцы. Не получая сигналов

от нервной системы потовые железы в области действия ботулотоксина практически прекращают выделять пот. Дозу препарата рассчитывают так, чтобы потоотделение заметно снизилось, но не блокировалось полностью, благодаря чему никаких побочных эффектов не возникает. Инъекции можно делать в подмышечную область, ладони, стопы, лицо.

ЗИНА ИОСТ:

«Если случается беременность — решение только одно»

— Зина, у вас семеро детей — для обычного человека это звучит впечатляюще. Как вы справляетесь? Как окружающие, друзья, близкие реагируют?

— Нормально справляемся, решаем проблемы по мере поступления. Как все, просто немного больше у нас детей, чем у большинства, но жизнь такая же, как у этого большинства. Друзья, родственники реагируют абсолютно адекватно, спокойно, радуются, зная нас, и кто бывает в гостях не задает никаких лишних вопросов, для всех это норма, они видят, как мы живем и справляемся. Удивляются периодически нашему терпению, просто удивляются тому, что таких, как мы, семей не видели, что мы ломаем систему, ломаем общепринятое представление о многодетной большой семье, где более пяти детей.

— У вас действительно нет ни няни, ни домработницы?

— Да, у нас действительно нет никого в помощниках, справляемся с мужем сами.

ЧТО МЫ ПРЕДСТАВЛЯЕМ СЕБЕ, КОГДА СЛЫШИМ О СЕМЬЯХ С СЕМЬЮ ДЕТЬМИ? Кучу забот и проблем, тяжелый быт, уставшую, замученную мать, у которой не хватает ни времени, ни сил ни на что, кроме детей... НАША ГЕРОИНЯ — **ЗИНАИДА ИОСТ — РАЗВЕНЧИВАЕТ ЭТИ ПРЕДРАССУДКИ!** У ЗИНЫ СЕМЕРО ЧУДЕСНЫХ МАЛЫШЕЙ, ОНИ ЖИВУТ ЛЕГКО И ВЕСЕЛО, С РАДОСТЬЮ ВСТРЕЧАЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ЗИНА, ПОМИМО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, УСПЕВАЕТ ВЕСТИ ПОПУЛЯРНЕЙШИЙ БЛОГ В ИНСТАГРАМЕ @ZINAIOST ПРО, КАК ОНА САМА ПИШЕТ, «КРУТЮЮ МНОГОДЕТНОСТЬ, ПОЗИТИВНЫЙ БЫТ И ПРО ЛЮБОВЬ», РАБОТАЕТ ФОТОГРАФОМ И ВЕСТИ НАСЫЩЕННУЮ ЯРКУЮ ЖИЗНЬ. СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЗИНОЙ О ТОМ, КАК ЕЙ ЭТО УДАЕТСЯ

— **Старшие дети помогают с младшими? У них есть какие-то домашние обязанности?**

— Да, конечно, помогают. Вообще, это обычное дело в любой семье, необязательно же в многодетной старшие помогают младшим, это принцип гармоничной семьи — помогать друг другу. Это норма, у нас это без фанатизма, никакого возврата в прошлое нет, как раньше, старшим приходилось заменять родителей, сидеть с детьми, заниматься домом, когда те зарабатывали на жизнь, у нас вообще курорт для старших. Мы просим просто хотя бы прибирать за собой игрушки и вещи, остальное по возможности: могут, по просьбе, младших спать уложить, покормить, поиграть. Обязанностей строгих нет, приучаем к самостоятельности в плане быта сразу, каждый может сам себе положить поесть, когда ему надо,

может и младшего за компанию накормить. Ну и так во всем, если надо, разумеется, я помогаю.

— **Вы говорили, что не планировали рождать семерых, просто так получилось. Это правда? Как вы приняли такое решение? Как муж относится к тому, что у вас такая большая семья?**

— Ну, какое решение... Если случается беременность — решение только одно. Единственное, мы прям специально этого не делали, ну, чтоб прям «Ой, Саш, а пойдем сейчас шестого делать!» такого не было, конечно. Просто живем обычной семейной жизнью, про контрацепцию мы в курсе, кто только нам про нее не говорил, только вот 100% она работает, когда родители спят в разных комнатах. Муж относится хорошо, он тоже в адеквате и понимает, откуда дети берутся. Детей он любит сильно, это я заметила еще до того, как у нас родился первенец. Получается, мы всегда готовы к рождению детей, но и рожать до последней яйцеклетки не собираемся, конечно, если случится снова, то родим еще.

— **Дети дружат между собой или соперничают? Какие у них отношения?**

— Дружат и соперничают (улыбается), обычные дети, любят друг друга, младших так вообще делят, и ссорятся между собой, а так — вообще все дружные.

— **У вас хватает времени, чтобы уделить внимание каждому? Вы как-то расставляете приоритеты? Нередко мамы с одним-двумя детьми жалуются, что ничего не успевают — ни домом заняться, ни с детьми пообщаться....**

— Уделять внимание каждому? Смотря в каком виде это внимание выражается для родителей, у нас — пожалеть, обнять, поцеловать, поговорить, если расстроен, просто посмеяться или поговорить про отношения в школе, во дворе — все это есть. Характеры разные, этот момент тоже надо учитывать! Кому-то из детей в силу характера моего внимания особо и не надо много, а кому-то, наоборот, нужно больше — баланс. Но целовать, обнимать, отвечать на их вечные вопросы, смеяться, танцевать с ними и шутить — это я делаю постоянно, это моя основная задача.

Приоритеты обязательно должны быть, успевать все невозможно, но важное, нужное стараемся выполнять. Водить в школу, водить на тренировки, следить за бытом, бесконечные уборки в доме, уроки, ну, как все, стараемся успевать.

— **Расскажите про ваш распорядок обычный: режим дня, что дети едят, чем развлекаются? Как у вас получается выбирать куда-то всей семьей, это же, наверное, очень сложно?**

— Вот такие вопросы вызывают у меня дискомфорт, потому что жить по плану — это точно не в нашей семье. Режим есть в плане школы, садика: вставать по утрам, отвозить, привозить, а дома все в свободном режиме: захотел есть — пошел сам себе положил, захотел спать — лег и спи, никого утром не буджу специально со словами: «Вставайте, завтрак готов», у нас третий встать может в выходной в 7 утра, идет на кухню, включает канал «Футбол» и сидит — наяривает печенье с молоком, телевизор делает тихо сразу, потому что

СПРАВКА

Зинаида Владимировна Иост

Дата рождения:
23 июля 1983

Образование: высшее экономическое.

Муж: Александр Павлович Иост, полицейский.

Дети: Павел, 25 мая 2007

София, 29 августа 2008

Владимир, 29 июня 2010

Дария, 12 марта 2014

Александр, 13 мая 2015

Захар, 26 июля 2016

Надежда, 7 декабря 2017

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

знает, что все еще спят. Вот так и каждый, даже младшие трое понимают, что если кто-то спит, то его не будят.

Молоко — это наш основной продукт, без него жизни нет... мне, если я его не куплю. Если в холодильнике есть молоко, то все, значит, покушать есть всегда. Каши молочные постоянно варю, просто молоко дети литрами пьют, макароны любят, мясо в любом виде, пиццу, фрукты — все едят. Выбираться куда-то стало намного сложнее, ездили недавно на два мероприятия к губернатору — все, хватило нам, отдохнем от поездок большой семьей, это действительно сложно. Да и нам хватает дома развлечений, в аквапарк выбираемся, когда бабушка приезжает на неделю раз в год из деревни. В кино мы не ездим, дома намного приятнее посмотреть вместе со всеми какой-нибудь новый мультфильм или семейный фильм. Да и выезжать куда-то в гости не так просто, отдыха никакого, потому что придется постоянно за ними следить, тем более с таким количеством детей не каждая квартира вместит (*улыбается*). Хорошо, когда отдельный дом, а там другая проблема — лестницы — приходится дежурить около нее постоянно, в общем, лучше к нам, мы всегда рады гостям, особенно с гостинцами



(*смеется*). А так, старшие на футбол ходят, ездят в школу робототехники, в гимназии, где они учатся, есть допкружки. Я не фанат загрузки детей всеми видами деятельности, когда родители хотят записать детей во все секции — это не про нас. То есть вот это: утром школа или садик, потом секция спортивная, потом музыкалка, потом кружок рисования, потом опять секция — я не пойму, детство, что ли, у нас повторяется? Зачем осознанно лишать детей его? Не всем быть гениями и спортсменами, тем более, в дошкольном возрасте сложно определить, к чему ребенок расположен. Разумеется, если талант очевиден, тогда, конечно, вопросов нет. Всему свое время, он потом сам скажет, чего хочет.

— Какие у вас принципы в воспитании детей? Что разрешаете, что запрещаете?

— Основной принцип в воспитании — это любовь, они должны знать, что мы их любим несмотря ни на что. Но при этом воспитываем и примером своим показываем, что можно, что нельзя. Запрещаем все что, связано с опасностью.

— Вы популярный фотограф. Расскажите об этой деятельности, как вы пришли к ней, что любите снимать больше всего. И главное — как у вас получается работать, с кем в это время дети?

— Всегда любила технику, видеокамеры, фотоаппараты, «Зенит» был у нас в семье, папа постоянно фотографировал, брат проявлял — в то время так было у многих. Мне нравилось, что можно мгновение остановить и потом рассматривать! Я всегда что-то фотографировала, покупка «мыльницы» была мечтой. Когда родился первый ребенок, постоянно снимала, самостоятельно изучила Photoshop, и поняла, что мне уже не хватает качества снимков. После рождения второго ребенка купила фотоаппарат зеркальный, и пошло-поехало, видимо, его мне и не хватало. Изучила его, но все равно пошла в фотошколу, чтобы систематизировать знания. Практически сразу начала фотографировать, дети мои стали моими моделями. Дети — это мой любимый объект в кадре, хотя я снимаю много чего: и свадьбы, и девушек, семьи, в последнее время на первое место вышла съемка новорожденных.

Муж работает посменно, съемки я назначаю на его выходной, он сидит с детьми.

— Как вы познакомились с мужем?

— Саша стукнул мою машину 14 февраля. Причем в машине меня тогда не было, я работала в цветочном бизнесе, была в салоне, был ажиотаж, и я помогала флористам. Я и права получила буквально за две недели до этого. Машина стояла во дворе моей работы, Саша просто объезжал пробку по двору, чтобы срочно ехать на заявку. Во дворе был гололед, стукнул, вроде, слегка: на его служебной машине — ни царапи-

ны, а у моей разбиты бампер и фара. Он человек совестливый, пошел искать по подъезду хозяйку, нашел. И в тот день, когда нам назначили разбор нашей аварии, я снова попала в аварию в этом же дворе, только теперь мне гололед помешал затормозить, Саша приехал ко мне, ждали «гаишников» вместе, и потом поехали на наш разбор и оформляться по новой аварии. И больше не расставались.

— Как изменились отношения за столько лет брака? Как дети влияют на ваши отношения с мужем?

— Изменились? Да вроде так же любим друг друга, хотя надо уточнить у него (*смеется*). Если серьезно, стали терпимее, в чем-то я уступаю, что-то Саша терпит в моих привычках и поведении, соответственно, я тоже терплю. Дети влияют только положительно.

— Вам такой большой семьей не тесно в вашей квартире?

— Сейчас уже тесновато в квартире, в мечтах — дом, чтобы у каждого была своя комната, была большая игровая, была большая гостиная, большой двор — только без огорода, чтобы детям было где и в футбол поиграть, и просто побегать... Но пока это только мечты.

— Многие говорят, что даже одного, а уже тем более второго-третьего ребенка не могут себе позволить из-за денег. Вас не беспокоил финансовый вопрос?

— Денег всегда не хватает, ссылаться на материальный вопрос при планировании детей, я считаю, нельзя, только здоровье может иметь важное значение. Да и сегодня деньги есть, завтра их нет, кризис, или еще чего и что теперь, не рожать? Все будет решаться в процессе, когда ребенок уже будет, дети стимулируют на многое. А так вот это мнение «сначала заработать на дом, сделать капитал, а потом уже детей заводить»... В 40–50 лет детей заводить? Не думаю, что те, у кого нет богатых родителей, и просто наследства смогут в детородный возраст за-



работать на дом и все остальное. Поэтому тут тонкий вопрос. Для кого-то обеспечить ребенка своей квартирой, путешествовать постоянно — считается обязательным, и если он этого не сможет дать ребенку, то и рожать не будет. А для кого-то счастье — родить здорового, пусть и в ипотечной квартире. Для меня второй вариант ближе и правильнее. Сегодня у тебя маленький достаток, а завтра тебя повысят на работе, все может быть, как можно распланировать будущее? Надо жить сегодняшним днем, любить и стараться делать близкими счастливыми сейчас. Да и знаете, люди с достатком, те, кто может обеспечить и десятерых детей, почему-то не рожают много, деньги есть, но не рожают!

— Остается ли время на себя? Вы можете себе позволить сходить в салон красоты, выпить кофе с подругами, посидеть с книгой в тишине, принять ванну?

— Остается, конечно, потому что это у меня в приоритете. Только кофе с подругами, салоны красоты мне особо не нужны, если только маникюр, но это всего раз в месяц. Подруг приглашаю к себе. Изредка могу сходить в гости, если муж посидит с детьми. Книжки читать некогда, для этого нужна тишина, обычно она у нас ночью, а ночью я работаю, поэтому не до книг. А вот ванну принять ночью одной — это

да, релакс мой. И чай с шоколадкой — это тоже мое.

— У вас прекрасная фигура и очень эффектная внешность. Как вы следите за собой? Что делаете для поддержания красоты и стройности?

— В фитнес-залы не хожу, раз в год могу сделать массаж, и то никогда полный курс не могла пройти, сеансов шесть, максимум, получалось — то машина сломается, то не с кем детей оставить бывает на период выезда... Просто мало ем, йогурты люблю, могу только ими питаться. Шоколадки люблю, только толстеют не от шоколада, а вот если ты на-вернул борща тарелку, потом сразу жареную картошку или макаронки с мясом, белого хлеба добавил и это все закусываешь шоколадкой, то тогда да, от шоколадки можно поправиться, больше же не от чего.

— Что бы вы посоветовали женщинам, которые только задумываются о рождении ребенка? Чего им ждать от материнства?

— А что задумываться? Надо рожать, а если не готова рожать, вот тут и надо задумываться, чтобы не делать ничего того, за что потом всю жизнь будет мучить совесть. Чего ждать от материнства? Когда ты становишься матерью, жизнь уже никогда не будет прежней, потому что ты узнаешь, что же такое безусловная любовь. **EM**

КРАСИВАЯ ФИГУРА? БУДЕТ!

DEPOSITPHOTOS.COM / MATUSCAG

Самое главное: решать проблему неидеальной фигуры надо комплексно! Существует несколько направлений работы, и мы про них расскажем в этом номере журнала. Итак:

ПИТАНИЕ — необходимо сократить количество потребляемых калорий, без их дефицита невозможно избавиться от лишнего веса. Увы, но ничего нового никто не придумал. Сокращать калории можно либо при помощи контроля над сбалансированностью рациона (самый разумный и здоровый подход, **читайте о нем на стр. 20**), либо садясь на более или менее строгую диету (зачастую эффективно в краткосрочной перспективе, но редко дает длительный эффект, **про популярные диеты рассказываем на стр. 48**).

