

# №61 ЗДОРОВЬЕ



**Евромед**

группа компаний

## **МАЛЕНЬКИЕ ПАЦИЕНТЫ - БОЛЬШАЯ ЗАБОТА:**

ОБЗОР ОТДЕЛЕНИЯ  
ПЕДИАТРИИ

## **МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:**

КТО ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ

ОСЕНЬ 2025

Здоровье в приоритете!



## Комплексные программы CheckUp!

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

+7 (383) 284-03-41

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## ЗДОРОВЬЕ от Евромед ОСЕНЬ 2025

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

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

**Создание журнала:**  
М.Б. Мирошниченко

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

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

**Отпечатано:**  
ИД «Вояж», 630048,  
Новосибирск,  
Немировича-Данченко, 104  
Дата выхода в свет: 1.09.2025г.  
Тираж 950 экз.  
Распространяется бесплатно.

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

**ГЛАВНЫЙ ВРАЧ**Сергей  
Владимирович  
Гмыза

*Дорогие друзья, уважаемые читатели журнала «Здоровье»!*

*Для меня большая честь и огромная ответственность впервые обратиться к вам в качестве главного врача. Прежде всего, хочу сказать самое главное: этот журнал, как и вся наша медицина, существует ради вас. Ради вашего здоровья, благополучия и уверенности в завтрашнем дне.*

*Осень – особенное время. Природа замедляет свой ритм, готовясь к зимнему отдыху, а наш организм, напротив, нуждается в повышенном внимании и заботе. Короткий световой день, перепады температуры, сезонные вирусы – все это испытание для сил и ресурсов тела. Но именно в такую пору мы особенно ярко ощущаем, как важно быть услышанным и получить своевременную, понятную поддержку.*

*Я убежден, что современная медицина – это не монолог врача, а диалог. Диалог, в котором вы, пациенты, – наши самые важные партнеры. Ваше внимательное отношение к себе, ваши вопросы и наблюдения – бесценный вклад в общее дело под названием «ваше здоровье».*

*Наша же задача — быть для вас проводниками в мире медицины: доступно объяснять, внимательно слушать, предлагать решения и вселять уверенность.*

*В этом осеннем номере мы постарались собрать для вас материалы, которые помогут вам стать активным и грамотным участником этого диалога. Здесь вы найдете не только советы по укреплению иммунитета и профилактике сезонных болезней, но и важную информацию о том, как эффективно общаться с врачом, понимать назначения и принимать осознанные решения о своем здоровье.*

*Я верю, что лучшая медицина – это медицина доверия и сотрудничества. Обещаю, что нашей общей целью будет именно это – выстроить мост взаимопонимания между вами и медицинским сообществом.*

*Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы!  
С искренней заботой о вас,  
С.В. Гмыза*

## КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



**Сергей  
Владимирович  
ГМЫЗА**

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ,  
ВРАЧ-ХИРУРГ



**Ирина  
Геннадьевна  
ЕЛАТЕНЦЕВА**

РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ  
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ  
ГИНЕКОЛОГИИ, ВРАЧ-  
АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ,  
СПЕЦИАЛИСТ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ И  
РЕКОНСТРУКТИВНОЙ ГИНЕКОЛОГИИ



**Светлана  
Владимировна  
ГРИЦЕВА**

И.О. ЗАВЕДУЮЩЕГО  
ОТДЕЛЕНИЕМ ПЕДИА-  
ТРИИ, ВРАЧ-ПЕДИАТР,  
ДЕТСКИЙ  
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ



**Наталья  
Александровна  
КАПОТОВА**

РУКОВОДИТЕЛЬ  
СЛУЖБЫ КОСМЕТОЛО-  
ГИИ, ВРАЧ-ДЕРМАТО-  
ВЕНЕРОЛОГ,  
КОСМЕТОЛОГ,  
ТРИХОЛОГ



**Вера  
Львовна  
ПАНИНА**

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ,  
ПСИХИАТР



**Евгений  
Юрьевич  
АРХИПОВ**

ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ-  
ХИРУРГ, ИМПЛАНТОЛОГ



**Ольга  
Сергеевна  
БЕЛАЯ**

ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ТЕРАПЕВТ



**Наталья  
Владимировна  
ВАСЕЧКО**

ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД



**Алексей  
Эдуардович  
ГАНИН**

ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД



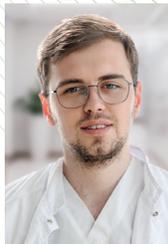
**Алиса  
Игоревна  
ЕГРОВА**

ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ТЕРАПЕВТ



**Ирина  
Евгеньевна  
ЛЕОНТЬЕВА**

ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ПАРОДОНТОЛОГ,  
ХИРУРГ



**Артур  
Павлович  
САЕНКО**

ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ-  
ОРТОПЕД, ГНАТОЛОГ



**Андрей  
Олегович  
ЧЕРНОВ**

ВРАЧ-ЧЕЛЮСТНО-  
ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГ



**Любовь  
Васильевна  
СТАСЮК**

ВРАЧ-  
СТОМАТОЛОГ-  
ТЕРАПЕВТ,  
РУКОВОДИТЕЛЬ ПАРО-  
ДОНТОЛОГИЧЕСКОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ,  
ПАРОДОНТОЛОГ

**10** СЕЙЧАС СЕЗОН  
ДИАСКИНТЕСТ:  
ОТВЕТЫ НА ГЛАВНЫЕ  
ВОПРОСЫ



**12** ИНТЕРВЬЮ  
НОВЫЙ ГЛАВНЫЙ  
ВРАЧ «ЕВРОМЕД»



**16** ТЕМА НОМЕРА  
МАЛЕНЬКИЕ  
ПАЦИЕНТЫ,  
БОЛЬШАЯ ЗАБОТА



**20** ТЕМА НОМЕРА  
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ  
ЦИКЛ – БАРОМЕТР  
ЗДОРОВЬЯ

**23** АВТОРСКАЯ  
КОЛОНКА  
ОБИДА: ПРОСТИТЬ  
И ОТПУСТИТЬ

**26** BEAUTY  
HELEO4 – ИДЕАЛЬНАЯ  
КОЖА БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ

**Стиль Дент**   
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

**28** ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ  
СТОМАТОЛОГИЯ  
ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ВО  
ВРЕМЯ БЕРЕМЕННО-  
СТИ: МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ



**30** ТЕМА НОМЕРА  
КОГДА ВРАЧ ВЗЯЛ В  
РУКИ КИСТЬ ИЛИ ЧТО  
ТАКОЕ РЕСТАВРАЦИЯ  
ЗУБОВ



**34** ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ  
СТОМАТОЛОГИЯ  
ГИПОПЛАЗИЯ  
ЭМАЛИ ИЛИ  
«БЕЗОБИДНОЕ»  
ПЯТНЫШКО



**38** ПАРОДОНТОЛОГИЯ  
ПЛАЗМОЛИФТИНГ – ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН  
БЕЗ ОПЕРАЦИИ

**Клиника «Евромед» и стоматология «СтильДент» поздравили детей Образовательного центра «РОСТ» с Днем защиты детей**

Это был по-настоящему теплый, яркий и веселый день – с играми, конкурсами, творчеством и смехом! Мы рисовали, дарили подарки, участвовали в соревнованиях, смеялись и просто радовались вместе. Особенно приятно, что в нашем празднике активно участвовали не только дети, но и родители – что может быть дороже, чем проводить этот день с семьей!



**Мы приняли участие в Гонке Героев 2025!**

Сборная команда клиник «Евромед» и «СтильДент» прошла через грязь, пот, ссадины, десятки испытаний... и ни на секунду не сдалась! Это было не просто про силу и выносливость – это было про командный дух, поддержку, про «Вместе и до конца!» Каждый участник вложил в гонку свою энергию, а именно в такие моменты особенно ощущается, что мы – единая команда не только в работе, но и в жизни.

Отдельная гордость – то, с каким достоинством мы прошли трассу. С юмором, боевым настроем и невероятной поддержкой друг друга. Спасибо организаторам за драйв, а нашей команде – за характер! «Евромед» и «СтильДент» – мы не только лечим, Мы МОЖЕМ ВСЁ!



**Врачи «Евромед» стажировались в Бразилии**

Мария Александровна Кожевникова и Михаил Дмитриевич Бейнарович вернулись со стажировки в одной из ведущих клиник Бразилии – страны, которая по праву считается мировым центром эстетической хирургии.

Их домом на это время стал госпиталь HOP Piracicaba, São Paulo, где наши врачи перенимали опыт местных коллег в реконструктивных операциях на груди, интимной пластике, технологии BODY TITE и Morpheus 8, редукционной маммопластике при гигантомастии. Особое внимание было уделено вопросам послеоперационного восстановления и ухода за пациентами. Все перечисленные процедуры доступны в клинике «Евромед»!

Врачи вернулись, познакомившись с самыми трендовыми и передовыми методиками и уже внедряют полученные знания в практику, чтобы вы получали ещё более естественные, гармоничные и безопасные результаты.



**ART OF BEAUTY**

Закрытый beauty-вечер, сочетающий в себе эстетику, науку и живое общение с пластическими хирургами, косметологами, психологами, фитнес-тренерами, визажистами и другими приглашенными экспертами прошел 6 июня. Организатором уникального для Новосибирска мероприятия выступила клиника «Евромед».

Участники beauty-вечера обсудили комплексный подход к красоте: разобрали взаимосвязь косметологии, пластической хирургии и стоматологии, поговорили о новейших протоколах работы. У гостей мероприятия была возможность пообщаться со специалистами – лично задать любой интересующий вопрос, а также многим посчастливилось получить персональные разборы от топовых экспертов в своей области.

Спасибо всем, кто был с нами в этот яркий вечер!





### **Зуб и Доктор лично поздравили новосибирцев с Днём города**

Наш любимый город отметил свой 132-й день рождения – и мы не могли остаться в стороне! Клиники «Евромед» и «СтильДент» вместе с жителями и гостями города отмечали этот день в одном из самых добрых и красивых мест Новосибирска – зоопарке.

Мы пришли не просто поздравить жителей города, а подарить отличное настроение: веселились всей командой, радовали детей и взрослых, дарили подарки и делились улыбками. Нам важно быть рядом с теми, ради кого мы работаем каждый день – с вами, новосибирцами.

Спасибо за улыбки, смех, теплые слова и настроение, которое вы нам подарили в ответ!

### **Премия от 2ГИС – наша! И ваша тоже!**

Стоматологическая клиника «СтильДент» вошла в число лучших по версии пользователей сервиса 2ГИС – одного из самых популярных городских справочников и карт. Для нас это не просто красивая статуэтка на полке, это – ваше доверие, искренние отзывы и высокая оценка нашей работы!

Спасибо каждому, кто принял участие в голосовании, написал тёплые слова, порекомендовал клинику друзьям или выбрал нас однажды и остаётся с нами до сих пор. Именно благодаря вам мы получили эту престижную награду, которая присуждается на основе реальных оценок и комментариев пациентов.

Эта победа – результат ежедневного труда всей нашей команды: врачей, ассистентов, администраторов и, конечно же, вас, наших дорогих пациентов. Спасибо, что вдохновляете нас становиться ещё лучше. Вместе мы создаём место, где каждому хочется улыбаться!



### **Обучение стоматологов в Швейцарии: забота о вашем здоровье на мировом уровне**

Мы уверены: качественное лечение требует постоянного профессионального роста. Стоматолог-ортопед клиники «СтильДент» Артур Павлович Саенко прошёл обучение в Straumann Group – одном из ведущих международных центров в области ортопедической стоматологии, дентальной имплантации и цифровых технологий. Straumann Group разрабатывает, производит и поставляет передовые зубные импланты, хирургические инструменты, биоматериалы, элайнеры, цифровое оборудование и программное обеспечение для протезирования, пародонтологии и профилактики.

Мы гордимся тем, что наши специалисты постоянно повышают квалификацию, чтобы дарить вам не просто красивые улыбки, а здоровье и уверенность в себе!



## В Новосибирске пройдет масштабная конференция по пластической хирургии

«Euromed Beauty Conference 2025», организованная многопрофильным центром «Евромед», состоится 20 сентября в отеле «RAMADA». Межрегиональная научно-практическая конференция по пластической хирургии, интегративной косметологии и мультидисциплинарным решениям станет первым в регионе большим мероприятием подобной тематики.

Уникальное событие объединит профессионалов эстетической медицины для обмена знаниями, формирования экспертного имиджа и внедрения передовых технологий в практику. На конференции будет работать три основных направления: пластическая хирургия, косметология и бизнес-секция. В рамках пластической хирургии планируется обсудить непосредственно хирургию, анестезиологию и реанимацию, диагностические вопросы, а также путь пациента и реабилитацию. Косметология включает в себя косметологию, превентивную и анти-эйдж медицину, трихологию и эстетическую гинекологию. На бизнес-секции приглашают поговорить о юридических аспектах, сервисе, личном бренде врача и экономике.

Помимо выступлений спикеров и дискуссий, участников конференции ждет выставка инновационных и технологических

разработок в сфере медицины от партнеров мероприятия, а также «вишенкой на торте» станет «Живая хирургия» – видеотрансляция операции по аугментационной маммопластике в реальном времени из стационара клиники «Евромед».

Ждём всех, кому интересна и близка пластическая хирургия и тема «Бьюти» в медицине на нашем мероприятии. Будет точно интересно, полезно и красиво!

**Подробная информация**  
[beauty.euromednsk.ru/](http://beauty.euromednsk.ru/)



## 31 октября в Новосибирске соберутся лучшие эксперты страны в сфере урологии, гинекологии и смежных отраслей

Последний день октября и первый день ноября будут отмечены крупным мероприятием для профессионального медицинского сообщества. Конференция «Euromed Urological & Gynecological Conference 2025. От классики к инновациям» пройдет 31 октября в гостиничном комплексе «DoubleTree by Hilton».

Мероприятие, организованное клиникой «Евромед», продлится два дня: в первый – врачи обсудят интересующие вопросы в привычном формате научно-практической конференции, где предполагаются выступления спикеров, дискуссии, личное общение. Здесь участники конференции разделятся на 5 основных потоков: оперативная урология и гинекология, онкоурология, новое в терапии урологических заболеваний, избранные аспекты андрологии

и гинекологии, эстетическая урогинекология. В этот день будет работать интереснейшая выставка инновационных и технологических разработок в сфере медицины.

Во второй день хозяева конференции пригласят желающих к себе «домой» – на Писарева, в новый стационар клиники «Евромед». Здесь участников ожидает мероприятие в интерактивном научно-образовательном формате semi-live surgery. Эксперты представят шесть предварительно записанных операций хронометражом по 20-30 минут и подробно расскажут о каждой из них. После они ответят на вопросы из зала и от модераторов.

Приглашаем врачей к участию в конференции. Это отличная возможность пообщаться с единомышленниками, поделиться опытом и получить ответы на давно интересующие вас вопросы.

**Подробная информация**  
[conference.euromednsk.ru/](http://conference.euromednsk.ru/)





# Евромед

BEAUTY

Красота в приоритете



Все подробности  
по QR-коду!

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ, СКИДКИ И УСЛУГИ В ПОДАРОК

Акции направления *beauty* уже на сайте!

 8 (383) 209-03-03

 [euromednsk.ru](http://euromednsk.ru)

# ДИАСКИНТЕСТ: ОТВЕТЫ НА ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире туберкулезом заражаются 10 миллионов человек. Это опасное заболевание на начальных стадиях часто протекает бессимптомно, поэтому обнаружить его без своевременной диагностики просто невозможно. Один из самых надежных и безопасных методов такой диагностики сегодня – это диаскинтест. Чтобы окончательно развеять мифы об этом обследовании и побороть страхи родителей перед ним мы попросили нашего и.о. заведующего отделением педиатрии, врача-педиатра Светлану Владимировну Грицеву ответить на самые популярные вопросы.

## 1. Почему важна своевременная диагностика туберкулеза?

Бактерия Коха, которая и вызывает заболевание, поражает не только легкие, но и суставы, кости, нервную систему, кожу, брюшную полость и другие органы. Туберкулез сложно поддается лечению, если же начать терапию в начальной (ещё скрытой) фазе, то риск развития тяжелых осложнений этого заболевания и иногда даже летального исхода сводится к нулю. Именно поэтому лучше своевременно выявить и вылечить туберкулез на начальной стадии, чем ждать появления симптомов.



## 2. Что такое диаскинтест?

Диаскинтест – внутрикожная проба (то есть обследование), основанная на использовании искусственных белков, характерных для *Mycobacterium tuberculosis*. Это не прививка. Метод безопасен и никогда не приводит к заражению туберкулезом. Диаскинтест позволяет отличить опасную инфекцию от реакции организма на вакцинацию и своевременно поставить правильный диагноз.

## 3. В чем уникальность диаскинтеста?

### Высокая специфичность (точный)

Диаскинтест позволяет достоверно определить наличие активной туберкулезной инфекции, снижая влияние вакцинации БЦЖ на результат обследования.

### Безопасность

Препарат для диаскинтеста производится с использованием рекомбинантных технологий, исключая в нем присутствие живых бактерий туберкулеза. Проба безопасна для детей, взрослых и беременных женщин.

### Удобство

Процедура проста и безболезненна. Результат оценивается через 72 часа после введения препарата, что позволяет быстро получить диагностическую информацию.

### Соответствие современным стандартам

Проведение диаскинтеста соответствует Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации, регламентирующему проведение диагностики туберкулеза.

## 4. Детям с какого возраста можно делать такую пробу и как часто?

Согласно Приказу Минздрава, диаскинтест проводится детям от 8 лет и всем, кому необходима подобная диагностика. Он не принесет вреда и беременным женщинам. Диаскинтест также является дополнительным методом диагностики для детей с 1 года до 7 лет при получении положительной пробы Манту.

В рамках национального календаря прививок диаскинтест рекомендуется проводить каждый год.