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ. Без этого никуда! Во-первых, спорт позволяет потратить больше калорий, соответственно, сместить баланс между потреблением и расходом энергии в нужную сторону. Во-вторых, движение ускоряет метаболизм. В-третьих, без физических упражнений сложно получить красивую фигуру — гармоничные формы и подтянутые мышцы появляются только после регулярных тренировок. Мы выбрали **самые эффективные и простые упражнения на стр. 24**.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ. Наука не стоит на месте, и, хотя первые два пункта программы все равно не отменить: если мы хотим быть здоровыми и красивыми всегда, а не короткий период времени, можно значительно облегчить себе путь к идеальной фигуре. С самого приятного — **с методов, предлагаемых косметологией** — мы и начнем свой рассказ.

САМАЯ АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА ВЕСНОЙ — КАК БЫСТРО СБРОСИТЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ, ТАК КОВАРНО И НЕЗАМЕТНО ПОЯВИВШИЕСЯ ЗА ДОЛГИЕ ЗИМНИЕ МЕСЯЦЫ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА, ВЕРНУТЬ ТОНУС КОЖЕ, ЧТОБЫ С ПРИХОДОМ ТЕПЛА СМЕЛО СКИНУТЬ ПУХОВИКИ И КУРТКИ, НАДЕТЬ ОТКРЫТЫЕ ТОПЫ, УЗКИЕ БРЮКИ, КОРОТКИЕ ЮБКИ И СМЕЛЫЕ БИКИНИ. МЫ НЕ МОГЛИ ОСТАТЬСЯ В СТОРОНЕ ОТ ЭТОГО ЖИВОТРЕПЕЩУЩЕГО ОБСУЖДЕНИЯ, ТЕМ БОЛЕЕ, ЧТО НАШИМ СПЕЦИАЛИСТАМ ЕСТЬ, ЧТО СКАЗАТЬ ПО ЭТОМУ ВОПРОСУ!

НАШ КОНСУЛЬТАНТ: КОСМЕТОЛОГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА ШИПИЦЫНА

Избавиться от лишнего веса, целлюлита, прицельно поработать «проблемные» зоны можно с помощью инновационных технологий и современных аппаратных методик.

Основной процедурой, с которой стоит начинать заниматься фигурой, является LPG-массаж.

ЭНДЕРМОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИПОМАССАЖ (LPG) — эксклюзивная запатентованная методика, направленная на коррекцию локальных жировых отложений, с которыми не могут справиться другие косметологические процедуры, диеты и физические упражнения. Технология LPG направлена на восстановление активности жировых клеток для запуска эффективно-го липолиза и моделирования совершенной фигуры. После тщательной диагностики специалист предложит персональную

программу липомассажа для коррекции фигуры по одной из эстетических программ, всего их в аппарате несколько десятков! Выбор программы зависит от расположения проблемных зон, стадии целлюлита, поставленных целей и индивидуальных особенностей человека.

Основные проблемы, которые решает LPG-массаж:

- уменьшение объема локальных жировых отложений;
- устранение неровностей поверхности кожи, вызванных проявлениями целлюлита;
- восстановление гармоничного контура тела, моделирование фигуры;
- восстановление эластичности кожи;
- изменение овала лица, появление двойного подбородка;

FUTURA PRO ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕКРАСНОЙ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕС-ЦЕНТРЕ, ПРИЧЕМ МЫШЦЫ КАЧАЮТСЯ БЫСТРЕЕ

- избавление от отеков, лимфодренаж;
- послеродовое восстановление.

За один сеанс, как правило, идет работа над несколькими проблемами сразу, например, одновременно выполняется общий массаж, лимфодренаж и лифтинг кожи. На LPG прорабатывается подкожный жир, улучшается состояние кожи, усиливается кровообращение, и эта работа продолжается до 6 часов после процедуры.

LPG-массаж выполняется курсом. Продолжительность курса: от 10 процедур, 2–3 сеанса в неделю. Продолжительность процедуры по телу: 35 минут. В дальнейшем, когда поставленная цель достигнута, для поддержания результата может быть порекомендована поддерживающая терапия: повторять массаж раз в 1–2 недели.

Для максимальной эффективности LPG-массаж рекомендуется сочетать с комплексом дополнительных процедур. На первой бесплатной консультации косметолог поможет разработать индивидуальную программу для человека, в зависимости от того, какие проблемы надо решить.

Если основная цель: избавиться от лишнего веса, то **LPG-массаж имеет смысл сочетать с мезотерапией — инъекциями липолитических (расщепляющих жир) препаратов**, а также препаратов, улучшающих качество кожи. Схема применения обычно следующая: на одном приеме косметолог вводит липолитики, препарат начинает работать, создавая так называемое депо, где будут разрушаться жировые клетки. Спустя 2–3 дня после мезотерапии назначается сеанс LPG-массажа, где при помощи аппарата прорабатываются эти области, жировые клетки разбиваются и выводятся с лимфой. Мезотерапию повторяют примерно раз в 1–2 недели, по показаниям, которые отслеживает косметолог, между процедурами LPG-массажа. Сам массаж выполняется по схеме: каждые 2–3 дня.

Хорошо работает для расщепления лишнего жира и для избавления от целлюлита сочетание LPG-массажа и **озонотерапии**.

ОЗОНОТЕРАПИЯ — это инъекции озона (чистого кислорода, обогащенного озоном) которые выполняются в проблемные зоны. Озон обладает высокой липолитической способностью, окисляет жир, который после этого воспринимается организмом как продукт распада и в процессе массажа с дренажной программой выводится с застойной межклеточной жидкостью. Сочетание озонотерапии с LPG-массажем дает равномерное уменьшение подкожно-жирового слоя. Инъекции озона делаются за 10–15 минут до проведения массажа LPG.

Если основная проблема у человека — целлюлит, **для избавления от него хорошо работает сочетание LPG-массажа с RF-лифтингом**. На RF-лифтинге происходит равномерное прогревание слоев дермы и подкожной жировой клетчатки. За счет строго рассчитанного теплового воздействия процедура способствует устранению локальных жировых отложений, целлюлита, повыше-

КОМБИНАЦИЯ LPG-МАССАЖА С ДРУГИМИ МЕТОДИКАМИ ПОЗВОЛЯЕТ ДОБИТЬСЯ ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

нию тонуса кожи, улучшению обменных процессов и лимфодренажа. Процедура безболезненна, неинвазивна (то есть не требует уколов). Очень эффективно сочетание RF-лифтинга с LPG-массажем у пациентов, которые имеют возрастные изменения кожи, — заметно подтягивается кожа в проблемных местах.

Когда необходима работа с мышечной массой — а честно говоря, нужна она практически всегда, ведь без подтянутых мышц, сложно добиться идеального тела — мы советуем добавить к курсу LPG-массажа **процедуры на аппарате Futura Pro**.

FUTURA PRO — многофункциональный аппарат, который позволяет корректировать фигуру, формировать контуры лица и тела, уменьшает количество морщин, способствует избавлению от лишнего веса и целлюлита, улучшает лимфодренаж, повышает тонус мышц и т. д. Очень хорошо Futura Pro помогает восстановить кожу и тело после родов. Аппарат Futura Pro — это единственная существующая система, которая сочетает биостимуляцию, хромотерапию, микротоковую и ультразвуковую терапии, а также позволяет одновременно проводить различные процедуры на разных участках тела и лица.

При сочетании LPG-массажа и курса процедур на Futura Pro схема работы примерно такая: сначала выполняют лимфодренаж и прорабатывают поверхностный жир на аппарате LPG, после чего на аппарате Futura

Pro прорабатывают мышечный каркас с помощью микротоков — все это за одно посещение клиники.

Futura Pro является прекрасной альтернативой тренировок в фитнес-центре, причем мышцы качаются быстрее: один 30-минутный сеанс на Futura Pro приравнивается по эффективности к полтора часовой тренировке в зале. Кроме того, аппаратная тренировка помогает привести в тонус глубокие мышцы, а также мышцы, расположенные под слоем жировой ткани, которые очень сложно проработать при обычных физических нагрузках. Электроды располагаются непосредственно на обрабатываемые зоны, благодаря чему и достигается заметный результат. При этом после сеанса биостимуляции вы ощущаете приятную усталость в мышцах, чувствуете, что тело разогрето, в тонусе. При этом нет разбитости и слабости, как часто бывает после обычных тренировок. В результате вы получаете накачанные мышцы и стройное тело без изнурительной работы на тренажерах.

Таким образом, при помощи сочетания аппаратных процедур и инъекционных методик можно добиться заметных результатов! Мы рассказали про основные схемы работы, но каждый человек индивидуален, поэтому в каждом конкретном случае косметолог подбирает максимально эффективную схему, благо, возможности, которые есть в клинике, весьма широки!

В «ЕвроМед клинике» LPG-массаж выполняется с использованием высокотехнологичного аппарата **Cellu M6 Integral**. Манипулы этой модели производят более глубокий захват складки, что увеличивает объем обрабатываемой ткани, значительно усиливая липолитическое действие процедуры. Главными преимуществами аппаратного антицеллюлитного массажа на аппарате Cellu M6 Integral являются:

- Безболезненность, отсутствие на теле отеков и синяков после проведения процедуры — интенсивность захвата регулируется косметологом по ощущениям пациента, чтобы процедура не доставляла дискомфорта.
- Возможность одновременного совмещения нескольких функций, что повышает эффективность процедуры.
- Гигиеничность и комфорт процедуры, благодаря тому, что пациент надевает специальный эластичный костюм.
- Возможность комбинировать LPG-массаж с другими методиками, что позволяет добиться впечатляющих результатов.
- Доступность процедуры, что обусловлено ограниченным кругом противопоказаний к ней (противопоказаниями являются онкологические заболевания, нарушения свертывающей системы крови, беременность).



АППАРАТНАЯ ТРЕНИРОВКА ПОМОГАЕТ ПРИВЕСТИ В ТОНУС ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ, А ТАКЖЕ МЫШЦЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ ПОД СЛОЕМ ЖИРОВОЙ ТКАНИ, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ СЛОЖНО ПРОРАБОТАТЬ ПРИ ОБЫЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

ЛАЗЕРНЫЙ ЛИПОЛИЗ

Методика лазерного липолиза является альтернативой пластической операции липосакции. Процедуру можно проводить на лице (подбородок, щеки), шее, плечах, руках, спине, боках, бедрах, ягодицах, животе, коленях, икрах, голенях.

Процедура выполняется на аппарате, специально разработанном для липолиза. В основе его действия лежит принцип селективной фототермии. То есть лазерная энергия, поглощаясь жировой тканью, превращается в энергию тепловую, которая разрушает оболочку жировых клеток, они расширяются, затем разрываются. Жировое содержимое удаляется путем последующей аспирации (отсасывания) через отверстие для тончайшей лазерной трубочки, а при небольших объемах дополнительного удаления жировых масс и вовсе не требуется — благодаря высокой мощности лазера нет необходимости в этом отсасывании из-за быстрого разрушения жировой ткани. Одновременно происходит слипание капилляров, пронизывающих жировую клетчатку, что минимизирует кровопотери и риск образования гематом, и, как следствие, уменьшает период реабилитации без ограничения трудоспособности.

Реабилитационный период занимает немного времени, процедура не сложная и малотравматичная. **Первоначальный эффект можно увидеть уже через неделю, с последующим нарастанием в течение нескольких месяцев.**

Преимущества лазерного липолиза:

- Выраженный эффект «подтяжки» кожи в местах воздействия.
- Отсутствие деформаций, присущих классической липосакции.
- Экономия времени — процедура проводится амбулаторно.
- Отсутствие необходимости применения наркоза.
- Минимальный восстановительный период.
- Минимальный риск кровотечения и гематом.
- Минимальные болевые ощущения.
- Возможность воздействовать на области, недоступные для традиционной липосакции: предплечья, колени, верхняя часть живота, скулы, подбородок.
- Отсутствие рубцов и шрамов после операции.
- Возможность проведения в любое время года.



ЛИПОСАКЦИЯ

При необходимости удалить локально подкожный жир, можно использовать относительно несложную пластическую операцию — липосакцию. Она позволяет устранить лишние жировые отложения с определенных участков лица и тела. Наиболее эффективна липосакция для удаления жировых отложений на ягодицах, бедрах, талии и на подбородке.

Как проходит операция?

Липосакция выполняется под наркозом (общей анестезией). Хирург делает небольшой надрез, вводит узкую трубку, через которую при помощи специального аппарата откачивается подкожный жир. Операция малотравматична, после нее практически не остается рубцов и шрамов.

Послеоперационный период

Восстановительный период после операции проходит достаточно легко. Пребывание в клинике не продолжительно, а при использовании местной анестезии пациент и вовсе может покинуть отделение вскоре после процедуры. Хирургический разрез заживает очень быстро.

После операции в течение нескольких дней рекомендуется избегать физических нагрузок, нельзя напрягать мышцы.

Возможно появление небольших синяков, которые пройдут в течение недели. Приятным бонусом липосакции становится подтяжка кожи. После того как убрали жировую прослойку между мышцей и кожей, кожа должна прирасти, поэтому в течение месяца после операции, пациент носит компрессионное белье. Кожа, прирастая, сокращается по площади, и пациент получает выраженный эффект подтяжки. **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / YAKUTA

Реклама

Свадьба вашей мечты
от 1800 рублей



PARADISE
BANQUET & CATERING

пл. Ленина
ул. Ядринцевская, 14

222 15 87
+7 913 770 18 62
www.paradise-banquet.ru

ОЖИРЕНИЕ — БОЛЕЗНЬ ИЛИ РАСПУЩЕННОСТЬ?

ПО ОЦЕНКАМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ), **ВО ВСЕМ МИРЕ ЛИШНИЙ ВЕС ИМЕЮТ БОЛЕЕ МИЛЛИАРДА ЧЕЛОВЕК.** ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ АКТУАЛЬНА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ СЛОЕВ ОБЩЕСТВА, ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ, ПОЛА, ВОЗРАСТА, ОБРАЗА ЖИЗНИ. В РОССИИ, В СРЕДНЕМ, 30% ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАДАЮТ ОЖИРЕНИЕМ И 25% — ИМЕЮТ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА. К СОЖАЛЕНИЮ, ДАЖЕ ДЕТЕЙ ЭТА ПРОБЛЕМА НЕ ОБОШЛА СТОРОНОЙ. ПОВСЕМЕСТНО НАБЛЮДАЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЛУЧАЕВ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ДАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЙ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА ИМЕЮТ ОКОЛО 12% РОССИЙСКИХ ДЕТЕЙ, А ОЖИРЕНИЕ — 8,5% ДЕТЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДАХ, И 5,5% — В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ. С ПОМОЩЬЮ **ЭНДОКРИНОЛОГА, ДИЕТОЛОГА «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» НАТАЛЬИ ВЛАДИМИРОВНЫ МИЧУРИНОЙ** МЫ ПОПЫТАЛИСЬ РАЗОБРАТЬСЯ В ЭТОЙ ПРОБЛЕМЕ

Принято считать, что полный человек является жертвой своего неуемного аппетита и малоподвижного образа жизни, а значит и лечение — это его личное дело. Как правило, окружающие относятся к тучным людям с пренебрежением и иронией, что может нанести им психологическую травму, особенно от этого страдают дети и подростки. Ироничные высказывания сверстников и взрослых негативно влияют на самооценку человека, приводят к формированию комплексов, еще больше усугубляя проблему.

На самом деле, ожирение — это хроническое многофакторное разнородное заболевание, причина которого кроется в сложных метаболических нарушениях в организме, которые приводят к накоплению и отложению избыточного количества жира.

Об ожирении мы говорим, когда процент избыточной жировой ткани по отношению к массе тела составляет более 20 % у мужчин и более 25 % у женщин, а индекс массы тела (ИМТ) — больше 25–30.

Индекс массы тела — это показатель соответствия роста человека его весу. Рассчитать его можно по формуле:
ИМТ = масса тела (кг) / [рост (м)]²

Например, если ваш рост — 170 см, а вес 70 кг, то ваш ИМТ = $70 / 1,7 * 1,7 = 24,2$. Для данного роста вес является нормальным.