## 5. В чем отличие диаскинтеста от пробы Манту?

### В составе:

В пробе Манту используется туберкулин – смесь антигенов, полученных из ослабленных или «убитых» микобактерий туберкулеза. Туберкулин содержит антигены разных микобактерий, в том числе и те, что используются в вакцине БЦЖ. Диаскинтест в свою очередь содержит рекомбинантный туберкулезный аллерген, состоящий из двух белков: ESAT6 и CFP10, которых нет ни в составе БЦЖ, ни у большинства нетуберкулезных микробактерий.

### В специфичности:

Диаскинтест более специфичен, то есть дает мало ложноположительных реакций. Проба Манту же наоборот часто показывает наличие в организме возбудителя туберкулеза при его отсутствии

– кожная реакция на самом деле происходит на прививку БЦЖ или другие микобактерии.

### В способе интерпретации результата:

В пробе Манту врач смотрит на размер покраснения и уплотнения, а результат диаскинтеста определяется по наличию или отсутствию уплотнения.

## 6. Как проводится процедура?

Процедура выполняется квалифицированной медицинской сестрой. Небольшое количество аллергена вводится внутрикожно в предплечье. В месте инъекции образуется папула (припухлость). Через 72 часа врач оценивает размер и характер кожной реакции, интерпретируя результат, согласно установленным критериям. По своей сути то, что мы видим в месте укола – это иммунный ответ организма, который зависит от его общего состояния, а также наличия или отсутствия в нем бактерии Коха.

## 7. Можно ли делать пробу при простуде?

При появлении у ребенка признаков любого острого инфекционного заболевания: кашля, насморка, чихания, повышения температуры тела и других проводить диаскинтест не рекомендуется – необходимо дождаться полного выздоровления. То же касается аллергии в острой стадии – лучше поставьте пробу, когда состояние будет стабильным.



**Выполнить диаскинтест можно теперь и в клинике «Евромед». Мы примем вас в удобное время по предварительной записи.**

# НОВЫЙ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ «ЕВРОМЕД»

*Этой весной в «Евромед» произошли серьезные изменения – медучреждение возглавил новый человек. Практикующий врач-хирург Сергей Владимирович Гмыза пришел в клинику с огромным опытом «медицинского» управления за плечами, а значит со знанием и пониманием, как сделать хорошую клинику еще лучше. С новым главным врачом «Евромед» мы поговорили о пациентах и команде врачей, о настоящем и будущем клиники, и, конечно, о профессиональном пути и жизни вне профессии.*



## « В фокусе современной медицины по-прежнему пациент и врач »

**- Сергей Владимирович, расскажите, пожалуйста, немного о себе: когда пришло понимание, что хотите быть врачом и непременно хирургом?**

- Врачом хотел быть с детства, когда впервые увидел у двоюродного брата, учившегося в медицинском институте, картинки в учебниках по анатомии. Страшно заинтересовался тогда сложным устройством человеческого тела, его функционированием. А позже, уже во время учебы, решил для себя, что именно хирург имеет наилучшую возможность разобраться в нарушениях и болезнях организма человека.

**- Расскажите, пожалуйста, о вашем профессиональном пути: какой опыт у вас за плечами?**

- Тяга к медицине привела меня во время летней практики после 10 класса на работу в отделение реанимации в качестве санитаря. Этот период ещё больше укрепил моё желание стать врачом. На втором и третьем курсах Новосибирского медицинского института совмещал учёбу с ночной работой санитаром в отделении скорой медицинской помощи – здесь я имел возможность проверять

теоретические знания на практике и приобрел необходимые практические навыки. Затем были многочисленные ночные дежурства в отделении неотложной хирургии, а после окончания Новосибирского Государственного Медицинского Института в 1999 году стал работать хирургом в отделении неотложной хирургии ГКБ №1. Позже – в 2004-ом году я перешёл в ГКБ №11 в отделение малоинвазивной хирургии, где совмещал освоение современных лапароскопических технологий с дежурствами в неотложной хирургии. Через три года меня пригласили на должность заведующего отделением в Центр Новых Медицинских Технологий в Академгородке, где вместе с коллегами нам удалось создать передовое многопрофильное хирургическое отделение, которое мы успешно развивали и которое функционирует до сих пор. В 2019 году моя практика продолжилась уже в медицинском центре «Авиценна», где я принимал пациентов, был заведующим хирургического отделения и руководителем отделения скорой медицинской помощи. А в мае этого года пришел в клинику «Евромед», где стал работать в должности главного врача, сохранив себе возможность консультировать и оперировать пациентов в качестве хирурга.



**- Был ли такой случай в вашей практике, который запомнился больше других?**

- Вся профессиональная деятельность врача состоит из непрерывной череды случаев. Каждый из них – это чья-то жизнь, чья-то судьба. Бывают весёлые и смешные, грустные и печальные, радостные и трагические. Их объединяет лишь одно – каждый из них заслуживает и требует уважительного отношения. Поэтому оставим реальные случаи из практики между пациентом и врачом, а анекдот «про врача и пациента» можно вспомнить любой – наверняка что-то подобное произошло в реальности.

**- Вы на посту главного врача «Евромед» не так давно... что скажете о клинике в целом и какие задачи ставите перед собой и командой на ближайший год?**

- Замечательная клиника высокого уровня с прекрасной командой и мощным потенциалом. Основная моя задача – продолжить развитие клиники и профессиональное совершенствование всех членов команды, реализовать возможности диагностики и лечения, а также обеспечить их максимальную доступность для всех пациентов.

**- Вы уже успели познакомиться с клиникой... чего, на ваш взгляд, здесь не хватает и что бы вы хотели внедрить?**

- Да, конечно, я успел ознакомиться с клиникой и как руководитель, и как врач: прекрасные специалисты, слаженная работа, актуальное оборудование и технологии. Всё это позволяет обследовать и лечить в соответствии с современными международными и российскими требованиями и стандартами, обеспечивая пациентам скорейшее выздоровление и быстрое возвращение к привычной повседневной активности.

**Сегодня медицина, как и многие другие отрасли, стремительно совершенствуется и меняется. Постоянно появляются новейшие достижения науки и техники, которые хочется активно внедрить. Например, искусственный интеллект, который в медицине может выполнять массу «рутинных» задач, освобождая врачу больше времени для взаимодействия непосредственно с пациентом. Мы работаем в этом направлении и рассчитываем на положительный результат в ближайшее время.**

**- Основа любой клиники – это врачи. Какой он – хороший врач, на ваш взгляд? И как вы планируете работать с коллективом и с каждым доктором в частности?**

- Образ хорошего врача включает в себя не только профессиональные навыки, но и личные качества, которые помогают ему эффективно лечить пациентов и вызывать у них доверие. Попробую описать этот образ более системно:

### 1. Профессионализм и компетентность

- Глубокие знания – врач постоянно обновляет свои знания, следит за новыми исследованиями и методами лечения.
- Точная диагностика – врач умеет анализировать симптомы, назначать правильные обследования и ставить верные диагнозы.
- Практические навыки – врач владеет современными методиками лечения, умеет выполнять медицинские процедуры аккуратно и без ошибок.

### 2. Эмпатия и человечность

- Умение слушать – врач не перебивает пациента, дает ему высказаться, задает уточняющие вопросы.
- Доброта и терпение – врач относится к пациентам с пониманием, даже если они тревожные или слишком эмоциональные.
- Поддержка – врач объясняет диагноз и лечение

простыми словами, успокаивает, вселяет уверенность в выздоровление.

### 3. Ответственность и этика

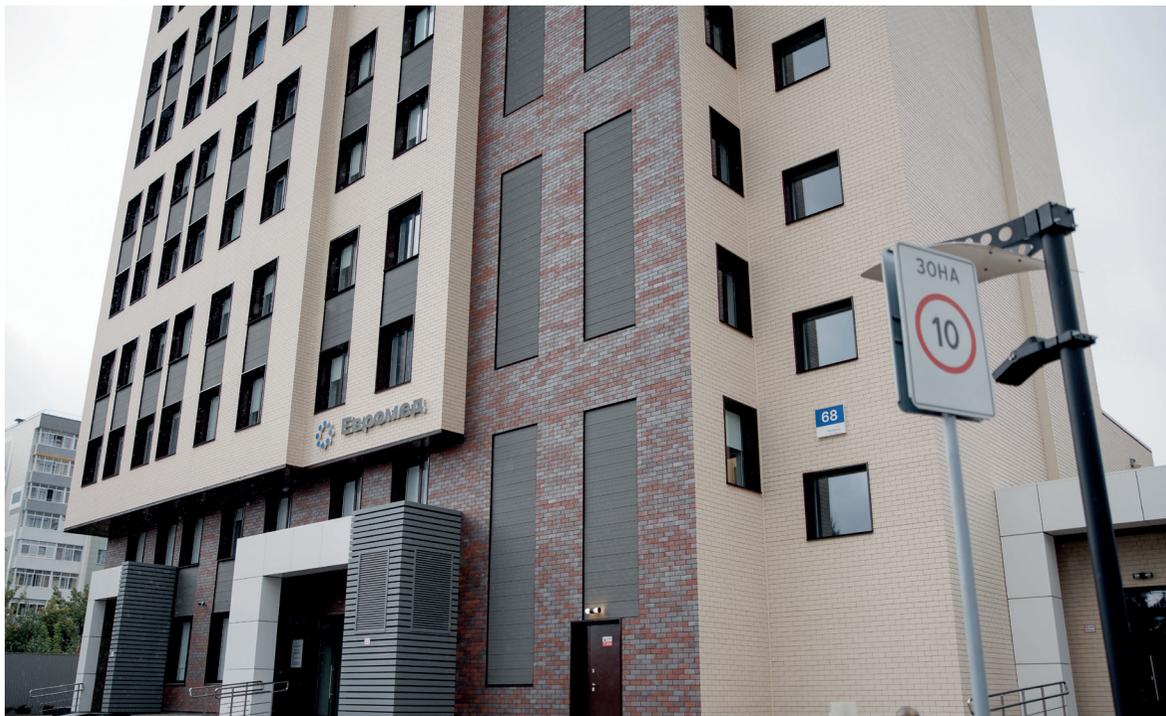
- Честность – врач не скрывает возможные риски лечения, не обещает гарантированного исцеления, если его нет.
- Конфиденциальность – врач хранит врачебную тайну, не разглашает личную информацию пациента.
- Готовность помочь – врач готов проконсультировать в экстренном случае даже в нерабочее время.

### 4. Коммуникабельность и работа в команде

- Уважение к коллегам – врач советуется с другими специалистами, не стесняется признать, если сам не уверен в диагнозе.
- Четкие инструкции – врач объясняет пациенту, как принимать лекарства, когда прийти на повторный прием, на что обратить внимание.

### 5. Стрессоустойчивость и самообладание

- Хладнокровие в критических ситуациях – врач не паникует при осложнениях, действует быстро и решительно.
- Умение сохранять выдержку – даже если сильно устал или испытывает негативные эмоции, врач остаётся вежливым и собранным.



**Идеальный врач – это сочетание ума, души и силы характера. Такой специалист не только лечит болезни, но и даёт пациентам надежду, заботу и уверенность в завтрашнем дне.**

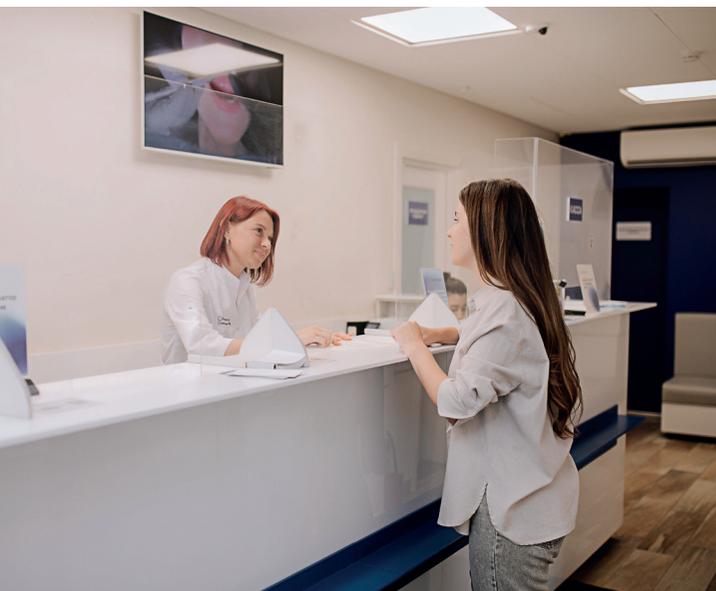
Конечно же, мы работаем с врачами как в рамках их специализации, так и персонально. Активно используем наш Медклуб для взаимодействия между разными специалистами, для большей сплочённости коллектива и улучшения взаимопонимания, обмена знаниями и навыками.

**- Важна ли для вас и для клиники обратная связь от пациентов?**

- Неотъемлемая часть нашей работы – это обратная связь от пациента. Именно благодаря ей у нас есть возможность в режиме реального времени отслеживать эффективность того, что мы делаем, понять, насколько наши пациенты удовлетворены медицинской помощью, которую получают в стенах клиники. Мнение людей позволяет нам непрерывно улучшаться, устранять недостатки, предотвращать их, совершенствовать свои преимущества.

**- Должность главного врача, безусловно, требует большой отдачи и больших временных затрат. Как удается сохранять баланс между жизнью вне профессии и работой? Что помогает вам восстанавливаться?**

- Жить в своей профессии. Именно так и происходит. А опорой в жизни является семья, близкие люди и друзья. Общение с ними помогает восстановиться психологически и эмоционально.



**- А есть ли у вас хобби?**

- Профессия как хобби. Очень нравится открывать для себя новые места, посещать другие страны, видеть природу в разных её проявлениях.

**- Какой совет вы можете дать молодому врачу, который только начинает свой путь в профессии?**

- Главный совет молодому врачу: как следует подумать и честно ответить себе на вопрос: «готов ли ты к этому?», так как медициной нельзя заниматься спустя рукава или частично. Нужно быть готовым отдать всего себя этому, ведь медицина – это по-настоящему «дело жизни». Необходимо быть настроенным всегда, постоянно идти вперед и развиваться, преодолевая трудности, без которых медицина невозможна.



**- И в заключение: какая она – современная медицина?**

**- На самом деле, современная медицина такая же, как и раньше. Она стала технологичной, «обросла» гаджетами и IT-решениями, обрела много серьёзных формальностей (юридических, протоколов, стандартов), отправилась в космос и научилась за доли секунды преодолевать гигантские расстояния, стала «думать» с помощью ИИ и «лечить» с помощью роботов. И несмотря на всё это, в центре медицины остаются две персоны: пациент и врач. И цель их взаимодействия по-прежнему неизменна – продление жизни и улучшение качества жизни Человека.**

# МАЛЕНЬКИЕ ПАЦИЕНТЫ, БОЛЬШАЯ ЗАБОТА



# 5

весомых причин доверить своего ребенка врачам педиатрического отделения клиники «Евромед»

*Детское здоровье – тема тонкая и очень важная. Родители становятся все грамотнее в медицине и требовательней к врачам, технологии идут вперед огромными шагами, а маленькие пациенты все также требуют особого внимания, индивидуального подхода и заботы. Инновационные аппараты, уютные красивые кабинеты, детские уголки сегодня в клиниках уже не роскошь, настоящая роскошь – внимательные врачи-профессионалы, которым можно доверять. Согласитесь, приятно попасть на прием к специалисту, который разговаривает с вами на одном языке и настолько же сильно заинтересован в укреплении здоровья вашего ребенка? Если вы еще не были в педиатрическом отделении клиники «Евромед», то очень советуем это сделать и вот почему.*

## 1 ИЗУЧАЕМ, ПОНИМАЕМ И ВНЕДРЯЕМ НОВИНКИ В ОТРАСЛИ, СЛЕДИМ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ И ПЕРСПЕКТИВАМИ

За последние несколько лет педиатрия достаточно сильно изменилась. Это связано с развитием медицинских технологий, новыми вызовами в здравоохранении и изменением подходов к лечению и профилактике заболеваний у детей.

### Основные тенденции в педиатрии на сегодняшний день:

#### • Персонализированная медицина и генетика

- Генетические исследования стали ключевым инструментом в диагностике редких заболеваний, метаболических нарушений и врождённых патологий.

- Неонатальный скрининг расширился: в России с 2023 года проверяют уже 36 заболеваний, а не 5, как раньше.



#### • Развитие вакцинопрофилактики

- Расширяется Национальный календарь прививок. Так, в некоторых регионах России в рамках этого календаря стали проводить дополнительно вакцинацию от ротавируса и ветряной оспы.

- Больше внимание теперь уделяют вакцинации подростков: ВПЧ, менингококковая инфекция.

#### • Цифровизация и телемедицина

- Телеконсультации стали нормой и не только в отдаленных регионах России.

- Искусственный интеллект стал отличным помощником в диагностике заболеваний: ИИ сегодня активно используется для анализа рентгеновских снимков, расшифровки ЭКГ, прогнозирования течения болезней.

- Усовершенствуются существующие и появляются новые носимые гаджеты. Они сильно упрощают контроль за состоянием детей с болезнями, которые требуют постоянного мониторинга: диабетом или эпилепсией, например.

### • Акцент на превентивную медицину

- Становится популярной нутрициология – борьба с ожирением, пищевыми нарушениями.

- Создаются и активно практикуются программы раннего развития для усовершенствования когнитивных и двигательных навыков.

В целом педиатрия сегодня движется в сторону персонализированного подхода, цифровизации и профилактики. Детские специалисты «Евромед» это очень хорошо понимают и активно внедряют в свою работу.

## 2 БОЛЬШОЙ ШТАТ ОПЫТНЫХ, ВНИМАТЕЛЬНЫХ ВРАЧЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

В настоящее время в нашей клинике ведет детский прием более 40 специалистов. Каждый врач по-своему уникален. Все они имеют за плечами большой медицинский стаж, профессионально выполняют свою работу и, самое главное, искренне любят своих маленьких пациентов. Помимо врачей-педиатров в нашей большой команде: детские хирурги, эндокринологи, кардиологи, гастроэнтерологи, неврологи, ЛОР-врачи, врачи УЗИ, травматологи-ортопеды и другие специалисты.