КЛАССИФИКАЦИЯ ОЖИРЕНИЯ ПО ИМТ (ВОЗ, 1997)

ТИПЫ МАССЫ ТЕЛА	ИМТ (ВЕС В КГ / РОСТ В М)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5—24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0—29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0—34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0—39,9	Очень высокий
Ожирение III степени (патологическое)	>= 40	Чрезвычайно высокий

Однако, при определении ИМТ не учитывается характер распределения жировой ткани. Для этого используются антропометрические измерения: в качестве критерия выступает показатель соотношения объема талии к объему бедер. По характеру распределения жировой ткани выделяют следующие типы ожирения:

- **Андройдный** (висцеральное, верхнее, «яблоковидное», абдоминальное ожирение), для которого

характерна гипертрофия жировых клеток. Этот тип распределения жировой ткани наиболее неблагоприятен, так как связан с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, атеросклероз, сахарный диабет. Если объем талии у женщин превышает 80 см, а у мужчин 94 см, это говорит о наличии у пациента абдоминального ожирения. Если отношение

окружности талии / окружности бедер у женщин больше 0,8, а у мужчин более 0,9, можно также сделать вывод о наличии андрогенного ожирения.

- **Гиноидный** (периферическое, нижнее, «грушевидное» ожирение), для которого характерна гиперплазия жировых клеток. **Этот тип ожирения больше связан с риском патологии суставов и сосудов нижних конечностей.**

ПРИЧИНА
ОЖИРЕНИЯ
КРОЕТСЯ
В СЛОЖНЫХ
МЕТАБОЛИ-
ЧЕСКИХ
НАРУШЕНИЯХ
В ОРГАНИЗМЕ,
КОТОРЫЕ
ПРИВОДЯТ
К НАКОПЛЕНИЮ
ИЗБЫТОЧНОГО
КОЛИЧЕСТВА
ЖИРА

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ

Есть мнение, что ожирение — это проблема сугубо эстетическая. На самом деле, это далеко не так.

По данным статистики, ожирение увеличивает риск развития сахарного диабета до 10 раз. Среди пациентов с ожирением на 50% больше больных артериальной гипертензией (повышением артериального давления). При этом снижение массы тела на 10% от исходной приводит к снижению риска смерти на те же 10%.

Существует достаточно длинный список заболеваний, причинно связанных с избыточным весом (то есть в основе этих болезней лежит ожирение). Сюда относятся:

- атеросклероз,
- ишемическая болезнь сердца,
- гипертоническая болезнь,
- сахарный диабет,
- холецистит и желчнокаменная болезнь,

- панкреатит,
- жировая дистрофия печени,
- подагра,
- остеохондроз,
- обменно-дистрофический полиартрит,
- злокачественные опухоли,
- нарушения менструально-овариального цикла и бесплодие,
- косметические проблемы.

И это далеко не полный перечень.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Ожирение редко является самостоятельным заболеванием. При лечении необходимо включать в программу обследования выявление нарушений липидного профиля, углеводного обмена, патологии печени, маркеров сердечно-сосудистой, эндокринной патологий и т. д. Соответственно, при лечении заболевания необходимо действовать в нескольких направлениях: во-первых, обратиться к врачу-эндокринологу и проверить

состояние своего организма — весьма вероятно, что без медицинской помощи с проблемой лишнего веса вам не справиться. И второе направление: образ жизни. То есть надо наладить правильное питание и обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Мы ежедневно получаем энергию из еды и тратим ее на поддержание жизнедеятельности организма и физическую активность. Если энергии потребляется больше, чем расходуется, — она откладывается в виде жировых запасов. Если наоборот — энергия черпается из имеющихся жировых запасов, то есть человек сбрасывает вес. Чем больше дисбаланс между потреблением и расходом энергии, тем интенсивнее идет процесс накопления или избавления от жира.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Для начала заведите пищевой дневник, в который вы будете записывать все, что съедаете за день. Кстати, существует множество программ, которые можно установить на телефон или на компьютер, — с их помощью очень удобно записывать все, что вы съели и выпили и считать калорийность вашего рациона, а также отслеживать баланс жиров, белков и углеводов. С

помощью пищевого дневника проанализируйте свой рацион, ваша цель — чтобы количество потребляемых калорий было меньше, чем количество расходуемых. Не менее важен и качественный состав вашей пищи.

Большая часть потребляемых нами продуктов должна быть растительного происхождения (**злаковые, фрукты и овощи**), так как только в этом случае вы можете быть уверенными, что ваш организм получает достаточное количество балластных веществ, витаминов, минералов и вторичных растительных веществ. В отличие от многих фруктов овощи содержат меньше калорий. Поэтому при правильном питании, прежде всего, в небольших количествах, нужно употреблять фрукты. Картофель богат крахмалом и балластными веществами и надолго обеспечивает чувство сытости. При употреблении злаковых отдавайте предпочтение продуктам с отрубями, так как в муке высшего сорта уже не содержатся балластные вещества. Попробуйте **отрубной хлеб** или **макароны из муки грубого помола**. Эти продукты подверглись меньшей обработке и поэтому содержат много важных питательных элементов, таких как минеральные вещества и витамины.

Молоко и молочные продукты важны для костей и зубов, так как они снабжают наш организм кальцием. Важно, что сыр и молоко содержат много насыщенных жиров, которые помимо того, что калорийны, так еще неблагоприятно действуют на уровень холестерина. Выбирайте молоко и творог с низким содержанием жира.

Для сбалансированного рациона важны и продукты животного происхождения: **мясо и рыба**. Мясо снабжает наш организм полноценными белками, железом и витаминами, рыба поставляет йод, кальций, фосфор. Необходимо 1–2 раза в неделю есть морскую рыбу и морепродукты.

Жиры должны составлять очень небольшую долю в нашей пище. **Растительные масла** снабжают организм важными жирными кислотами, которые необходимы для работы мозга. Кроме этого, жиры делают эффективным прием жирорастворимых витаминов (поэтому овощи всегда нужно есть с небольшим количеством масла).

Питание должно быть дробным, в день рекомендуется не менее 5–6 приемов пищи: так вы разгоните метаболизм и процесс похудения будет более успешным.

DEPOSITPHOTOS.COM / UADIMASENIN, DIMAGANISH

ЕСЛИ ЭНЕРГИИ ПОТРЕБЛЯЕТСЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ РАСХОДУЕТСЯ, — ОНА ОТКЛАДЫВАЕТСЯ В ВИДЕ ЖИРОВЫХ ЗАПАСОВ



При этом важно много пить. **Вода** необходима, чтобы балластные вещества размягчались в кишечнике и могли в полной мере проявлять свое полезное воздействие. Если организму не хватает жидкости, это может привести к запорам. В качестве утолителя жажды подходит, прежде всего, вода, несладкий чай и сок с минеральной водой.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Помимо правильного питания для избавления от лишнего веса и получения красивой фигуры необходимы физические нагрузки. Образ жизни современного человека таков, что мы очень мало двигаемся. **Гиподинамия — это болезнь XXI века.**

На работу мы едем на машине или на автобусе, на работе, в основном, сидим, по вечерам лежим перед телевизором или сидим за компьютером, а в выходные предпочитаем отдыхать на диване, а не совершая кросс. В результате — энергии расходуется значительно меньше, чем потребляется, да и для организма такой образ жизни не полезен и приводит к проблемам с сердечно-сосудистой системой, заболеваниям опорно-двигательного аппарата, остеохондрозу, головным болям и пр. Движение регулирует кровяное давление, усиливает обмен веществ, помогает сбросить лишний вес, уменьшает нежелательные жировые отложения в области живота и влияет на действие инсулина. Также нельзя недооценивать влияние движения на иммунную систему и психологическое самочувствие. Физическая активность сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Если вы будете больше двигаться, вы будете лучше себя чувствовать.

Начинать заниматься физическими упражнениями следует постепен-

но, с умеренных нагрузок. Если вы начинаете заниматься с «нуля», то безопасно начинать с 5–10 минут, например, ходьбы в комфортном темпе. Если во время выполнения упражнений вам трудно разговаривать или задерживать дыхание, необходимо снизить темп. Занятия не должны провоцировать одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце. При выполнении любых упражнений дышите глубоко и старайтесь делать упражнения так, чтобы в них участвовало все тело. Например, при ходьбе двигайте верхней частью тела и руками. Хороший пример такой активности — «скандинавская ходьба» или занятия на эллиптическом тренажере. Удивительно, что **самым эффективным, а самое главное, простым и доступным способом «сжечь» лишние калории является ходьба в тренирующем режиме (100–120 шагов минуту)**. Сейчас очень популярны «шагомеры» — их можно связывать с аккаунтом в смартфоне и отслеживать ваши ежедневные успехи. Оптимальной

ежедневной нагрузкой считается пройти 10 000 шагов.

Важна также регулярность физических нагрузок. Длительные перерывы снижают эффективность занятий и сводят к нулю предыдущие успехи.

Есть еще много способов без особых усилий сделать физическую активность частью своей повседневной жизни. Попробуйте:

- выходить на одну остановку раньше, чем вам нужно;
- подниматься по лестнице пешком;
- потанцевать под энергичную музыку;
- выполнять работу по дому и в саду, связанную с мышечной нагрузкой (пылесосить и мыть полы, копать грядки, сгребать листья, мыть машину вручную и т. д.).

Привлекайте к совместному отдыху друзей и семью. Сыграйте в теннис, бадминтон, волейбол, футбол. Вместе отправьтесь на велосипедную или лыжную прогулку. Такие занятия не только помогут снизить вес, но и дадут возможность чаще общаться с друзьями, стать положительным примером для ваших детей. **ЕМ**

ПО ДАННЫМ СТАТИСТИКИ, ОЖИРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА ДО 10 РАЗ

ЭФФЕКТ ЗА 20 МИНУТ

ХОРОШАЯ ФИГУРА НЕ БЫВАЕТ БЕЗ ПОДТЯНУТЫХ, СИЛЬНЫХ МЫШЦ. **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ — ХОТЯ БЫ МИНИМАЛЬНЫЕ — НЕОБХОДИМЫ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА, ЦЕЛЛЮЛИТА, ПОЛУЧИТЬ КРАСИВЫЕ НОГИ, РУКИ, БЕДРА, ЯГОДИЦЫ, ПРЕСС.** ТАКЖЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НУЖНЫ И ДЛЯ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА — БОЛЬШИНСТВО СОВРЕМЕННЫХ ЛЮДЕЙ ОЧЕНЬ МАЛО ДВИГАЮТСЯ, И КАК СЛЕДСТВИЕ — ИМЕЮТ ПРОБЛЕМЫ СО СПИНОЙ, ПОЗВОНОЧНИКОМ, СОСУДАМИ, СЕРДЦЕМ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ И ДАЖЕ ИММУНИТЕТОМ. **И САМЫЙ РАБОТАЮЩИЙ СПОСОБ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ И УЛУЧШИТЬ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА — ЭТО ДВИЖЕНИЕ!**

Мы собрали простые и эффективные упражнения, которые можно выполнять дома даже без особой подготовки. Начните — и при регулярных занятиях вы уже скоро увидите результат!

Общие правила

- Перед началом тренировки необходимо разогреть мышцы и суставы: помашите руками и ногами, попрയാйте, энергично походите на месте или потанцуйте.
- После тренировки важно потянуть и расслабить все мышцы, которые получили нагрузку.
- Занимайтесь не реже 3–4 раз в неделю, лучше — каждый день.
- Не делайте перерывов между упражнениями.
- Выполнение упражнений не должно доставлять дискомфорта — если чувствуете боль — остановитесь, вы делаете что-то неправильно!
- Перед тем, как начать тренировки, посоветуйтесь с врачом. Особенно — если у вас есть какие-либо хронические заболевания.

ПЛАНКА

Эффективнейшее упражнение, хит среди девушек, заботящихся о своей фигуре! Планка заставляет работать все группы мышц: спины, рук, ног, ягодиц, пресса, груди.

Планка — это статическое упражнение, то есть вы просто замираете в определенной позе. Существует несколько разновидностей этого упражнения: классический вариант — лицом вниз на руках, на локтях, на боку, с мячом, с поднятой ногой и/или рукой.

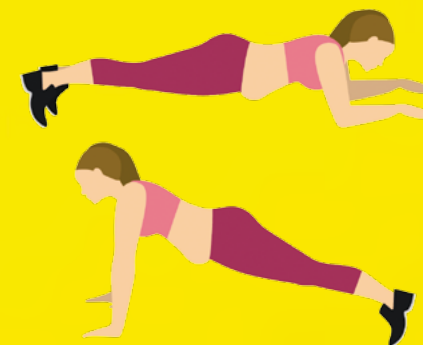
Классический вариант планки

Из положения «лежа на полу на животе» поднимаетесь на вытянутых руках или на локтях и вытягиваетесь в струнку. Позвоночник вытянут, спина прямая, поясница не прогибается, живот втянут, голова на одной линии с остальным телом (не поднимать и не опускать), ноги вытянуты, тело напряжено. Опора — на кончики носков и на кисти рук. Начинать стоять в такой позиции рекомендуется с 10 секунд, постепенно доведя время выполнения упражнения до 2 минут. Дышите ровно и спокойно.

Планка на боку

Усложненный вариант планки. Во время упражнения надо лечь на бок, приподнять свое тело, опираясь на вытянутую руку или на локоть. Все тело вытянуто и напряжено, спина прямая, голова — на одной линии с позвоночником. Потом меняете сторону.

Стояние в планке на боку также начинается с 10 секунд, постепенно время выполнения увеличивается до 2 минут.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА

Без накаченных мышц пресса невозможно добиться плоского живота. При этом, в обычной жизни мышцы пресса практически не работают. Поэтому необходимо их прорабатывать прицельно. **Базовое, но от этого не менее эффективное упражнение** для пресса: подъемы и подъемы со скручиваниями.

Подъемы

Исходное положение: лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, руки — на затылке. На выдохе медленно поднимаете плечи вверх. Шею не напрягать, голову не наклонять, смотреть на потолок, поясница прижата к полу. На вдохе — опускаетесь обратно в исходное положение. 20 повторов.

Подъемы со скручиваниями

Исходное положение: лежа на полу на спине, ноги согнуты в коленях, руки на затылке. Одну ногу закидываете на другую: ступня лежит на колене. На выдохе поднимаете верхнюю часть туловища, плечом тянетесь к колену поднятой ноги. 20 повторов на каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ЯГОДИЦ

Приседания

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, спина прямая. Приседайте так, чтобы колено образовывало прямой угол, ягодицы отклоняются назад, спина прямая, руки вытянуты вперед для баланса. Повторить 10 раз.

Выпады

Исходное положение: стоя, ноги вместе. Делайте выпады ногой вперед, потом назад, в колене должен образовываться прямой угол. При выпаде вперед колено должно быть на уровне лодыжки, не заходить вперед. Сначала одной ногой 10 выпадов, потом — второй.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Отжимания

Это **самый эффективный и простой способ** подтянуть мышцы рук, груди и верха спины.

Исходное положение: лежа на полу, руки расставлены по бокам от груди. Начинайте отжиматься на руках, поднимая туловище. Вторая точка опоры может быть на носках или на коленях — второй вариант легче. Выдох на подъеме. Повторить 20 раз.

Подъемы со стула

Исходное положение: сидя на краешке стула, руки опущены вдоль туловища, ладони упираются в край сиденья. Опираясь на руки, опускайте туловище вниз, чтобы в локте образовался прямой угол, потом поднимайтесь обратно, присаживаясь на край стула. Повторить 20 раз.



СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Синдром хронической усталости и иммунной дисфункции (это официальное название состояния) — это комплексное расстройство, характеризующееся наличием постоянной или рецидивирующей немотивированной выраженной общей слабостью в течение не менее 6 месяцев, а также некоторыми другими неспецифическими симптомами. Нередко при синдроме хронической усталости имеются признаки, свидетельствующие о возможном инфекционном процессе или иммунной недостаточности (повышенная температура, боли в горле, увеличенные и болезненные лимфатические узлы, боли в мышцах, суставах).

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

Это состояние считается так называемой болезнью цивилизации и бесспорно связано с бешеным темпом современной жизни. Неудивительно, что наиболее часто оно встречается в развитых странах. Чаще всего, синдром хронической усталости поражает молодых людей — от 20 до 45 лет, что очевидно связано с активным образом жизни, который они ведут. Женщины более подвержены развитию этого синдрома — в 70% случаев это состояние диагностируется у женщин. Спровоцировать развитие синдрома хронической усталости могут следующие факторы:

- иммунные нарушения;
- эндокринные нарушения;
- расстройства нервной системы;
- инфекционные заболевания, особенно — перенесенные «на ногах»;
- стресс, переутомление, нехватка сна;
- нарушение режима, нерегулярное питание;
- гиподинамия.

Существуют различные теории, авторы которых называют различные первопричины развития этого синдрома: от наследственности до аутоиммунных заболеваний.

Общим выводом из всех существующих научных исследований является то, что синдром хронической усталости — это мультифакторное расстройство нейроиммунных механизмов, проявляется оно у людей, которые генетически к этому предрасположены. Обычно развитию синдрома дают толчок перенесенные инфекционные заболевания, которые ослабляют иммунную и нервную системы.

СИМПТОМЫ

Главным симптомом синдрома хронической усталости является — как вы догадываетесь — наличие хронической выраженной усталости в течение длительного времени. Как правило, это состояние появляется после вирусной инфекции или длительного стресса. Поскольку развитие синдрома нередко связано с вирусной инфекцией, в начале

ЧАСТО ЛИ ВЫ УСТАЕТЕ? БЫВАЕТ ЛИ ТАКОЕ, ЧТО ДАЖЕ ПОСЛЕ СНА, ВЫХОДНЫХ, ОТПУСКА ВЫ ВСЕ РАВНО НЕ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ? ВЫ БЫСТРО ВЫМАТЫВАЕТЕСЬ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНО, ТАК И ФИЗИЧЕСКИ? ЧАСТО СТРАДАЕТЕ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, БОЛЕЙ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ? МУЧАЕТЕСЬ ОТ БЕССОННИЦЫ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПОСТОЯННО ХОТИТЕ СПАТЬ?

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ «ДА» НА БОЛЬШИНСТВО ВОПРОСОВ, ВОЗМОЖНО, ДЕЛО НЕ В ТОМ, ЧТО ВАМ НАДО В ОТПУСК, А В ЗАБОЛЕВАНИИ — **СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ**. ОБ ЭТОМ СОСТОЯНИИ МЫ ПОГОВОРИМ С ТЕРАПЕВТОМ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» **ЕЛЕНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ ДОРОФЕЕВОЙ**

заболевания обычно отмечают и другие специфические симптомы:

- лихорадка,
- боль в горле,
- лимфаденопатия с увеличением и болезненностью подмышечных, шейных лимфоузлов (реже встречается другая локализация),
- потливость по ночам,
- боль в мышцах и суставах.

У большинства пациентов симптомы синдрома хронической усталости, начавшись в период гриппоподобного заболевания, по прошествии 1–2 недель несколько уменьшаются, но выздоровление не наступает. В отдельных случаях заболевание развивается спустя длительное время после первой атаки.

Не существует специфического лабораторного диагностического теста, который сможет показать наличие у человека синдрома хронической усталости, поэтому диагноз ставят по клинической картине. Врач обращает внимание на следующие симптомы, которые должны наблюдаться не менее 6 месяцев:

Основной:

Усталость в течение последних 6 месяцев (постоянная или периодически нарастающая, или внезапно возникающая, не проходящая после сна или отдыха), ограничение двигательного режима и сни-

жение работоспособности более чем на 50% при отсутствии других причин или болезней, которые могут вызывать хроническую усталость.

Дополнительные:

- повышенная температура тела,
- боли и першение в горле,
- болезненность и небольшое (до 2 см) увеличение лимфоузлов, чаще шейных и подмышечных,
- генерализованная мышечная слабость, боли в мышцах,
- боли в суставах без визуальных изменений суставов,
- головные боли, необычные, новые для пациента,
- быстрая физическая утомляемость, длительная (более 24 часов) общая слабость после физической нагрузки, ранее переносимой человеком нормально,
- расстройства сна (бессонница или, наоборот, сонливость),

- нейropsychические расстройства (светобоязнь, депрессия, снижение памяти, повышенная раздражительность, снижение способности к концентрации внимания),
- быстрое развитие (в течение часов или дней) всего симптомокомплекса.

Диагноз «синдром хронической усталости» **устанавливается при наличии основного симптома и не менее шести дополнительных**. При этом из дополнительных симптомов должны присутствовать не менее двух объективных, то есть тех, которые может определить врач (из первых трех в списке). Также при синдроме хронической усталости могут наблюдаться следующие состояния:

- головокружения,
- повышенная тревожность,
- боли в груди,
- снижение веса,
- нарушение функции желудочно-кишечного тракта,



Первые упоминания подобных состояний в истории медицины зафиксированы еще в XVIII веке. В прошлом для описания синдрома употреблялись такие термины, как синдром военного напряжения, неврастения, нейроциркуляторная астения, нервное истощение, полиалгическая астения и т. д. В 1984 году впервые американскими врачами был описан этот синдром под современным названием «Синдром хронической усталости и иммунной дисфункции». Его широко изучают во многих странах, работают научные институты, занимающиеся изучением этого заболевания, открыты специализированные клиники.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

- аллергические реакции,
- повышенная чувствительность к лекарственным препаратам, алкоголю, резким запахам,
- повышенная потливость.

ЛЕЧЕНИЕ

Специфического лечения синдрома хронической усталости, к сожалению, на сегодняшний день не существует. В программу лечения синдрома рекомендовано включать:

- дозированные физические нагрузки;
 - нормализацию режима работы и отдыха;
 - длительные прогулки на свежем воздухе;
 - массаж совместно с гидропроцедурами;
 - психотерапию и другие активные методы нормализации психоэмоционального фона;
 - прием психотропных препаратов (антидепрессанты, транквилизаторы, иммунокорректоры общего плана с адаптогенным эффектом);
 - прием витаминов, микроэлементов (витамины А, С, Е, никотинамид, рутин, витамины группы В, фолиевую кислоту, препараты цинка, магния, и др.);
 - иные вспомогательные средства (энтеросорбенты, ноотропные средства, антигистаминные препараты при наличии аллергии, нестероидные противовоспалительные препараты при болевом синдроме и др.).
- В комплекс лечения также включаются другие методы психологической и функциональной реабилитации, использование которых имеет целью повышение общей резистентности организма (физиотерапия, диетотерапия, рефлексотерапия, фитотерапия, музыкотерапия, аутогенная тренировка, гипноз и другие методы).

Самое удивительное, что по результатам многочисленных исследований наиболее эффективным способом борьбы с синдромом хронической усталости являются регулярные физические нагрузки!

Физическая активность должна быть регулярной, дозированной (чрезмерные усилия, слишком поспешное и активное назначение упражнений могут привести к обострению симптомов). При адекватной физической активности уменьшаются симптомы депрессии, снижаются беспокойство и тревожность, уменьшаются слабость и бессонница. Концентрация внимания на физических упражнениях приводит к ослаблению воздействий стресса.

Доказано, что регулярные физические упражнения с умеренной нагрузкой ведут к нормализации функции иммунной системы, улучшают состояние нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Поскольку не существует объективного способа диагностики этого заболевания и нет специфических методов лечения, некоторые исследователи до сих пор ставят под сомнение существование такого диагноза. Но в настоящее время проблема хронической усталости приобретает действительно серьезные масштабы, поэтому нельзя относиться к этому состоянию легкомысленно. Поэтому если вы подозреваете у себя наличие синдрома хронической усталости, отнеситесь с уважением к сигналам, которые подает ваш мудрый организм, и обратитесь к врачу. **ЕМ**

ЧАЩЕ ВСЕГО, СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ ПОРАЖАЕТ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ — ОТ 20 ДО 45 ЛЕТ

DEPOSITPHOTOS.COM / BELCHONOK, ULRICHOTO

КАК НАЛАДИТЬ СОН?

Нередко, даже при сильной усталости, люди не могут уснуть. Прокручивают перед сном события дня, нервничают перед предстоящими наутро событиями или просто часами ворочаются с боку на бок, считая бесконечных овец... Как организовать свой сон так, чтобы легко засыпать и просыпаться бодрым и отдохнувшим?

Для того чтобы хорошо выспаться, надо соблюдать несколько нехитрых правил.

Очень важен режим: ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Если вы живете по режиму, у вас не будет проблем с засыпанием и пробуждением: организм быстро привыкнет, что, например, в 11 вечера вы уже спите, и в это время вы уже будете легко засыпать. Кстати, очень частая причина бессонницы заключается именно в этом: глаза буквально слипаются в 10–11 часов вечера, но мы в это время смотрим интересный фильм, болтаем с друзьями или просто зависаем в Интернете. А потом, когда мы, наконец-то, идем в постель, сон пропал, перетерпели...

Прислушайтесь к вашим личным биоритмам. Кто-то прекрасно высыпается за 4 часа, а кому-то нужно 9 — учитывайте это при планировании сна. Время сна должно быть кратно 1,5 часам — примерно с такой цикличностью во время сна мозг проходит через несколько стадий: от глубокого сна к поверхностному.

Перед сном рекомендуется прогуляться, подышать свежим воздухом, можно выполнить несколько несложных упражнений. Перед тем, как идти в постель, стоит принять душ или ванну — теплая вода очистит кожу, благодаря чему она будет лучше дышать ночью, а также расслабляюще подействует на организм.

Не наедайтесь перед сном — заснуть на полный желудок тяжело, и сон будет беспокойным. Также не стоит употреблять алкоголь и тонизирующие напитки. А вот выпить успокоительный травяной сбор, горячий некрепкий чай или стакан теплого молока — очень полезно.

Спать надо в хорошо проветренном помещении, обязательно открывайте окно перед сном. При этом температура должна быть комфортной: если вам холодно или жарко, организм тратит очень много сил на регуляцию температуры, что тоже не способствует качественному сну. Также контролируйте уровень влажности в спальне — он должен быть на уровне 40–60%, если воздух более сухой, слизистые пересыхают, вам тяжелее дышать, и вы будете хуже спать. Да и для кожи, общего самочувствия и даже профилактики вирусных инфекций важен влажный прохладный воздух в помещении.

Если же ничего не помогает — обратитесь к врачу, возможно, вам нужны препараты, которые помогут от бессонницы, но подобрать их должен врач, заниматься самолечением опасно!



ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ!

Согласно исследованиям, большинство людей в нашей стране страдают от гиповитаминоза — недостатка витаминов и микроэлементов. Особенно остро эта проблема встает в конце зимы — начале весны, когда запас накопленных за лето–осень организмом витаминов иссякает, а получить новые из зимних, привозных, тепличных продуктов сложно.

Витамины не образуются в организме человека, за исключением витамина Д и витаминов, синтезируемых бактериями кишечника, поэтому должны постоянно присутствовать в составе пищи. У большинства современных людей просто чисто физически нет возможности питаться разнообразно и правильно, да и многие витамины и микроэлементы получить из пищи в нужном количестве малореально. Даже при самом рациональном питании рацион человека сегодня «недоукомплектован» витаминами на 20–30%. Усвояемость витаминов из «искусственных» препаратов зачастую выше, чем из обычной еды. Поэтому необходимо регулярно принимать поливитаминные препараты.

Не все принимаемые витамины усваиваются организмом человека. Важно то, в какое время суток вы принимаете витаминные препараты, что входит в их состав, делится ли суточная норма на несколько приемов, употребляются ли они вместе с пищей или натощак. Поскольку человек всегда получал витамины из пищи, лучше принимать их во время еды, так они усваиваются полнее. Витамины лучше усваиваются, если суточную дозу разделить на несколько приемов, основной прием препаратов лучше назначить на первую половину дня, так как вечером и ночью обмен веществ в организме замедляется и витамины усваиваются хуже.

Потребность в тех или иных витаминах зависит от общего состояния организма. В период болезней, стрессов, депрессий, повышенной нагрузки, беременности, при курении и злоупотреблении алкоголем, приеме антибиотиков потребность в витаминах возрастает.

Продолжительность их непрерывного приема определяется врачом, и обычно составляет 1–3 месяца, курсы желательно повторять 2–4 раза в год.

ЧЕМ ОПАСНА ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Вы входите в группу риска?

Помните, как вы сопротивлялись дневному сну, когда были ребенком? А вот сейчас, кажется, нам всем нужно хорошо вздремнуть. Если вы чувствуете постоянное желание спать, то вот список возможных причин, а также способов борьбы с ними

НЕДОСТАТОК КАЧЕСТВЕННОГО СНА МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ ЭФФЕКТ, ПОХОЖИЙ НА АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ

- 17 часов без сна эквивалентно 0,5 промилле алкоголя в крови (допустимая норма в РФ 0,35 промилле)
- 24—25 часов без сна эквивалентно 1 промилле

СИМПТОМЫ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ:

- Усталость
- Сонливость
- Раздражительность
- Депрессия
- Головокружение
- Потеря аппетита
- Проблемы с пищеварением
- Низкая сопротивляемость болезням

Только 1 из трех взрослых имеет рекомендуемую физическую нагрузку в течение недели

Менее 5% взрослых людей тратят хотя бы 30 минут в день на физическую активность

Люди, не занимающиеся физкультурой, спят хуже

30% людей, которые занимаются физкультурой, имеют качественный ночной сон

28% взрослых пропускали важные дела или совершали ошибки из-за проблем со сном

37,9% участников исследования непроизвольно засыпали днем хотя бы раз в жизни

31% студентов спали, в среднем, 8 часов за ночь

4,7% засыпали во время вождения автомобиля хотя бы один раз

СЛЕДСТВИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ:

- Заторможенное принятие решений
- Сниженное внимание
- Увеличен риск несчастных случаев
- Невозможность оставаться бодрыми
- Повышенная забывчивость
- Возросшая вероятность ошибочных суждений
- Сниженная продуктивность
- Увеличенное время реакции
- Ухудшение памяти

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТЬЮ:



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
Чем больше вы двигаетесь — тем больше у вас энергии

КАЧЕСТВО СНА МОЖЕТ БЫТЬ НЕ МЕНЬШЕЙ ПРОБЛЕМОЙ, ЧЕМ КОЛИЧЕСТВО. ВОТ СОВЕТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО НОЧНОГО ОТДЫХА:



Освободите спальню от техники: телевизора, телефонов, ноутбуков — всего, что вас может отвлекать от сна

Проверьте ваше дыхание. Апноэ сна — частая скрытая причина плохого сна, и кроме того, это заболевание очень опасно



Замените ваш будильник. Вы можете во сне ожидать неприятного звонка будильника, что скажется на качестве сна. Попробуйте выбрать более приятную мелодию или световой будильник, который имитирует рассвет

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

ЛЕГКИЙ ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ЖИВОТУ

DEPOSITPHOTOS.COM / SOFIA_ZHURAVETS

ПЛОСКИЙ КРАСИВЫЙ ЖИВОТ — ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ. НО К СОЖАЛЕНИЮ, ИМЕННО ЗДЕСЬ НЕ РЕДКО НАХОДИТСЯ САМЫЙ «УПРЯМЫЙ» ЖИР, КОТОРЫЙ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ УБРАТЬ НИ ПРИ ПОМОЩИ ДИЕТ, НИ ПРИ ПОМОЩИ УПРАЖНЕНИЙ. КРОМЕ ТОГО, КОЖА НА ЖИВОТЕ ДОВОЛЬНО ТОНКАЯ И НЕ РЕДКО ТЕРЯЕТ ВИД С ВОЗРАСТОМ, ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ, БЕРЕМЕННОСТИ, РЕЗКОГО ПОХУДЕНИЯ. К СЧАСТЬЮ, В НАШЕ ВРЕМЯ ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА! ПЛАСТИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ АБДОМИНОПЛАСТИКА ПОМОЖЕТ ВАМ СТАТЬ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ ИДЕАЛЬНОГО ЖИВОТА. КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ НАМ РАССКАЖЕТ ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА КУЛИКОВА

Абдоминопластика (пластика живота) — это операция, которая проводится с целью восстановления эстетичного вида живота; вмешательство, направленное на устранение растянутой кожи, удаление послеродовых растяжек, локальных жировых отложений, грубых рубцов на коже, а также на укрепление мышц передней брюшной стенки, подчеркивающие линии талии.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕТ АБДОМИНОПЛАСТИКА?