В педиатрическом отделении мы принимаем детей с рождения. Врачи готовы помочь как в острых случаях: вирусные и бактериальные респираторные инфекции, кишечные инфекции и других, так и при хронических заболеваниях. Мы много занимаемся профилактической работой (вакцинопрофилактика и чекапы), а наши детские хирурги, если потребуется, могут прямо на приеме провести лечение гнойно-воспалительных заболеваний: панарициев, паронихий, вросшего ногтя, инфицированных ран, абсцессов и флегмонов мягких тканей, фурункулов, карбункулов. Кроме того, родитель может вызвать врача-педиатра на дом.

Врачи педиатрической службы клиники «Евромед» – это специалисты, которые помимо выполнения своих прямых обязанностей по лечению пациентов очень хотят учиться новому – участвуют в конференциях, обучении, семинарах, а также часто придумывают собственные проекты и вдохновляют друг друга.

Внимательность, терпеливость и аккуратность – вот основные правила работы детского врача. В нашей клинике практикуется только индивидуальный подход.

## 3 ОБОРУДОВАНИЕ И КОМФОРТ



Качественное оказание медицинской помощи – один из приоритетов нашей клиники. Особое внимание этому вопросу уделяется, если дело касается маленьких пациентов. Для того чтобы от лечения был эффект необходимо в первую очередь пройти грамотное обследование на современном оборудовании, которое, естественно, имеется в «Евромед». Руководство делает все, чтобы врачи располагали самыми лучшими, современными аппаратами и инструментами. Поэтому сегодня «Евромед» – одна из лидеров в городе как по качеству оказания услуг, так и по качеству медицинского оборудования. Так, например, для быстрой и точной диагностики заболеваний опорно-двигательного аппарата врачи применяют безопасный бесконтактный метод КОМОТ – компьютерная оптическая топография. Основанный на принципах работы растростереографии, КОМОТ помогает оценить состояние позвоночника и структур вокруг него, а также обнаружить перекосы и нарушения осанки, подобрать оптимальный метод коррекции проблем и в дальнейшем проконтролировать эффективность подобранной терапии. Изображение получается с помощью прибора, который проецирует на спину пациента полоски света - топограф не просвечивает насквозь, а как бы рисует на поверхности тела. Далее пациент



## 4 ПУТЬ ОТ ВХОДА В КЛИНИКУ ДО ВЫХОДА ИЗ НЕЕ - ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА И ПОЛЕЗНЫЙ ВИЗИТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Войдя в педиатрическое отделение клиники, малыш с родителями с первых мгновений чувствует комфорт и дружелюбную атмосферу. Самый частый повод для обращения – лечение острой возникшей инфекции. Но в процессе диалога «врач-родитель» почти в 90% случаев появляются дополнительные вопросы, которые касаются питания, образа жизни, гигиены ребенка и прочего. Кроме того, во время осмотра маленького пациента врач также может обратить внимание родителей на неочевидные проблемы. В этом случае ценно, что тут же, прямо с приема, педиатр может направить пациента к узким специалистам. Врач не просто направит, а назовет конкретного специалиста, который вполне может находиться в соседнем кабинете, например, и быть свободным прямо сейчас. Такой формат работы удобен для пациентов, так как не надо тратить время и силы на поиски нужного специалиста, а врачу спокойнее, что отпускает пациента не просто с рекомендациями, а передает его в надежные руки коллег.

выполняет специальные движения по указанию врача. Программа воссоздает изображения, на основе которых строится трехмерная модель опорно-двигательного аппарата и окружающих его структур. Система соотносит полученные показатели с нормативами, дальнейшую обработку снимков проводит врач. Важным преимуществом КОМОТ является то, что пациенту и врачу не нужно ждать результатов исследования, как например, это происходит при рентгенографии или МРТ - доктор изучает их сразу на том же приеме и тут же назначает необходимое лечение.

Мы понимаем, что пребывание в клинике может быть сложным для маленьких пациентов и не очень удобным для родителей поэтому создали максимально уютную атмосферу далекую от атмосферы больницы. Комфортные, красивые кабинеты, удобные стулья и кушетки для родителей, мягкие диваны в зоне ожидания и, конечно, игровая зона – всё это направлено на то, чтобы дети чувствовали себя спокойно и безопасно, а родители могли находиться рядом, поддерживая своих малышей на пути к выздоровлению.

«Евромед» — это не только про врачей. Это про целую команду специалистов. Уже на ресепшен администраторы готовы ответить на все организационные вопросы, оформить карту, направить пациента. Чтобы ожидание приема не было утомительным для родителей — можно отдохнуть на мягком диване листая журнал и попивая вкусный кофе.



В это время малыш уж точно найдет чем себя занять — от раскрасок и просмотра мультфильмов на большом экране, до включения и задвигания всех выключателей и шпингалетов на настенном бизборде и наблюдения за разноцветными рыбками в большом аквариуме. В кабинетах специалистов так же есть игровые зоны: конструктор «Лего» и игрушечная кухня со столовыми приборами, пазлы и грузовики — ребятишкам любого возраста будет интересно.

В коридорах клиники посетители могут заметить еще одну важную часть команды — сотрудников службы клининга, которые поддерживают чистоту и порядок в помещениях по всем санитарным нормам. Если же так случилось, что малышу необходим забор анализов или «болючая» прививка — на помощь придут наши медсестры. Они — профессионалы своего дела и даже самые неприятные процедуры стараются провести играючи и максимально безболезненно. Ну а после «испытаний» в процедурном кабинете малыш обязательно получит подарок за смелость и храбрость — как настоящий супергерой!



## 5 ПРЕВЕНТИВНЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Профилактика сегодня — одно из важнейших направлений развития современной медицины особенно в работе с детьми. На приеме у детского врача в «Евромед» родители получают максимум информации о том, какие заболевания и каким образом можно предотвратить. Врач подробно рассказывает, что мы можем сделать для здоровья малышей.

Вакцинопрофилактика — то, что хорошо известно много десятков лет. В нашей клинике делают и обязательные прививки в рамках Национального календаря и рекомендованные конкретно вашему ребенку. При необходимости врач составит индивидуальный план вакцинации. Еще одна эффективная мера профилактики заболеваний — это комплексные обследования и чекапы.

В клинике разработаны программы обследований для детей в 1 месяц, 1 год, перед поступлением в детский сад и школу. Такие медосмотры дают родителям возможность за 1-2 дня получить консультации всех специалистов в одном месте. И это прием не «для галочки», а полноценное обследование. Еще из комплексных обследований в клинике существует программа CheckUp «Детское здоровье», доступная для маленьких пациентов любого возраста. Комплекс покажет не только приближающееся опасное состояние, но и дефициты, а также работу многих жизненно важных органов.



Наш консультант:  
и.о. заведующего отделением педиатрии, врач-педиатр, детский гастроэнтеролог  
**Светлана Владимировна Грицева**

# МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ — БАРОМЕТР ЗДОРОВЬЯ



*«Обильные и болезненные – это не норма», – давно уже говорят нам врачи-гинекологи. Но мы, конечно, не слушаем и продолжаем не обращать внимания на явные красные флаги в прямом и в переносном смысле, которыми буквально тычет нам в лицо наш организм. А между тем, менструальный цикл – это отражение общего здоровья женщины и начав обследование по поводу гинекологических проблем, врачи часто находят еще и «общие» – с организмом в целом или с какими-либо его органами в частности. Чтобы понять, когда бежать к врачу и на что стоит обратить внимание мы поговорили с руководителем службы эстетической гинекологии, врачом-акушером-гинекологом, специалистом по эстетической и реконструктивной гинекологии, кандидатом медицинских наук Ириной Геннадьевной Елатенцевой.*

**- Ирина Геннадьевна, расскажите, пожалуйста, о главных женских гормонах и том, для чего они нужны?**

- Основной орган, который вырабатывает гормоны в организме женщины – это яичники. Они производят эстрогены, прогестерон и андрогены. Первая группа гормонов господствует в первую фазу менструального цикла (в первые 14 дней), прогестерон активен во вторую (вторые 14 дней). Андрогены же в свою очередь вырабатываются приблизительно одинаково и в первую, и во вторую фазу цикла. В норме смену концентрации гормонов женщины никак негативно не ощущают.

Гормоны влияют на центральную нервную систему, костную ткань, сосуды, кожу, придатки кожи и соединительную ткань. Участвуют в синтезе белка кроветворении, реализации половой функции и сексуального желания, подготовке матки к беременности и вынашиванию малыша, а также отвечают за реализацию эмоций, настроение и мотивацию.

**- То есть «ПМС» – это как раз дело «рук» гормонов?**

- Этиология и патогенез предменструального синдрома до конца неизвестны. На сегодняшний день существует только гипотеза. Речь о том, что виновник ПМС – не уровень половых гормонов, а их колебания в течение менструального цикла, то есть изменения их количества в организме. Дело в том, что у некоторых женщин нервная и эндокринная системы воспринимают эти процессы как патологические и реагируют на них ярко негативно. Это может выражаться нейропсихическими проявлениями: утомляемость, сниженное настроение, раздражительность, плохой сон, вспыльчивость, цефалическими проявления-



ми: головные боли и кризовыми проявлениями: отечность, повышение артериального давления, тахикардия, боли в сердце, чувство страха без изменений на ЭКГ. Бывают также атипичные формы предменструального синдрома, проявляющиеся повышением температуры тела, дневной сонливостью, аллергическими реакциями вплоть до отека Квинке, язвенным гингивитом, стоматитом и иридоциклитом – воспалением радужки и цилиарного тела глаза.

Для постановки диагноза «Предменструальный синдром» необходимы именно циклические проявления вышеперечисленных симптомов, которые наблюдаются только в предменструальные дни – за 7-14 дней до месячных – и прекращаются после менструации. При тяжелых формах клиника может стартовать сразу после менструации.

Если снижается качество жизни женщины: ПМС мешает выполнять домашние дела, работать, отдыхать, влияет на планы, то, конечно, с этим состоянием надо работать. И самое простое, что может сделать каждая женщина в этом случае самостоятельно: полноценно питаться, не переедать, не голодать, избегать стрессов, вирусных инфекций, частой смены климата, отказаться от алкоголя, острой пищи и кофе. Уже доказано, что к увеличению частоты ПМС приводят дефициты кальция, магния, витамина В.



**- Как хронические заболевания влияют на менструальный цикл? Можно ли при каких-то проблемах с ним заподозрить проблемы не гинекологического профиля?**

- Хронические заболевания часто усугубляют гинекологические – они становятся виновниками нарушений менструального цикла. Микроаденома гипофиза, метаболический синдром, патология щитовидной железы – все это влияет на менструальный фон. Также на него воздействуют и другие факторы: хронический стресс, наследственность, железодефицитная анемия, прием некоторых лекарственных препаратов и даже банально недосыпания.

Часто у женщин, которые приходят к врачу с нарушениями менструального цикла, обнаруживаются еще и другие заболевания, не имеющие отношения к гинекологическому профилю. Тогда в результате обследования мы направляем пациентку к узкому специалисту, потому что нарушения цикла оказываются проблемой вторичной. Первопричинами могут быть: опухоли яичников, опухоли коры надпочечников, ожирение, избыточная масса тела, опухоль гипофиза, эндометриоз, синдром поликистозных яичников.

**- Какие «красные флаги» в менструальном цикле должны насторожить женщину?**

- Менструальный цикл – это физиология. В норме он не должен доставлять проблем и отражаться на качестве жизни: женщина остается позитивной, трудоспособной в любой фазе и ведет такую же жизнь, как и раньше. Поэтому обратиться к врачу следует при любых изменениях цикла: стал длиннее, короче, обильнее или же наоборот скуднее. Также важно обратить внимание на выделения: насторожить должны кровянистые, сукровичные, появившиеся до менструации, после нее или в середине цикла. Ну и совсем явные поводы бежать к гинекологу – это невозможность выйти из дома во время выделений, сильные боли, сильная слабость.

**В норме менструальный цикл должен быть не более 38 дней, кровопотеря – не более 80 мл и длительность менструации – не более 7-8 дней. У большинства женщин основной объем кровотечения и боли приходится на первые три дня.**

**- Какие методы диагностики и лечения нарушений менструального цикла сегодня применяются?**

- Для выявления причин нарушений менструального цикла используют гормональные исследо-

вания, общий анализ крови, анализ на ферритин, УЗИ органов малого таза на 5-7 день менструального цикла. Важен также непосредственно сам прием гинеколога, ведь часто врач уже по внешнему виду пациентки может предположить характер патологии, а потом провести еще ряд манипуляций, чтобы подтвердить или опровергнуть свое предположение: осмотреть кожные покровы, провести антропометрию, рассчитать индекс массы тела, пальпировать молочные железы.

Методы лечения нарушений менструального цикла разнообразны: от негормональных до хирургических. Выбор терапии всегда зависит от причины. Так, если проблемы с менструальным циклом вызваны нарушением режима сна и отдыха, что характерно для молодых девушек, то здесь бывает достаточно даже определенных витаминных препаратов, работы с психологом, устранения стрессовых ситуаций, нормализации режима сна и режима «работа-отдых». Если патология наблюдается у женщин пременопаузального возраста, то здесь тоже эффективны негормональные препараты. Если же причина нарушений – гормональные изменения щитовидной железы, гипофиза или проблемы вызваны избыточной массой тела и ожирением, то здесь, сработает только комплексный подход: модификация образа жизни, питания, а также гормональные препараты и обязательна консультация врача-эндокринолога. Если изменения менструального цикла вызваны наличием какой-то патологии матки, органов малого таза, яичников, то здесь выход – хирургические методы.

**Следите даже за малейшими изменениями цикла. Обращайте внимания на сигналы организма и посещайте вашего гинеколога. Будьте здоровы!**



# ОБИДА: ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ



Врач-психотерапевт, психиатр

**Панина  
Вера Львовна**

*«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на обиды», – написала английская писательница Джорджо Мойес в одной из своих книг. И, конечно, она была права. Но возможно ли не обижаться? И что делать если чувствуете обиду, как это прожить? Ответы на эти и многие другие вопросы я написала ниже.*

## ОБИДА - РАНЬШЕ И СЕЙЧАС

Представьте себе эмоцию, которая одновременно защищает нас и разрушает, эмоцию, которая может завладеть всей нашей жизнью и пройти через пару минут... Эту эмоцию мы называем «обида», она одна из самых сложных в палитре переживаний. Наши далекие предки жили в тесных социальных группах, где взаимное доверие и сотрудничество были важными факторами выживания. Чувства и эмоции помогали сигнализировать о нарушении социальных норм и потенциальной угрозе для группы.

В первобытных обществах обида нередко служила важным регулятором социальных отношений. Если кто-то нарушал правила племени, обида или другие эмоциональные проявления членов группы могли привести к наказанию и изгнанию, что способствовало сохранению и выживанию племени. С развитием цивилизации и усложнением социальных структур, обида приобрела новые формы и оттенки.



Несмотря на все изменения, функция обиды осталась прежней – сигнализировать о нарушении наших личностных границ. Однако теперь мы больше знаем о психических процессах и формировании личности, а также обладаем большим набором техник для оказания своевременной помощи себе и другим.

## ЧТО ЗА ЭМОЦИЯ ТАКАЯ?

Необидчивых людей представить трудно. Но такие тоже встречаются. Так что же такое обида и почему нам так сложно справиться с этой эмоцией? Обида – это психоэмоциональная реакция человека на несправедливость, игнорирование или нарушение личных границ. Чаще всего она возникает, когда наши ожидания не совпадают с реальностью, и мы чувствуем, что с нами поступили несправедливо.

Обида может быть направлена на другого человека, на себя, на ситуацию или даже на мир в целом. Обида – это целый комплекс переживаний, который может включать в себя эмоции гнева, беспомощности, страха на физическом уровне. Вы можете ощущать мышечное напряжение в теле, тяжесть в груди, ком в горле, напряжение в области живота, возможно также неосознанное избегание визуального контакта с обидчиком или вполне реальные болевые ощущения в теле при контакте с ним. Эти телесные проявления сигнализируют нам о том, что эмоция ещё не принята, не прожита, а осталась «застрявшим» в теле психоэмоциональным напряжением.

Если чувство обиды не проработать, оно может стать хроническим и будет негативно влиять на качество жизни, вызывать желание изоляции и одиночества, портить отношения с близкими людьми. Иногда «застрявшая обида» приводит к психосоматическим заболеваниям: невроз сердца, невроз желудка, аллергические кожные реакции. Постепенно это непрожитое чувство может изменить характер и отношение к миру раз и навсегда.

## НЕ ПРОСТО ПРОСТИТЬ... ПОЧЕМУ?

Часто наши обиды оставляют неизгладимый след. Так почему же так тяжело прощать? Здесь есть несколько факторов. Обиды, причиненные в детстве, сложно отпустить даже в зрелом возрасте. Все дело в том, что детская психика – не имеет событийного опыта, это значит, что все ситуации переживаются впервые, и, как правило, исходят от тех людей, которых мы искренне любим. Сложные, непонятные эмоции могут легко надломить психику ребёнка на раннем этапе взросления и навсегда изменить его характер и поведение.

Другая причина может состоять в том, что любой опыт мы запечатлеваем в своей памяти, как некий урок. Если нас обидели, мы запоминаем этот случай, чтобы впредь его не допустить и защитить себя в стрессовой ситуации. Поэтому так часто после конфликта, ссоры или спора мы мысленно возвращаемся к пережитой обиде, пытаемся снова её переосмыслить, озвучить про себя и заново построить беседу, которая привела бы к победе, а



не к проигрышу. Вспомните, как часто вы рассказываете друзьям о причинённых вам обидах, сетуя на то, что надо было ответить иначе.