Наиболее частые проблемы, с которыми обращаются за помощью к пластическому хирургу:

- Отвисший живот (так называемый фартук). Обычно такая проблема появляется из-за избытка кожи и жировой клетчатки на передней брюшной стенке;
- Сморщенная, дряблая кожа живота. Такая неприятность появляется после беременности или резкого похудения. Растянутая кожа живота не сокращается в достаточной степени, и сморщивается вокруг пупочного кольца;
- Форма живота. Во время беременности или просто с возрастом мышечно-связочный аппарат растягивается и не может восстановиться в исходное состояние. Это проявляется выпячиванием передней брюшной стенки в околупупочной области и нижней части живота.

Вышеперечисленные проблемы не могут решить ни кремы, ни массаж, ни физические упражнения. И это не только вопрос эстетический, такие изменения имеют и общее негативное влияние на организм: увеличивается нагрузка на позвоночник, появляются гигиенические неудобства.

Показания к операции:

- кожно-жировые складки, висящий «фартук»;
- выраженные растяжки;
- расхождение прямых мышц живота;
- рубцы в области живота;
- дряблость и ослабленность брюшных мышц, отсутствие эстетичного контура талии;
- пупочная грыжа.

Противопоказания к операции:

- сахарный диабет;
- заболевания легких, печени, почек, сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации;
- беременность (настоящая или планирующаяся в ближайшее время);
- острые инфекционные заболевания;
- нарушение свертываемости крови.

Течение операции и послеоперационный период

Операция длится от двух до трех часов, проводится под наркозом (общим обезболиванием). **В ходе операции иссекается лишняя кожа, устраняется диастаз (расхождение) прямых мышц живота, делается ортотопическая пластика пупка.** При необходимости с помощью липосакции удаляются жировые отложения с боков. Разрез обычно располагается по линии бикини в естественных складках тела, через несколько месяцев после операции останется малозаметная светлая полоска, которую будет не видно под нижним бельем и под отдельным купальником. При желании рубец можно будет отшлифовать лазером.

Болевой синдром обычно после абдоминопластики не выражен: могут быть неприятные ощущения при напряжении мышц живота, в состоянии покоя пациент не ощущает дискомфорта.

В течение месяца после операции пациенту необходимо будет носить компрессионное белье. Около недели после операции не рекомендуется выполнять наклоны вперед, около месяца после операции не стоит поднимать тяжести.

Через 3–4 недели после операции необходимо начать легкие физические упражнения на мышцы брюшного пресса, постепенно наращивая нагрузку. Это важно, чтобы мышцы передней брюшной стенки не теряли тонус.

Как видите — путь к идеальному животу совсем не сложен! Не откладывайте на завтра мечту о красивой фигуре — ведь пляжный сезон не за горами! **ЕМ**

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

У МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ ВСЕГДА МНОГО ВОПРОСОВ ПО ПОВОДУ РАЗВИТИЯ ИХ РЕБЕНКА. МЫ ЗАДАЛИ САМЫЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ВОПРОСЫ ТРАВМАТОЛОГУ-ОРТОПЕДУ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ДМИТРИЮ ОЛЕГОВИЧУ САГДЕЕВУ

— Маленького ребенка рекомендуют довольно часто показывать врачу-ортопеду: в месяц, в три месяца, в шесть месяцев, в год... С чем это связано, что именно оценивает ортопед?

— Ортопед смотрит, как развивается опорно-двигательная система ребенка в периоды его активного развития, чтобы вовремя заметить возможные отклонения в ее развитии и скорректировать их. На раннем сроке — в месяц — делаем УЗИ тазобедренных суставов, чтобы не пропустить какую-либо врожденную патологию. В три-четыре

месяца УЗИ повторяем для контроля, чтобы увидеть динамику развития сустава.

По результатам ультразвукового исследования врач может заподозрить нарушения формирования и динамики развития тазобедренного сустава.

Врач ультразвуковой диагностики оценивает формирование сустава по специальной шкале (шкале Графа), и далее уже ортопед определяет, требуются ли коррекция лечебной гимнастикой, нужны ли какие-либо физиопроцедуры и т. д. Чем раньше будут выявлены отклонения в развитии ребенка, тем эффективнее будет лечение.

Примерно в шесть месяцев ребенок начинает садиться, потом он будет вставать, пойдет, и важно знать, как у него сформирован тазобедренный сустав и, если есть нарушения, успеть исправить их до этого момента.

Дисплазия тазобедренного сустава — это нарушение формирования тазобедренного сустава, которое в тяжелых формах приводит к формированию подвывиха или вывиха головки бедренной кости.

— При обнаружении дисплазии тазобедренного сустава обычно назначают ношение ортопедических конструкций: подушки Фрейка, шины Виленского и т. п. Выглядят они довольно пугающе, и родители боятся, что ребенку будет в них некомфортно.

— Ребенок не будет испытывать дискомфорт. У него еще нет устойчивого понимания, в каком положении должны находиться его нижние конечности, поэтому конструкция ему мешать не будет.

При этом, благодаря воздействию этих конструкций ноги ребенка расположены под определенным углом, и в этом положении головка бедренной кости центрируется во впадину, она находится в правильном положении, с нее снимается всякая деформирующая нагрузка,

что позволяет суставу правильно развиваться. Если же этого не сделать, то на головку бедренной кости будет оказываться постоянная деформирующая нагрузка, что в конечном итоге повлечет за собой подвывих и вывих бедра. Это будет уже тяжелая степень дисплазии тазобедренного сустава.

— Помимо дисплазии, на УЗИ всегда смотрят формирование ядер окостенения в тазобедренном суставе. Почему нам так важно их правильное развитие?

— Головка бедра состоит из хрящевой ткани. Ядро окостенения находится внутри головки бедра и, постепенно увеличиваясь, оно как бы армирует ее изнутри и придает структуре стабильность при осевой нагрузке. При отсутствии ядра окостенения любая осевая нагрузка на бедро приводит к его деформации, вследствие чего может развиваться подвывих и далее — вывих бедра. Соответственно, если ядро окостенения не развивается или развивается с задержкой, строго запрещены любые осевые нагрузки: стоять, а тем более — ходить нельзя.

— А сидеть можно?

— С замедленными темпами оксификации (окостенения, формирования костей) сидеть не запрещается, при условии, что нормально сформирована крыша вертлужной впадины, головка бедренной кости центрирована. Это определяется по УЗИ.

— Что влияет на формирование ядер окостенения, каким образом можно стимулировать их развитие?

— В первую очередь — активность. Поэтому мы рекомендуем заниматься с ребенком лечебной гимнастикой сразу с рождения. Маме нужно ежедневно делать с ребенком гимнастику. Причем важно, что это должна быть обычная нагрузка, так называемая статическая — когда ребенок лежит, а мама разводит его ручки и ножки. Категорически не рекомендуем набирать сейчас популярность

«динамическую гимнастику» — комплекс упражнений, в котором ребенка крутят, вертят, раскачивают, вращают за руки и ноги и пр. Такие упражнения способствуют перенапряжению формирующегося мышечно-связочного аппарата ребенка, и создают высокий риск травмы: от растяжения до вывиха с разрывом связок сустава.

С 2,5 месяцев ребенку можно и даже нужно посещать бассейн. Индивидуальные занятия с тренером в воде очень полезны для развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировки мышц, укрепления иммунитета. Как вспомогательная процедура полезен массаж.

Также необходим витамин Д, он стимулирует развитие костной ткани. Витамин Д рекомендуется давать практически всем детям до двух лет, а некоторым — и позже. Этот вопрос решается совместно педиатром и ортопедом, врачи подбирают дозировку препарата и длительность его приема. В нашем регионе мало солнечного света, что провоцирует дефицит витамина Д практически у всех детей, что приводит к рахиту. В Сибири у большинства детей, не принимающих витамин Д, присутствуют в той или иной степени проявления рахита.

При наличии показаний врач может назначить физиолечение: магнитотерапию, электрофорез, аппликации с полиминеральными грязевыми салфетками. Это эффективные методики, проверенные временем.

— Врачи говорят, что ребенка нельзя сажать до того, как он сядет сам, ставить, стимулировать на раннее стояние, хождение. С чем это связано?

— Это связано с тем, что у маленького ребенка опорно-двигательная система еще незрелая, и она, и центральная нервная система не готовы к активным осевым

нагрузкам. Если мы начинаем ребенка активно вертикализировать, стимулировать его на то, чтобы он сидел, стоял, это может привести к деформации позвоночника, нарушению формирования суставов. На старте они должны разви-

ваться без осевых нагрузок, так заложено природой. Системы, и, в первую очередь, — центральная нервная система, должны созреть, чтобы сигнал от мозга от, так сказать, «центрального компьютера» на периферию доходил не искаженным и ответ, от периферии к центру, тоже был адекватным. Не надо торопиться. Когда эти структуры будут готовы, ребенок сам и сядет, и поползет, и встанет.

— *Какие существуют возрастные нормы, когда ребенок садится, встает?*

— Определенные нормы, действительно, есть, но не надо слишком акцентировать на них свое внимание. Каждый ребенок развивается по своей индивидуальной программе, не надо подгонять всех под один стандарт. Чтобы оценить его развитие, нужно учитывать множество разных обстоятельств, начиная от особенностей течения беременности и рождения ребенка. Сроки и нормы нужны, я думаю, больше врачам, чтобы адекватно оценить, правильно ли развивается ребенок или нет, и, если есть задержка, вовремя это увидеть и помочь малышу.

Садиться дети начинают примерно в полгода, ползать — в 7–8 месяцев. Классическое развитие: ребенок сначала сел, потом пополз, потом начинает вставать, передвигаться с опорой. Потом, когда почувствовал, что готов, отрывается от опоры и делает первые самостоятельные шаги. Это происходит тогда, когда созрел опорно-двигательный аппарат, адаптировались центральная нервная система, вестибулярный аппарат. И все эти системы научились корректно работать вместе.

Некоторые дети начинают ползать раньше, чем садиться, кто-то — встанет раньше, чем поползет. Бывает, что вообще не ползает ребенок, а сразу встал и пошел. Все это особенности индивидуального развития.

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК РАЗВИВАЕТСЯ ПО СВОЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ, НЕ НАДО ПОДГОНЯТЬ ВСЕХ ПОД ОДИН СТАНДАРТ

— *Чем плохи такие приспособления, как ходунки, позволяющие ребенку «пойти» намного раньше, развлекающие его?*

— Ходунки сбивают «программу» правильного взаимодействия между центральной нервной системой, вестибулярным аппаратом и опорно-двигательным аппаратом. В ходунках ребенок занимает неестественное положение, он же не делает в них полноценный шаг, а просто висит, отталкивается носочками и передвигается в пространстве. Его мозг и мышцы запоминают эту некорректную программу вертикального положения и передвижения, и впоследствии, когда ребенок пытается начать ходить уже без ходунков, у него срабатывают эти некорректные установки, включаются не те группы мышц, которые должны его удерживать в вертикальном положении, и ребенок падает. После ходунков ребенку очень сложно удерживать равновесие самостоятельно, впоследствии достаточно трудно это скорректировать.

— *Еще одна проблема, связанная с тем, что ребенка начали ставить до того, как он был готов, — плоскостопие. Верно?*

— Плоскостопие бывает врожденным и функциональным (приобретенным).

Если ребенка ставят слишком рано, у него может развиться

неправильная установка стопы. И нередко в результате врачи ставят диагноз плоско-вальгусной деформации стоп. Эта плоско-вальгусная установка стоп обычно не патологическая. На осмотре доктор определяет, подвижная

или ригидная (малоподвижная) стопа, и, если стопа подвижная, легко выводится в положение коррекции, тогда мы не говорим о деформации, это просто неправильная установка, которая корректируется лечебной гимнастикой, правильным распределением нагрузок.

Все эти установки, на которые жалуются мамы: загребание носками, кажущееся искривление конечностей, — это следствие перехода ребенка из горизонтального положения в вертикальное и приспособления его к прямохождению. Во время внутриутробного периода развития плод плотно «упакован» внутри матки: руки прижаты к телу, а ноги сложены довольно неестественным для человека образом — стопы повернуты внутрь, кости голени и бедра тоже скручены внутрь, а бедра в тазобедренных суставах, наоборот, максимально разворачиваются наружу. Когда малыш только учится стоять, неправильное положение стоп незаметно, поскольку, разворот его ножек в тазобедренных суставах и скручивание костей бедер и голени произошло в противоположных направлениях — то есть они скомпенсировали друг друга, и стопы встают как бы прямо. Потом начинает изменяться соотношение в тазобедренном суставе — головка бедра центрируется, и это

происходит немного быстрее, чем изменение ротации костей голени. И в этот период родители замечают «косолапость» и начинают переживать. Но на самом деле, в большинстве случаев, это абсолютно нормальный этап развития, и паниковать, что ребенок как-то ходит неровно, не так ногу ставит, не нужно. Природа умна, она предусмотрела весь механизм развития нижних конечностей, и вмешиваться в этот процесс не стоит. Разумеется, если вас это беспокоит, то имеет смысл обратиться к врачу, чтобы он определил, эти изменения физиологические или патологические. Если патология — лечим, если физиология — лечить не нужно.

Для профилактики неправильной установки стопы необходима пассивная лечебная гимнастика, выбор правильного ортопедического режима.

Маленький ребенок еще не может активно выполнять прямые пожелания родителей и заниматься гимнастикой сам, поэтому на этом этапе рекомендуется пассивное воздействие: хождение босиком по неровным поверхностям: по траве, по песку, по камешкам (разумеется, следим, чтобы ребенок не травмировался, чтобы поверхности были безопасные). По мере взросления ребенка (примерно после трех лет) переходим к активным занятиям лечебной физкультурой в игровой форме. Например, умываться бежим на пяточках, завтракать — на носочках, в спальню идем, как пингвинчик, мультики смотреть, как мишка. Старайтесь, чтобы ребенку было интересно этим заниматься, и тогда он привыкнет и с удовольствием будет выполнять упражнения сам. Важен для правильной установки стопы и подбор обуви. Обувь должна быть легкая, с эластичной подошвой, супинатором — выложенным сводом. Если свод на подошве выложен, никаких дополнительных стелек не надо (если врач не прописал). Высота башмачка — до лодыжки (высокие

берцы покупать не надо), чтобы голеностоп свободно работал, и могли правильно развиваться короткие мышцы голени — те самые, которые удерживают поперечный и продольный свод стопы.

Для ребенка, начинающего ходить, оптимально, чтобы в обуви были закрытые пяточка и носок — так защищаются пальцы ног от возможных травм, если ребенок запнется.

— *Настоящее плоскостопие лечится иначе?*

— Да, «настоящее» плоскостопие гимнастикой не вылечить. Если это врожденное плоскостопие, то оно лечится довольно сложно и многоэтапно. Существует множество хирургических методик, которые врач подбирает в зависимости от тяжести случая и его особенностей. Лечение начинается с этапных гипсовых повязок. Есть малоинвазивные оперативные пособия на сухожильно-связочном аппарате с последующим использованием специальных приспособлений — брейсов. Также есть различные оперативные пособия, связанные с вмешательством на суставах стопы, направленные на коррекцию соотношения костей стопы и устранением плоско-вальгусной деформации.

— *Почему надо лечить плоскостопие и косолапость?*

— Потому что эти нарушения ведут за собой деформацию всего скелета. Снизу вверх, как снежный ком, идут нарушения. Неправильная опора приводит к неправильной установке бедра, изменяется положение таза, страдают коленные суставы, получающие измененную нагрузку. Чтобы выровнять нагрузку на коленный сустав начинает ротироваться бедро, пытаюсь вывести какое-то опорное положение. Бедро развернулось, начало вывихиваться из тазобедренного сустава. Чтобы ему не дать вывихнуться, наклонился таз. Наклонился таз — изменился

БАТУТ — ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНОЕ У СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ РАЗВЛЕЧЕНИЕ.

К сожалению, это веселье может привести к серьезным проблемам. Самые частые травмы, которые дети и подростки получают на батутах, — компрессионный перелом позвоночника. В последнее время случаев компрессионного перелома позвоночника стало очень много, в том числе — и у тех, кто профессионально занимается батутным спортом. Безопасного способа нахождения на батутах нет! Ребенок, даже не упав, может сломать позвоночник, так как во время прыжков позвоночник получает очень большие осевые нагрузки. Особенно, конечно, это опасно для детей со слабым мышечным корсетом.



НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ПОЛЗАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ САДИТЬСЯ, КТО-ТО — ВСТАНЕТ РАНЬШЕ, ЧЕМ ПОПОЛЗЕТ

угол наклона позвоночника. Соответственно, изогнулся позвоночник, чтобы голову оставить ровно. В результате: грубые нарушения походки и всего опорно-двигательного аппарата, сколиотические деформации со стороны позвоночника. Угрозы жизни эти состояния не представляют, но качество жизни у человека с ортопедическими проблемами очень сильно страдает.

— *Еще один очень частый диагноз, который ставят новорожденным детям, — кривошея. Насколько это серьезная патология?*

— Многим детям ставят диагноз «нейрогенная функциональная кривошея», часто ставят подвывих первого шейного позвонка (C1). Чаще всего, это функциональное нарушение, которое проходит самостоятельно при минимальном нашем вмешательстве и оно не несет никакой угрозы здоровью ребенка.

Дети с функциональной кривошеей наблюдаются совместно неврологом и ортопедом, обычно корректирующей укладки, ортопедической подушки и мягкого фиксирующего воротничка бывает достаточно для того, чтобы эта ситуация разрешилась без всяких осложнений.

Функциональную кривошею важно отделить от врожденной мышечной кривошеи. При подозрении на последнюю в два месяца проводится УЗИ кивательных мышц шеи, что позволяет нам с большой дозой вероятности поставить правильный диагноз. Если при ультразвуковом исследовании выявлены какие-либо изменения в кивательной мышце, то мы начинаем проводить комплексное лечение, направленное на устранение кривошеи и восстановление функциональной способности кивательной мышцы. В лечение входит фиксация головы ортопедическим воротником, назначается курсами физиолечение, направленное на улучшение питания мышц и на восстановление их структуры. При безуспешном консервативном лечении, если деформация нарастает, после года проводится оперативное лечение врожденной мышечной кривошеи.

При любых сомнениях, вопросах, волнениях, не бойтесь обращаться к врачу. Детский ортопед, невролог, педиатр — это специалисты, которые всегда готовы ответить на ваши вопросы и помочь вашему малышу расти здоровым. **ЕМ**

КОГДА НАДО ОБРАЩАТЬСЯ К ТРАВМАТОЛОГУ?

Дети часто падают, ударяются, травмируются тем или иным способом. Как определить, когда можно обойтись пластырем и йодом, а когда надо ехать в травмпункт?

- Любую резаную, колотую рану надо показать доктору. Не стоит заливать рану зеленкой или йодом! Так вы добавите к порезу еще и химический ожог. Не надо прикладывать к открытой ране вату — ее волокна потом крайне сложно удалить из раны. Если место травмы сильно загрязнено — промойте чистой водой. Потом закройте рану чистой тканью (стерильным бинтом, носовым платком и пр.), наложите давящую повязку и, как можно скорее, отправляйтесь в травмпункт. Врач проведет первичную хирургическую обработку раны, тщательно очистит ее (самостоятельно вам вряд ли удастся это выполнить настолько качественно), восстановит целостность всех структур и наложит повязку.
- Если на месте травмы появился заметный отек. Это может говорить о том, что это не просто ушиб, но и перелом, вывих или разрыв связок.
- Если ребенок потерял сознание, даже кратковременно. Это может говорить о черепно-мозговой травме, которая может иметь серьезные последствия.
- Если у ребенка после травмы была рвота. Рвота, тошнота, бледность также указывают на возможность черепно-мозговой травмы.
- Если ребенок ударился головой. Последствия удара головой могут быть не заметны сразу, и при этом иметь очень серьезные последствия.
- Если ребенок ударился животом. При ударе животом возможно повреждение внутренних органов и внутреннее кровотечение.
- Если ребенок упал с высоты (со стула, стола и пр.), упал с велосипеда и т. п. Бывает, что внешне никак не проявляется, а повреждены внутренние органы.
- Если ребенок беспокоится, ведет себя необычно.

Вообще — при любом сомнении лучше перестраховаться и показаться врачу. Травмы у детей — это такой вопрос, когда лучше, как говорится, перебдеть! Не надо стесняться, бояться, что вы отвлекаете врачей Скорой помощи или врачей травмпункта по пустякам. Здоровье вашего ребенка — это самое важное!

DEPOSITPHOTOS.COM / ALLASREBRINA

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.

ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ

ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НАБЛЮДАЕТСЯ СРЕДИТЕЛЬНЫЙ РОСТ КОЛИЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ. ИЗБЫТОЧНОЕ ОТЛОЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ, ТО ЕСТЬ ОЖИРЕНИЕ — ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ЛЕЧИТЬ. **ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ПРОБЛЕМАМ СО ЗДОРОВЬЕМ:** ЗАБОЛЕВАНИЯМ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ЗАПОРЫ, ДИАРЕЯ, ХОЛЕЦИСТИТУ, ПАНКРЕАТИТУ И ДР), СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ, НАРУШЕНИЯМ В РАБОТЕ СЕРДЦА), АТЕРОСКЛЕРОЗУ, ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ, САХАРНОМУ ДИАБЕТУ 2 ТИПА, НАРУШЕНИЯМ ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ, ЭНДОКРИННЫМ И МЕТАБОЛИЧЕСКИМ НАРУШЕНИЯМ, АРТРОЗУ, АПНОЭ СНА, БУЛИМИИ, АНОРЕКСИИ И ДР. И ЭТО, НЕ ГОВОРЯ УЖЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛОЖНОСТЯХ, ПРОБЛЕМАХ С САМООЦЕНКОЙ, КОМПЛЕКСАХ, НАСМЕШКАХ ОДНОКЛАССНИКОВ... В ОБЩЕМ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У ВАШЕГО РЕБЕНКА НАЛИЧИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА — НЕ ПУСКАЙТЕ ДЕЛО НА САМОТЕК, ОБРАТИТЕСЬ К ЭНДОКРИНОЛОГУ!

НАШ КОНСУЛЬТАНТ: **ЭНДОКРИНОЛОГ, ДИЕТОЛОГ «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА МИЧУРИНА**



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НАЛИЧИЕ ОЖИРЕНИЯ?

Ожирение у ребенка так же, как у взрослого ставится на основании измерения индекса массы тела (соотношения роста к весу, рассчитывается по формуле: масса тела (кг) / [рост (м)]²), а также по антропометрическим измерениям: врач смотрит окружность талии, объем бедер.

Диагноз «ожирение» ставится, когда фактическая масса тела ребенка превышает возрастной норматив более, чем на 15%, а индекс массы тела превышает 30.

DEPOSITPHOTOS.COM / YAM

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

На развитие ожирения, как правило, влияет и генетическая предрасположенность, и образ жизни. По сути, **лишний вес появляется при энергетическом дисбалансе** — когда калорий потребляется больше, чем тратится. То есть, проще говоря, — при несбалансированном рационе, переедании и низкой физической активности.

Кроме того, ожирение может развиваться вследствие серьезных патологических состояний и генетических заболеваний.

Дети, страдающие от лишнего веса, обычно питаются не самой полезной пищей. В их рационе преобладают быстрые углеводы: хлебобулочные изделия, сладости, десерты, соки, газированные напитки; а также жиры: фастфуд, жареная, жирная пища. При этом белка, клетчатки и воды — очень мало.

Физической активности у современных детей тоже недостаточно: большую часть дня они проводят, сидя за партой в школе, делая уроки дома, играя в компьютерные игры, смотря телевизор или планшет. То есть у детей идет достаточно интенсивная умственная нагрузка, но катастрофически не хватает движения.

При выявлении ожирения врач, скорее всего, **порекомендует выполнить биохимический анализ крови, исследование гормонального профиля**. Возможно, понадобится выполнить ребенку УЗИ щитовидной железы, УЗИ органов брюшной полости, МРТ гипофиза, а также некоторые другие обследования. Помимо помощи эндокринолога, ребенку может понадобиться консультация невролога, генетика, гастроэнтеролога, кардиолога, ортопеда, психотерапевта и других специалистов.

ВИДЫ ОЖИРЕНИЯ

В зависимости от причин возникновения различают две формы ожирения: первичное и вторичное.

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НАПРАВЛЕННЫ НА СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА И ПРОФИЛАКТИКУ ПОСЛЕДУЮЩЕГО НАБОРА ЛИШНЕГО ВЕСА

ПЕРВИЧНОЕ может быть связано с наследственной предрасположенностью (экзогенно-конституциональное) и связанное с неправильным питанием (алиментарное). В таких случаях огромную роль в формировании ожирения играет семья, поскольку особенности питания и образа жизни, желание заниматься спортом, прививают, прежде всего, родители.

Когда мы говорим о наследственной предрасположенности, речь идет не о том, что наследуется лишний вес — генетически обусловлены особенности протекания обменных процессов в организме. То есть от наследственности зависит то, насколько быстрый у ребенка метаболизм, насколько быстро он будет набирать вес при переедании.

Алиментарное ожирение, чаще всего, возникает в критические периоды развития: до 3 лет, в раннем детском возрасте (в группу риска по ожирению входят дети, имеющие при рождении массу тела более 4 кг, набирающие слишком много веса ежемесячно, находящиеся на искусственном вскармливании), дошкольном возрасте, в 5–7 лет, и в период полового созревания — в 12–16 лет.

ВТОРИЧНОЕ ожирение возникает вследствие различных врожденных и приобретенных заболеваний: эндокринопатий, поражения центральной нервной системы, психопатологических состояний и пр. Чаще всего ко вторичному ожирению приводят эндокринные забо-

левания (проблемы со щитовидной железой, надпочечниками, гипопаратиреозом, яичниками у девочек). Таким образом, ожирение может быть симптомом заболевания, но разбираться с этим может только врач.

ВЫДЕЛЯЕТСЯ ЧЕТЫРЕ СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ:

Ожирение I степени — масса тела ребенка превышает норму на 15–24%.

Ожирение II степени — масса тела ребенка превышает норму на 25–49%.

Ожирение III степени — масса тела ребенка превышает норму на 50–99%.

Ожирение IV степени — масса тела превышает допустимую возрастную норму более чем на 100%.

ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

При лечении ожирения основные мероприятия направлены на снижение массы тела и профилактику последующего набора лишнего веса.

Если ожирение **вторичное**, то врач начнет с лечения патологии, которая провоцирует развитие ожирения. Но и при **первичном**, и при **вторичном** ожирении для снижения массы тела необходимо изменение образа жизни ребенка: коррекция рациона питания и рациональные физические нагрузки.

В первую очередь, **рекомендуется ограничить в рационе ребенка продукты, содержащие животные жиры и быстрые углеводы**. Пи-

тание должно быть 5–7-разовым. Совместно с врачом рассчитывается суточная норма калорий для ребенка, и родителям необходимо ее соблюдать.

Параллельно с изменением рациона необходимо изменить двигательный режим ребенка. Для совсем маленьких детей рекомендуются длительные прогулки и подвижные игры, дошкольникам и школьникам нужно добавить соответствующие возрасту спортивные нагрузки (плавание, велосипед, легкая атлетика и т. д.).

Важно понимать, что врач может установить причины ожирения и дать подробные рекомендации, но контролировать питание ребенка и его двигательную активность должны родители. И отнестись к этому необходимо максимально серьезно!

ОРГАНИЗОВЫВАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ — И ВЫ ИЗБЕЖИТЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ КАК У СЕБЯ, ТАК И У РЕБЕНКА

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Любую проблему проще предупредить, чем лечить. Поэтому задача родителей с самого раннего возраста ребенка организовать ему адекватный режим питания и двигательной активности.

Поставьте целью формирование у ребенка правильных пищевых привычек, прививайте ему любовь к здоровому правильному питанию. Не стоит злоупотреблять фастфудом и сладостями — чем позже ваш ребенок познакомится с этими продуктами, тем лучше. Рацион ребенка должен состоять из **большого количества овощей, фруктов, сложных углеводов (каши, цельнозерновой хлеб), нежирного мяса, рыбы, нежирных кисломолочных продуктов.**

Прививайте ребенку любовь к движению. С самыми маленькими можно делать гимнастику и посещать бассейн (детские бассейны принимают малышей, начиная с двух месяцев), как можно больше гуляйте на свежем воздухе. Когда малыш начнет ходить — не ограничивайте его,

пусть ходит, бегает, падает, пачкается, ударяется — познает мир через движение.

Когда ребенок подрастет — запишите его в спортивную секцию. Сейчас существует огромное количество кружков для детей различного уровня подготовки. Выберите вместе с ребенком, какой вид спорта ему по душе: бег, танцы, велоспорт, лыжи, фигурное катание, хоккей, футбол, баскетбол, плавание, борьба — вариантов существует масса. Обязательно поддерживайте увлечение ребенка спортом.