Ещё одна лазейка психики - это наше эго. Нам очень тяжело признать себя уязвимыми, нерешительными, ведь это будет означать, что мы уязвимы. Эго пытается сохранить целостность нашей личности и самооценки. Понимание этих факторов и есть первый шаг к анализу и прощению обид.

Очень часто кажется, что если мы забудем и простим обидчика, то позволим этой ситуации происходить с нами снова и снова. Но это не так. Неотреагированная эмоциональная боль от перенесённых негативных эмоций «капсулирует» эти чувства в нашей психике, и мы неосознанно начинаем вступать в повторяющиеся ситуации, чтобы снова пережить тот самый травматичный опыт, но завершить его положительно для себя. Вроде бы всё верно и мы пытаемся обрести в душе мир и покой, но получается всё иначе. Не пережитые ранее эмоции и позиция жертвы снова погружают в те же переживания, что и раньше и ситуация повторяется снова и снова. Такой вот замкнутый круг.

Поработав свои переживания, мы становимся как бы над ситуацией и видим её сразу в нескольких аспектах, помогая себе и своей психике не только адаптироваться в стрессовой ситуации, но и найти новые способы решения в том или ином конфликте. Мы уже более устойчивы и не так уязвимы.

## КАК ПРОЖИТЬ ОБИДУ? ИНСТРУКЦИЯ

Первое, что вы можете сделать, чтобы помочь себе, – признать обиду. Честно согласитесь с тем, что вы обиделись и попытайтесь разобраться, какие чувства по этому поводу испытываете.

Второе – выражайте эмоции. Дайте себе возможность прочувствовать и выразить эмоции, связанные с обидой. Попытайтесь понять мотивы и обстоятельства обидчика, не оправдывая его действия.

Третье – переоцените ситуацию. Взгляните на ситуацию с новой перспективы, возможно, найдете в ней уроки или возможности для роста.

Четвертое: примите решение простить. Необходимо сознательное решение отпустить обиду и двигаться дальше.

Пятое: закрепите прощение. Поработайте над тем, чтобы не возвращаться к старым обидам и негативным чувствам.

## А ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПРОСТИТЬ?

Как понять, что обиду всё-таки не удаётся преодолеть? Вот по этим признакам:

1. Понимаете, что сталкиваетесь с одними и теми же ситуациями на протяжении всей жизни;
2. Отмечаете, что вас часто обижают или незаслуженно игнорируют;
3. Чувствуете болевые ощущения в теле, которые часто связаны с той или иной ситуацией;
4. Стараетесь избегать определённых людей, некоторых ситуаций, боитесь зайти в помещение, где возможно был конфликт;
5. Вам кажется, что жизнь и люди к вам несправедливы.

Все это – признаки того, что вы не справляетесь самостоятельно. Что делать? Идти к психотерапевту! Он поможет разобраться в проблеме и вернуть радость жизни и лёгкость бытия.



# HELEO4 идеальная кожа без инъекций

**Убрать признаки старения, подтянуть кожу, решить проблему постакне, а также ускорить процессы заживления после пластической операции – это далеко не все, на что способна фотодинамическая терапия HELEO4. Добавленная к нужному протоколу или самостоятельно (это зависит от запроса и(или) проблемы пациента) процедура способна творить чудеса. Косметологи и врачи эстетической медицины клиники «Евромед» сегодня активно применяют HELEO4 практически ежедневно. Подробнее об инновационной неинвазивной процедуре – в тексте ниже.**

Фотодинамическая терапия HELEO4 – революционная не инвазивная процедура, которая запускает естественное омоложение и оздоровление кожи. Основанная на передовых принципах фотодинамической терапии и фотобиомодуляции – воздействию света на кожу, HELEO4 эффективна практически для всех запросов пациентов в косметологии и эстетической медицине. Это тот случай, когда процедура отлично «сработает» в составе любого протокола, а также будет результативна как самостоятельное средство – все зависит от причины обращения и обнаруженной проблемы. Ее уникальность еще и в том, что HELEO4 часто назначается как эффективное средство ранней реабилитации после пластических операций.

## ЧТО ДЕЛАЕТ HELEO4 ОСОБЕННОЙ?

В отличие от многих косметологических процедур, которые стимулируют деление существующих клеток, в HELEO4 применяется биохимический подход к омоложению. Эта уникальная технология:

- запускает «умную» регенерацию: HELEO4 способствует мягкой и контролируемой «самоликвидации» старых, поврежденных и ослабленных клеток кожи;
- освобождает место для нового: кожа активно замещает «ликвидированные» клетки новыми, здоровыми и функциональными, значительно улучшая свою структуру и внешний вид;
- обеспечивает естественное оздоровление: HELEO4 не маскирует проблемы, а исправляет их – запускает глубокое клеточное обновление, которое приводит к долгосрочному оздоровлению кожи.

HELEO4 – комфортная процедура, не требующая длительной реабилитации и подходящая для большинства типов кожи. При проведении лечения на аппарате не требуется обезболивание и отсутствуют побочные эффекты.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ:

- 1. Возрастные изменения кожи;**
- 2. Морщины;**
- 3. Снижение упругости кожи;**
- 4. Пигментные пятна;**
- 5. Купероз;**
- 6. Розацеа;**
- 7. Акне и пост акне;**
- 8. Псориаз;**
- 9. Кератоз;**
- 10. Хронический герпес;**
- 11. Подготовка к инвазивным процедурам;**
- 12. Реабилитация после пластических операций.**



## КАК РАБОТАЕТ АППАРАТ?

В основе уникальной эффективности HELEO4 лежит принцип использования целебных свойств света различных спектров. Свет проникает на определенную глубину и оказывает специфическое воздействие на клетки кожи, обеспечивая комплексное решение множества эстетических и дерматологических задач.

### HELEO4 использует три ключевых спектра:

#### Синий спектр борется с воспалениями и несовершенствами

Он глубоко проникает в кожу, оказывая мощное антибактериальное и противовоспалительное действие. Синий свет противодействует бактериям, вызывающим акне, нормализует работу сальных желез, снижая выработку кожного сала, а также успокаивает раздраженную кожу, уменьшая покраснения и высыпания.

#### Красный спектр отвечает за омоложение и регенерацию на клеточном уровне

Красный свет стимулирует синтез коллагена и эластина – основных белков, отвечающих за упругость и гладкость кожи, улучшает кровообращение, насыщая клетки кислородом и питательными веществами, способствует активному обновлению клеток, уменьшая видимость морщин и повышая эластичность кожи.

#### Желтый спектр направлен на детоксикацию и укрепление иммунитета кожи

Он особенно важен для жителей мегаполисов и тех, кто сталкивается с агрессивным воздействием окружающей среды. Способствует выведению токсинов и шлаков из тканей, улучшает лимфодренаж, уменьшая отечность и выравнивая цвет лица, повышает местный иммунитет кожи, делая ее более устойчивой к стрессам и внешним раздражителям, делает кожу здоровой, сияющей.

Благодаря синергии этих спектров, HELEO4 обеспечивает не просто поверхностное улучшение, а глубокое оздоровление и восстановление кожи.

## РЕЗУЛЬТАТЫ HELEO4

- уменьшение видимых возрастных изменений: - разглаживание морщин и восстановление упругости кожи;
- улучшение контура лица;
- побледнение рубцов и шрамов;



- снижение отечности;
- значительное улучшение состояния кожи, склонной к высыпаниям;
- интенсивное восстановление кожи: она становится свежей, сияющей и здоровой.
- предотвращение преждевременного старения;
- ускорение восстановления кожи после косметологических манипуляций.

## ИНТЕГРАЦИЯ И УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

HELEO4 идеально дополняет другие косметологические протоколы. Процедуры фотобиомодуляции на аппарате нередко назначаются сразу после эстетических манипуляций: инвазивных процедур и пластических операций. Более того, это единственная процедура, которую разрешено проводить уже через несколько часов после операции. Такая ранняя реабилитация с помощью HELEO4 способствует быстрому и комфортному восстановлению. Пластические хирурги «Евромед» нередко направляют на данную процедуру уже на следующий день после выписки из стационара.

## КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР

Для достижения наилучших результатов HELEO4 рекомендуется проводить курсом. Врач-косметолог индивидуально подберет необходимое количество процедур и разработает оптимальный протокол лечения, исходя из состояния кожи пациента и желаемых целей.

\*Имеются противопоказания – необходима консультация специалиста



Наш консультант:  
руководитель службы косметологии, врач-дерматовенеролог, косметолог, трихолог  
**Наталья Александровна Капотова**

# ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

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

## МИФ 1

### Рентген зубов во время беременности – это опасно!

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

#### Резюме

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



## МИФ 2

### Анестезия очень вредна для матери и будущего ребенка

Это давно уже не так. В распоряжении врачей современных стоматологических клиник огромный арсенал анестетиков. Среди них есть и те, которые официально разрешены для использования в «интересном положении». Основа таких препаратов – артикаин, действуют они строго в обрабатываемой области, не проникают глубоко в ткани и в кровеносную систему, а значит, не попадают и к малышу. Кроме того, в составе анестетиков нового поколения почти не содержится сосудосуживающих компонентов – малыш не будет испытывать нехватки питательных веществ и никакого дискомфорта во время лечения мамы.