Конечно, важно, чтобы родители показывали ребенку пример здорового образа жизни, согласитесь, вы не сможете убедить ребенка есть брокколи и паровые котлетки в то время, когда сами ужинаете картошкой фри. Да и родителям такое питание не полезно, а двигательные нагрузки необходимы. Так что организовывайте здоровый образ жизни для всей семьи — и вы избежите серьезных проблем со здоровьем как у себя, так и у ребенка. **ЕМ**



DEPOSITPHOTOS.COM / NATASHAFEDOROVA

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама

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



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

ЗУБЫ МУДРОСТИ: УДАЛИТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

DEPOSITPHOTOS.COM / STACLT

Зубы мудрости, на самом деле, — очень интересное явление. По сути, они являются прямым доказательством того, что эволюция человека все еще продолжается. В чем это выражается? Челюсти современного человека меньше, чем у его предков — это связано с тем, что наше питание очень сильно отличается от той грубой, жесткой пищи, которую приходилось потреблять древним людям. Ну и, соответственно, так как челюсти меньше, сами зубы тоже уменьшаются, а «восьмерки» — зубы мудрости порой даже не вырастают. Кроме того, эти зубы прорезываются последними, уже зачастую во взрослом возрасте. У людей, живущих много веков назад, к этому возрасту уже выпадала часть зубов, так что зубы мудрости были весьма к стати. **Сейчас же, при адекватном уходе за зубами, мы с вами имеем шанс сохранить их все до достаточно зрелого возраста.**

В итоге зубы мудрости не выполняют полностью свою эволюционную роль, а иногда и не прорезываются вообще. Если все же они вырастают, нередко с ними связано немало неприятностей. Им не хватает места в челюсти, и они двигают соседние зубы, искривляя зубной ряд. Они растут медленно, и вызывают неоднократные болезненные ощущения в деснах. Зубы мудрости и — особенно — их корни могут вырастать под неправильным углом, давят на соседние зубы, вызывая боль и разрушая их. «Восьмерки» достаточно сложно хорошо прочистить и лечить — из-за затрудненного доступа в самый дальний угол челюсти. Они довольно хрупкие и часто поражаются кариесом, многие врачи предпочитают сразу их удалить, а не лечить. Есть даже мнение, что зубы мудрости надо удалять сразу, не дожидаясь, пока с ними возникнут проблемы.

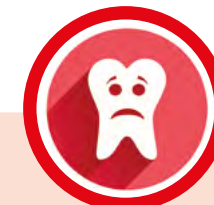
Так все-таки, надо ли удалять зубы мудрости?

ТАКОЕ ИНТЕРЕСНОЕ НАЗВАНИЕ У ВОСЬМЫХ ЗУБОВ ВОЗНИКЛО ПОТОМУ, ЧТО ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОЗЖЕ ОСТАЛЬНЫХ ЗУБОВ, И СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ЧЕЛОВЕК УЖЕ УМНЕЕ, ЧЕМ В ДЕТСТВЕ. ТО ЕСТЬ ЗУБ МУДРОСТИ — ТАКОЙ ЗНАК, ЧТО ВЫ УЖЕ ДОСТИГЛИ ВРЕМЕНИ, КОГДА ПОРА БЫТЬ МУДРЫМ

УДАЛЯТЬ!

В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ:

- Зубы мудрости не могут прорезаться, полностью скрыты под десной. В таком случае они вызывают боль в десне, могут способствовать более серьезному воспалению в челюсти или окружающих мягких тканях.
- Зубы прорезались, но не полностью. Это затрудняет гигиенические процедуры, провоцирует болезненность и воспаление в десне.
- В челюсти не хватает места для зуба мудрости, тогда он в процессе своего роста может повредить соседние зубы.
- В области зуба мудрости в десне появились боль и воспаление.
- Зуб является причиной появления кисты.
- Из-за зуба мудрости есть риск разрушения соседних зубов.
- Зуб травмирует слизистую оболочку щеки.



НЕ УДАЛЯТЬ!

ЗУБЫ МУДРОСТИ НЕ НАДО УДАЛЯТЬ, ЕСЛИ:

- Зубы полностью прорезались и не доставляют дискомфорта.
- Зубы здоровы, на них нет кариеса.
- Десна вокруг зуба не воспалена.
- Зубы расположены правильно и не мешают соседним зубам.
- Их можно легко очистить во время проведения гигиены полости рта.



ПО СУТИ, ЗУБЫ МУДРОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРЯМЫМ ДОКАЗАТЕЛЬСТВОМ ТОГО, ЧТО ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА ВСЕ ЕЩЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КАРИЕСЕ



• **Кариес — самое распространенное заболевание человека** — он есть примерно у 99% людей! Но кто же эти счастливчики — 1%, у которых нет кариеса? Это представители некоторых немногочисленных племен, живущих на Крайнем Севере и в горах южного Памира.

• Зато **животные практически не болеют кариесом** — даже если едят так называемые кариесогенные продукты.

• Существует **более 40 версий возникновения** кариеса!

• **Одна из основных — употребление сладкого.** Но на самом деле важно не само употребление сладостей, а длительность их нахождения в ротовой полости. На разрушение зубной эмали влияют не сами сладости, а кислоты, которые образуются при брожении углеводов. Поэтому чистите зубы после еды, или хотя бы тщательно полощите рот! Ну, и чем чаще эмаль подвергается воздействию этих кислот (то есть, чем чаще вы едите сладкое), тем выше вероятность возникновения кариеса.

• **Женщины чаще страдают от кариеса.** Возможно, потому что они больше любят сладкое?

• При этом кариесогенные бактерии **передаются при поцелуе,**

С КАРИЕСОМ СТАЛКИВАЛСЯ, НАВЕРНОЕ, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК. МЫ НЕ РАЗ УЖЕ РАССКАЗЫВАЛИ О ТОМ, ЧТО ПРИВОДИТ К ЕГО РАЗВИТИЮ, КАК ЕГО ЛЕЧАТ И КАКИЕ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУЩЕСТВУЮТ. А СЕГОДНЯ МЫ РЕШИЛИ СОБРАТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ПРО КАРИЕС — НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННЫЕ!

так что будьте осторожны и тщательно следите за гигиеной полости рта!

• Кстати, поскольку кариес провоцируют сладкие блюда, в Средневековье, например, считалось, что наличие кариеса зубов — это **отличительный признак богатого человека.**

• Люди страдали от кариеса, начиная с глубокой древности. Идея, что **больной зуб надо пломбировать**, была высказана древнеримским врачом Цельсом еще в I веке до нашей эры.

• Кариес зачастую очень долго протекает бессимптомно. И если он развивается не на видном месте, **вы можете очень долго не узнать о его наличии** — пока он уже не повредит зуб достаточно сильно. Более того — бактериям вольготнее всего живется именно в труднодоступных участках, на-

пример, между зубами, — там, где сложно прочистить зубы. Соответственно, можно очень долго не замечать развития кариеса. Именно поэтому рекомендуется регулярно посещать стоматолога — для профилактического осмотра зубов.

Мы не устаем повторять: главное — это адекватная профилактика! Чистите зубы два раза в день, тщательно прочищая межзубные промежутки, обязательно используйте зубную нить. Выполняйте дважды в год профессиональную гигиеническую чистку зубов у стоматолога — во время процедуры врач не только тщательно отчистит ваши зубы от налета и зубного камня, но и проверит, не начал ли развиваться кариес. EM

DEPOSITPHOTOS.COM / ETOLLEARK

реклама

**Стиль
Дент**

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.



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

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ

МЫ НЕОДНОКРАТНО ПИСАЛИ, ЧТО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОТЕРЯТЬ ВЕС, НЕОБХОДИМ ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ. ПРОЩЕ ГОВОРЯ: ТРАТИТЬ НАДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОТРЕБЛЯЕШЬ. К ТЕМЕ ПРАВИЛЬНОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ МЫ НЕОДНОКРАТНО ВОЗВРАЩАЛИСЬ, НО, УВЫ, ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРОЩЕ СЕСТЬ НА ДИЕТУ, ЧЕМ ОРГАНИЗОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН С ДЕФИЦИТОМ КАЛОРИЙ. В ПРИНЦИПЕ, ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ? ИМЕЕТЕ ПРАВО, НЕ ТАК ЛИ? ПОЭТОМУ **СЕГОДНЯ МЫ ХОТИМ ПОГОВОРИТЬ О САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ДИЕТАХ, РАССКАЗАТЬ, КАК ОНИ РАБОТАЮТ И В ЧЕМ ИХ НЕДОСТАТКИ**

КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА

Создатели диеты обещают, что за 8 дней уйдет 5–6 кг, а за месяц-полтора вы сможете сбросить целых 8–15 кг.

Суть диеты

Диета резко ограничивает потребление углеводов – ведь именно от них толстеют, не так ли? Зато практически неограниченно разрешены белковые продукты и даже немного жирных: мясо, рыба, яйца.

Категорически запрещены: картофель, рис, мучное и сладкое, хлеб, сахар. Первые две недели запрещены фрукты и большинство овощей.

Разрешено: мясо, рыба, сыр, овощи с низким содержанием углеводов (зеленая фасоль, дайкон, огурцы,

сельдерей, спаржа, редис, листовой салат, шпинат и пр.).

На первой неделе разрешается съедать до 20 г углеводов в день, далее — до 40 г в день. Для того, чтобы проще было ориентироваться, предлагаются таблицы с количеством баллов (1 балл = 1 г углеводов) по основным продуктам.

Ежедневно необходимо выпивать не менее 2 литров воды.

Подводные камни

Диета не сбалансирована — нашему организму и, в первую очередь, мозгу необходимы углеводы для нормального функционирования. Большое количество белковых продуктов может привести к серьезным проблемам с почками и печенью. Эта диета категорически запрещена людям с заболеваниями сердца, почек, сосудов, беременным женщинам.

ДИЕТА ДЮКАНА

Еще одна очень популярная безуглеводная диета. Удобна тем, что не надо считать калории или баллы. Разрешенные продукты из списка разрешается есть без ограничений.

Суть диеты

В диете выделяется 4 этапа:

Этап атаки — время быстрой потери веса, что усилит мотивацию.

Длительность этапа:

от 2 до 7 дней. Потеря веса — до 4 кг за неделю.

На первом этапе можно есть исключительно белковую пищу (72 продукта). Исключительно!

Этап чередования — постепенное достижение нужного веса. **Длительность:** одна неделя на каждый



БЕЛКОВЫЕ ДИЕТЫ ДАЮТ ОГРОМНУЮ НАГРУЗКУ НА ПОЧКИ И ПЕЧЕНЬ

кг, который вы планируете потерять. Потеря веса: 1 кг в неделю. Чередуются «белковые» дни с днями, когда можно есть белок и овощи (из рекомендуемого списка 28 овощей). Этот период длится до тех пор, пока вы не достигнете нужного веса.

Этап закрепления — необходим для того, чтобы организм привык

к новым пищевым привычкам.

Длительность: 10 дней на каждый потерянный килограмм.

Здесь рацион становится менее строгим, вводятся продукты, содержащие углеводы, цельнозерновой хлеб, сыр, фрукты. Для сохранения результата сохраняется один день в неделю, когда вы едите исключительно белковую пищу.

Этап стабилизации — самый расслабленный, предполагается, что вы будете соблюдать его всю оставшуюся жизнь. Здесь надо будет соблюдать три правила: сохранить один «белковый» день в неделю, ежедневно двигаться минимум 20 минут (ходить пешком, отказаться от лифта); съедать три столовые ложки овсяных отрубей в день.

На всех этапах обязательно есть овсяные отруби — они компенсируют клетчатку, которую вы недополучаете и улучшают работу кишечника (с которой могут быть проблемы на этой диете).

Ежедневно необходимо выпивать не менее 2 литров воды.

Обязательны физические нагрузки.

Подводные камни

Отсутствие привычного разнообразия в еде, строгий запрет на огромную категорию привычных продуктов — все это крайне тяжело переносится.

Диета не сбалансирована, может вызывать проблемы с почками из-за большого количества белка. Категорически запрещена людям, имеющим проблемы с почками, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, склонность к запорам, беременным женщинам.

При белковых диетах в рационе критически не хватает клетчатки, а значит, сильно страдает кишечник, что приведет к дисбактериозу и запорам. Кроме того, на белковой диете в организме образуется избыток продуктов распада белка: уратов, оксалатов и т. д. Это приводит к огромной нагрузке на почки и печень, а также на другие органы, **начинается белковая интоксикация**. Отравление белком приводит к тому, что резко ухудшается самочувствие,

появляются вялость, тошнота, ухудшается настроение, кожа приобретает землистый оттенок, появляется неприятный запах изо рта. Также во время белковой диеты в организме **полностью нарушается кислотно-щелочной баланс, что приводит к тому, что клетки просто гибнут из-за излишнего окисления**. В итоге очень сильно страдает обмен веществ, «сдаются» почки, повреждаются сосуды, нарушается репродуктивная функция.

ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

К традиционной японской кухне эта диета не имеет никакого отношения. Длится 13–14 дней, меню строго расписано на каждый день. Обещанная потеря веса: от 5 до 8 кг. Плюс обещано избавление от отеков за счет отсутствия соли в рационе.

Суть диеты

Предсказуемо запрещены углеводы, сахар, соль, алкоголь.

Разрешено: вареная или жареная рыба, курица, говядина, молочные продукты, яйца, капуста, морковь, кабачки, баклажаны и т. п. Довольно свободно разрешены многие овощи и фрукты, что снижает вероятность нехватки клетчатки и, как следствие, проблем с кишечником. Можно пить кофе и зеленый чай.

Подводные камни

В этой диете очень важно строгое соблюдение режима питания с обязательным употреблением всех рекомендованных продуктов, что достаточно сложно психологически. Нельзя садиться на эту диету, если есть проблемы с сердцем, с сосудами.

Диета не сбалансирована, поэтому ни в коем случае нельзя ее продлевать более 14 дней — это может привести к серьезным проблемам с обменом веществ.

Категорически запрещена беременным, кормящим женщинам, а также людям с заболеваниями печени и почек, кардиологическими нарушениями, с гастритом, язвой.

ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА

Диета для тех, кто хочет похудеть, но жить не может без шоколада. Невероятно экстремальная и несбалансированная. Обещанная потеря веса: 1 кг в день.

Суть диеты

За день можно съесть только 100 г горького шоколада и больше ничего — три раза в день

равными порциями. Запивать можно водой или чаем без сахара.

Подводные камни

Даже не знаем, с чего начать. Такая диета приведет к проблемам с желудком, кишечником, к язве, гастриту, нарушению водно-солевого и белково-липидного обмена.



**МОНОДИЕТЫ —
ЭТО ВСЕГДА
СЕРЬЕЗНЫЙ
СТРЕСС
ДЛЯ
ОРГАНИЗМА**

она может сильно навредить печени и поджелудочной железе. С высокой вероятностью ухудшится состояние кожи и волос, появятся высыпания на лице. Вы будете постоянно чувствовать себя голодным, организм не сможет нормально функционировать.

ЭКСПРЕСС-ДИЕТЫ И МОНОДИЕТЫ

Существует великое разнообразие быстрых монодиет. Суть их в том, что разрешается есть какой-то один продукт (иногда дни чередуются): яблоки, грейпфруты, кефир, куриные грудки, отварную говядину, брокколи, нежирный творог, гречку и так далее.

Общая идея в том, что разрешенные продукты изначально низкокалорийны — и сложно съесть больше дневной нормы калорий, кроме того, на второй–третий день уже видеть их не хочется, и, соответственно, мы еще сокращаем калорийность.

Что касается плюсов таких диет — ну, они, пожалуй, эффективны. Позволяют довольно быстро скинуть несколько килограммов к важному событию, например. К сожалению, как только вы заканчиваете эту диету — килограммы с большой долей вероятности вернутся.

Подводные камни

Подобные монодиеты — это всегда серьезный стресс для организма. Поскольку в ее основе — употребление всего одного продукта, это приводит к дефициту питательных веществ, как следствие, снижается иммунитет, становятся более хрупкими кости, значительно повышается риск железодефицитной анемии и аллергической реакции на выбранный продукт. Такое питание вызывает слабость, головную боль, тошноту и запоры.

DEPOSITPHOTOS.COM / ALEXANDARUK

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

В ЧЕМ ГЛАВНЫЙ НЕДОСТАТОК ВСЕХ ДИЕТ?
На этапе голодания человек теряет вес. Чаще всего, это происходит за счет жидкости и обычно — за счет мышц. Когда диета заканчивается, вес начинает потихоньку возвращаться (а как иначе?), причем теряются то вы мышцы, а возвращается жир. Соответственно, с каждым повтором диеты мышечной ткани становится все меньше, а жировой — все больше.

К чему это приводит? **Во-первых**, чем больше мышц, тем больше тратится калорий на их функционирование, и наоборот: если больше жировой ткани, то для ее обслуживания надо меньше калорий. **Вывод?** Норма калорий, которую требуется, чтобы не полнеть, постоянно уменьшается. **Во-вторых**, именно наличие мышечной массы, желательное, тренированной — залог красивого тела. Даже при отсутствии лишнего веса человек, не имеющий достаточного количества мышечной ткани, выглядит не очень хорошо. Именно поэтому, если вам требуется длительный эффект, необходимо питаться так, чтобы мышечная ткань получала достаточно питания — то есть, в рационе должно быть достаточно белка, а кроме того — **очень важно регулярно заниматься спортом** — давать работу мышцам. **ЕМ**

В ОБЩЕМ, НАШ СОВЕТ: **ЕШЬТЕ ВСЕ, ЧТО ХОТИТЕ**, ГЛАВНОЕ — НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ СУТОЧНУЮ НОРМУ КАЛОРИЙ, А ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ — **УПОТРЕБЛЯЙТЕ НА 10-20% МЕНЬШЕ СВОЕЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ** И ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ЧТОБЫ НЕ ТЕРЯТЬ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ.

Что касается всех безуглеводных диет, то важно понимать, что углеводы задерживают воду в нашем организме — каждые 0,5 кг углеводов задерживают примерно 1,5 л воды. Если резко

сократить потребление углеводов, организм очень быстро потеряет от 1 до 5 кг за счет воды. **Разумеется, как только вы начнете снова есть углеводы, вода сразу вернется.**

DEPOSITPHOTOS.COM / S127STAR

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.

реклама

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



DEPOSITPHOTOS.COM / RACORN

Уход за кожей

В 20, 30, 40 лет

МЫ МЕНЯЕМСЯ С ВОЗРАСТОМ ВО ВСЕМ: ВНЕШНЕ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО, ЭМОЦИОНАЛЬНО. И НАША КОЖА ТОЖЕ МЕНЯЕТСЯ С КАЖДЫМ ВОЗРАСТНЫМ ПЕРИОДОМ, ТРЕБУЯ СОВЕРШЕННО РАЗНОГО ПОДХОДА К УХОДУ ЗА СОБОЙ. ЭТО ОТНОСИТСЯ И К КРЕМАМ — НЕДАРОМ НА НИХ СТОИТ МАРКИРОВКА ПО ВОЗРАСТУ, И К КОСМЕТИЧЕСКИМ ПРОЦЕДУРАМ. ХОРОШИЙ КОСМЕТОЛОГ САМ ПРЕДУПРЕДИТ О ТОМ, ЧТО КАКИЕ-ТО ПРОЦЕДУРЫ НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ В 20 ЛЕТ, А КАКИЕ-ТО — УЖЕ БЕСПОЛЕЗНЫ В 50. С ПОМОЩЬЮ КОСМЕТОЛОГА-ДЕРМАТОЛОГА «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЬГИ ВИКТОРОВНЫ БАЕВОЙ РАЗБИРАЕМСЯ, В КАКОМ ВОЗРАСТЕ КАКИЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ

ДО 25 ЛЕТ

В этом прекрасном возрасте кожа еще свежа и молода. Если нет каких-то специфических проблем (акне, постакне, розацеа и пр.), уход за молодой кожей достаточно прост. Все ваши действия сейчас, по сути, должны быть направлены на максимальное сохранение имеющегося состояния кожи и профилактику возрастных изменений.

Главное в юном возрасте: грамотное очищение, увлажнение и защита от солнца.

Очищать кожу важно ежедневно: утром и вечером, используя неагрессивные моющие средства. Раз в неделю можно выполнять более интенсивное очищение (пилинг, гоммаж) и делать активную очищающую или увлажняющую маску по типу кожи.

При наличии проблем с кожей решать их лучше как можно быстрее — так вы не дадите развиться осложнениям.

Если вас мучает акне — обратитесь к косметологу или

дерматологу — врач подберет лечение, проведет чистку и порекомендует противовоспалительные, очищающие, подсушивающие средства.

При наличии постакне косметолог поможет убрать следы с кожи, проведя серию пилингов или выполнив лазерную шлифовку.

ОТ 25 ЛЕТ ДО 35 ЛЕТ

Сразу оговоримся, этот возрастной период называется весьма условно. Четкой границы нет, и у кого-то первые признаки возрастных изменений кожи появляются раньше, у кого-то позже. Но примерно в этот период наша кожа начинает нуждаться в более серьезном уходе и для сохранения ее сияющего вида уже требуются определенные усилия.

После 25 лет снижается уровень увлажненности кожи, ухудшаются барьерные функции эпидермиса, снижаются тургор и упругость кожи, уменьшаются способности к физиологическому восстановлению. Кожа становится более чувствительной к стрессовым моментам — если в 18 лет вы могли не смыть косметику, провести ночь в прокуренном помещении, и на-

утро были свежи и прекрасны, то после 30 лет все ночные бдения и отсутствие регулярного ухода уже становятся заметны невооруженным взглядом.

В этом возрасте коже необходимы программы питания, увлажнения и стимуляции кожи, такие как **мезотерапия** и **биоревитализация**. **Мезотерапия с поливитаминами** — это инъекционная методика, которая позволяет восстановить тонус, эластичность и цвет кожи. Благодаря этой процедуре улучшается цвет лица, уменьшаются морщинки, исчезают пигментные пятна и сосудистые звездочки. Суть процедуры в том, что вводится низкомолекулярная гиалуроновая кислота, что стимулирует самовосстановление кожи. Препарат как бы обра-



БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ — ЭТО ИНЪЕКЦИОННАЯ МЕТОДИКА, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВОССТАНОВИТЬ ТОНУС, ЭЛАСТИЧНОСТЬ И ЦВЕТ КОЖИ. БЛАГОДАРЯ ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЕ УЛУЧШАЕТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, УМЕНЬШАЮТСЯ МОРЩИНКИ, ИСЧЕЗАЮТ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА И СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ

ПОСЛЕ 35 ЛЕТ

35 лет — это такой условный водораздел, именно этот возраст среди специалистов принято считать началом появления первых истинных признаков возраста: выраженных морщин, изменения овала лица (гравитационные изменения), стойкого снижения эластичности

зует в коже упругую сетку, которая притягивает влагу и способствует формированию собственной гиалуроновой кислоты.

Поддержать результаты биоревитализации помогут профессиональные программы по уходу: увлажнение, осветление, питание, лифтинг, омоложение, лечение проблемной кожи.

Также после 25 лет обычно появляются первые морщины — в области лба, переносицы, вокруг глаз и губ. Как известно, лучшим способом борьбы с морщинами на лице и профилактикой их являются **инъекции ботулотоксина**. Суть действия препарата заключается в том, что он блокирует излишнюю активность мимических мышц (при этом нормальная мимика сохраняется), и кожа перестает постоянно заламываться в одних и тех же местах, и может восстановиться. К сожалению, этот метод не поможет при глубоких морщинах — поэтому начинать инъекции рекомендуется при самых первых проявлениях морщин.

Отдельная категория процедур, которые уже имеет смысл начинать в этом возрасте, — аппаратные. Аппаратная косметология — это современные прогрессивные методы и процедуры. В сочетании они позволяют достичь не только улучшения внешнего вида кожи, но и стимулировать кровоснабжение, усилить лимфодренаж, улучшить питание клеток.

Микротоки, ультразвуковая чистка, фонофорез, миостимуляция, д'арсонваль — это известные процедуры, которые помогают уменьшить отеки под глазами, укрепить мышечный каркас лица, улучшить кровоснабжение и лимфоотток, повысить обмен веществ, предупредить развитие морщин.

В сущности, при условии грамотного ухода за кожей и гармоничного образа жизни, в 35 лет можно выглядеть так же, как в 20–25. Первые признаки старения, которые так легко выдадут женщину «за 30», могут не появляться на вашем лице очень-очень долго.

кожи, уменьшение естественной способности к удержанию влаги и выработке коллагена.

Если вы до этого возраста активно занимались собой — то у вас первые признаки старения появятся намного позже. Если же раньше вам казалось, что «и так все хорошо», то сейчас уже некуда больше откладывать — срочно начинайте работу над собой!

Самое главное, что влияет на нашу внешность — образ жизни. Для того, чтобы хорошо выглядеть важно высыпаться, поменьше нервничать, питаться сбалансированной здоровой пищей с достаточным содержанием витаминов, микроэлементов, клетчатки, жиров (да, как ни странно это звучит, но для хорошего состояния кожи необходимо употреблять в день не менее 15 г жиров). Обязательно принимайте **витамины, препараты омега-3, омега-6** (полиненасыщенные жирные кислоты). Откажитесь от курения (если вы еще курите) — сейчас каждая сигарета провоцирует морщины и складки вокруг рта и истончение и сухость кожи.

Косметические процедуры в этом возрасте включают программы глубокого увлажнения, питания, активной минерализации, лифтинга лица и тела, а также — антистрессовой терапии и релаксации.

После 35 лет уже имеет смысл активно и регулярно посещать косметолога и применять программы, направленные на борьбу с возрастными изменениями: **химические пилинги, инъекционные методики, использование филлеров и контурной пластики, установка мезонитей**, а также — аппаратные и лазерные процедуры. Все это необходимо сочетать с регулярным грамотным домашним уходом, который вам поможет подобрать ваш косметолог. **ЕМ**

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВОЗВРАЩЕНИЕ МОЛОДОСТИ КОЖИ

ФРАКЦИОННЫЙ ФОТОТЕРМОЛИЗ. Это лазерная процедура, самое современное слово в омоложении. Она может проводиться на любом участке лица (в том числе в области глаз и губ) и тела, при любом цвете кожи и эффективна в любом возрасте. Лазер позволяет обновить весь коллагеново-эластиновый каркас кожи. В результате воздействия фракционного лазера в коже образуется большое количество так называемых лечебных зон, в которых стремительно формируется новая молодая ткань, а клетки, расположенные вблизи лечебных зон, также вовлекаются в этот процесс и активно обновляются. Таким образом, процессы ремоделирования кожи протекают как в поверхностных, так и самых глубоких слоях, что позволяет омолодить кожу на всю ее толщину. Рельеф кожи выравнивается, она приобретает гладкий и ровный вид, а вновь образованный коллагеново-эластиновый каркас придает коже плотность и упругость.

Во время процедуры кожа обезвоживается, поэтому для того, чтобы получить выраженный эффект омоложения, важно правильно подготовиться к процедуре и помочь коже восстановиться после: максимально напитать и увлажнить при помощи инъекций (биоревитализации, мезотерапии).

Лазерные процедуры рекомендуется выполнять в осенне-зимний период, когда солнце наименее активно, так как после фракционного фототермолиза чувствительность кожи к ультрафиолету возрастает.

RF-ЛИФТИНГ. В основе RF-лифтинга (радиолифтинга) лежат токи высокой частоты, которые обеспечивают равномерное прогревание слоев кожи, не затрагивая эпидермис. На RF-лифтинге происходит равномерное прогревание слоев дермы и подкожной жировой клетчатки. За счет этого стимулируются все процессы, происходящие в коже, и самое главное — начинается активная выработка коллагена и эластина. В результате процедуры овал лица становится значительно более четким, вся нижняя треть лица подтягивается, исчезают носогубные складки. Также RF-лифтинг весьма эффективно работает в области вокруг глаз: убирает отечность и мелкие морщинки. Проводится процедура и на лице, и на теле. При проведении процедуры RF-лифтинга по телу очень хорошо сочетать ее с LPG-массажем. Последний снимает отечность после радиолифтинга, улучшает обменные процессы, способствует лимфодренажу и избавлению от целлюлита и лишнего веса.

ПОДКОЖНОЕ ВВЕДЕНИЕ НИТЕЙ ИЗ ШОВНОГО МАТЕРИАЛА (МЕЗОНИТИ). Имплантация нитей из шовного материала полидиоксана — это малоинвазивная методика омоложения. Косметолог вводит на уровне зон максимальной подвижности лица и линий растяжения кожи подкожно на уровне жировой клетчатки специальную гибкую иглу с нитью, последняя остается в ткани. Вокруг нити начинается усиленная выработка коллагена, что приводит к созданию нового кожного каркаса и обеспечивает эффект лифтинга, избавляет от птоза (обвисания тканей) лица и тела и устраняют мелкие морщинки. Мезонити по сути позволяют создать каркас, который не позволит овалу расплываться, обвисать щекам, векам, подбородку и пр.

П

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

Недавние трагические события заставили задуматься каждого: а знаем ли мы, как вести себя при пожаре? Опрос знакомых показал, что большинство людей не очень-то в курсе про основные правила безопасности... Давайте вспомним их.

В случае задымления, срабатывания пожарной сигнализации — сразу отправляйтесь к пожарному выходу. Никаких «ой, это учебная тревога» или «ну сейчас, уже рассчитаюсь за то, что выбрала/допью кофе/досмотрю фильм». Во время пожара важна каждая минута!

Во время пожара нельзя пользоваться лифтами и эскалаторами. Не надо бежать к центральной лестнице — там наверняка будет толпа. Идите по указателям в сторону запасных выходов — они приведут на изолированные от огня лестницы.

Кстати о пожарных выходах — они должны быть открыты и доступны всегда. В современных зданиях устанавливают двери, которые открываются автоматически при срабатывании пожарной сигнализации. Мы рекомендуем вам изучить, где находятся пожарные выходы в вашем доме, а также — в магазинах и развлекательных центрах, в которых вы часто бываете. Да и вообще, неплохая привычка, которая может спасти вам жизнь, — всегда выяснять, где находятся пожарные выходы в помещении. Если пожарные выходы закрыты или заставлены — сообщите в пожарную инспекцию.

В случае сильного задымления лучше опуститься и двигаться на четвереньках — внизу дыма меньше. Но только не в случае, если вы находитесь в обезумевшей толпе — там наоборот, ни в коем случае нельзя упасть. А если все же упали — немедленно поднимайтесь, не стесняясь хвататься за что или кого угодно. Помните — вы должны

встать за 3 секунды! В минуты паники толпа может не только сбить с ног, но и затоптать.

Не останавливайтесь, не ищите никого, не пытайтесь бежать против толпы — просто заранее предупредите близких об этом правиле: все вместе идем на выход по направлению движения.

При движении в толпе идите, скрестив руки на груди, держась за свои плечи, выставив немного локти — так вы сможете дышать свободно, даже если вас сильно сдавят окружающие.

Внимательно смотрите вперед — чтобы не врезаться в угол, столб, мебель или другую преграду.

Во время пожара самая большая угроза — дым, большинство людей погибают именно из-за отравления продуктами горения. Поэтому прикройте лицо любой тканью, лучше — мокрой. Если нет возможности намочить шарфик-платок-кофту водой, а ситуация критическая — используйте свою мочу. Звучит не очень куртуазно, но это может спасти вам жизнь. Кстати, моча прекрасно фильтрует ядовитые вещества, лучше воды.

Купите домой огнетушитель и противопожарное одеяло. В случае чрезвычайной ситуации это поможет вам спастись.

Научите ребенка основным правилам поведения при пожаре и отрепетируйте с ним, что он будет делать в чрезвычайной ситуации.

Мы очень надеемся, что эти советы вам никогда не понадобятся, но знать эти правила необходимо каждому!

DEPOSITPHOTOS.COM / DR.PAS

Живите здорово!

Все виды урологических операций

Инновационные щадящие методики
Операции с использованием лазера

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

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.