#### Резюме

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

## МИФ 3

### Лучше совсем воздержаться от лечения зубов в беременность

Первое, чем рискует женщина в период беременности – это именно зубы. Наши зубы состоят из кальция, а беременность всегда сопровождается изменением обмена кальция. Формирования скелета ребенка начинается на 24-25 неделе беременности и кальций, необходимый для данных процессов, ребенок берет из организма матери. В крови наблюдается недостаток этого важного вещества и организм пытается его восполнить, забирая из костной ткани верхней и нижней челюстей, что часто провоцирует пародонтиты.

В беременность из-за изменений в работе слюнных желез другим становится и состав слюны. А между тем, именно в ней содержатся все необходимые для защиты от кариеса вещества, поэтому риск развития этого заболевания повышается.

#### Резюме

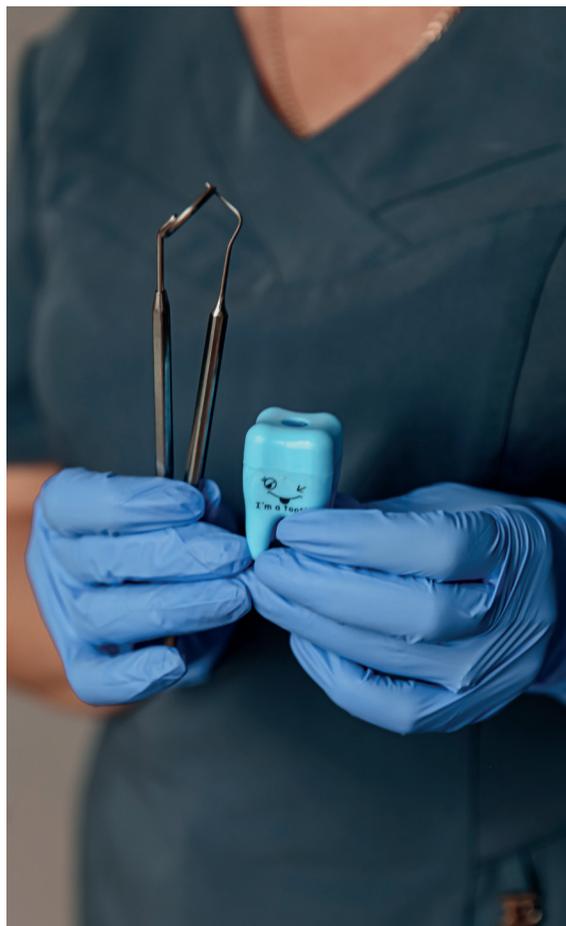
*Посещать своего стоматолога будущей маме необходимо раз в триместр. Это поможет сохранить зубы, вовремя обнаружить неприятные заболевания и вылечить их.*

*Самым благоприятным периодом для проведения манипуляций у стоматолога считается второй триместр: с 14 по 20 неделю беременности. Однако если беременную женщину беспокоит зубная боль, то лечить зубы можно и нужно и в первом, и в третьем триместре. Лучше устранить неприятные ощущения как можно раньше, ведь это серьезный стресс, как для мамы, так и для малыша.*



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

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



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



# КОГДА ВРАЧ ВЗЯЛ В РУКИ КИСТЬ

ИЛИ ЧТО ТАКОЕ РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ



**Скол, трещина, отличающийся цвет части зуба – все это может существенно снизить качество жизни, а также повлиять на способность принимать пищу и даже говорить. Однако, стоматология сегодня способна легко справиться с такими проблемами. Современные методы реставрации зубов – это практически волшебство. Врач берет в руки кисть и несколькими движениями возвращает зубам функциональность и эстетику. Об особенностях реставраций, показаниях для них и такой реальной «голливудской улыбке» – в нашем разговоре с врачом-стоматологом-терапевтом Алисой Игоревной Егоровой.**

**- Алиса Игоревна, в каких случаях человеку требуется реставрация зубов? В том числе и после ортодонтического лечения...**

- В нашем обществе очень важная роль отводится внешнему виду человека. Порой улыбка становится визитной карточкой и кому-то помогает увереннее себя чувствовать. Так если мы врачи-стоматологи (ортодонты, терапевты, ортопеды и хирурги) можем осуществить мечту пациента, давайте это сделаем. Ведь в мире так много поводов для улыбки!

Пациенты ожидают от ортодонтического лечения полностью идеальной улыбки. Она действительно становится таковой, но только в плане взаимного расположения зубов. Для достижения «голливудской улыбки» иногда может потребоваться художественная реставрация.

Напомню также, что с возрастом зубы стираются и это вполне естественный процесс, а с помощью реставрации утраченных тканей получается не просто вернуть прежний размер и форму зубов, но и улучшить то, что было дано природой.

**- В чем заключается эстетическая, а в чем функциональная реставрация зубов?**

- Функциональная реставрация зубов – это когда восстанавливаются утраченные фрагменты зуба для того чтобы вернуть ему жевательные функции. Эстетическая реставрация проводится тогда, когда требуется довести внешний вид зубов до того самого идеала – до «голливудской» улыбки. Какая именно реставрация может понадобиться зависит от состояния зубов.

Как правило, уже на этапе планирования ортодонтического лечения врач-ортодонт сообщает пациенту, если в дальнейшем нужна будет реставрация. Хотя в некоторых случаях сделать такой прогноз заранее бывает затруднительно. Ведь после окончания ортодонтического лечения, только пациент решает, насколько хочет довести улыбку до идеала.

**- Какие сегодня существуют методы реставрации зубов после ортодонтического лечения?**

- Реставрация после ортодонтического лечения осуществляется разными способами:

**- эстетическая реставрация зубов композитными материалами;**

**- установка керамических вкладок;**

**- фиксация виниров для маскировки видимых дефектов зубов и эмали, сокрытие сколов и следов;**

**- протезирование для восстановления коронковой части, которую спасти невозможно.**



**- Как выбрать оптимальный метод реставрации?**

- Выбор метода реставрации зависит от множества факторов. В первую очередь это степень повреждения зуба — если он разрушен незначительно, пломба может быть достаточно. Для серьезных повреждений лучше выбрать коронку. На втором месте эстетические предпочтения — виниры отлично подойдут для тех, кто хочет сделать свою улыбку непревзойденной. Далее мы отталкиваемся от финансовых возможностей — пломбы и виниры будут дешевле, чем коронки, однако коронки могут оказаться более долгосрочным решением. И последний момент — это локализация зуба. Для жевательных моляров предпочтительнее коронки, тогда как для передних зубов можно выбрать виниры.

**- В какие сроки после снятия брекетов лучше проводить реставрацию?**

- Необходимо дать время эмали зубов для восстановления. Рекомендуется приступать к реставрации спустя 1-2 недели после снятия брекет-системы. Отбеливание в свою очередь стоит планировать только через 3-6 месяцев после окончания ортодонтического лечения.



**- Как долго длится эффект от реставрации и как его можно продлить?**

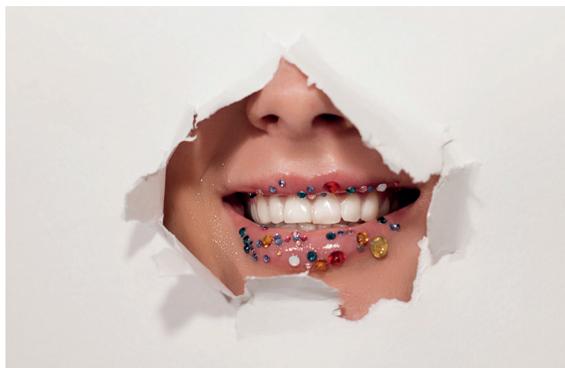
- Как и у обычной пломбы срок изнашивания около 3-5 лет в зависимости от нагрузки, а также других особенностей полости рта. Новую реставрацию мы устанавливаем, как правило, за один прием.

Продлить срок службы реставраций можно, если соблюдать некоторые правила. Во-первых, необходимо регулярно чистить зубы – только зубной пастой с индексом абразивности не более 50%, с пониженным содержанием фтора и строго мягкой зубной щеткой, также важно постоянно пользоваться зубной нитью и ирригатором. Все это поможет сохранить блеск и предотвратить пигментацию. Еще два условия долговечности реставраций – это избежание чрезмерных нагрузок и полоскание рта после употребления красящих продуктов.

**- Есть ли противопоказания у процедуры?**

- В целом нет. Но я бы сказала, что есть определенные тонкости. Мы должны понимать: пломбировочный материал уступает по прочности эмали зуба – самой прочной ткани в организме.

Если у нас дефект обнаружился, например, на передних зубах и расположен он где-то между ними, то естественно, такие пломбы стоят обычно долго, и никаких проблем с этим нет. Но если же наш скол расположен на вестибулярной поверхности зуба, на переднем крае, то здесь уже есть нюансы. Небольшие сложности возникают при поражении режущего края. Функция передних зубов – откусывание пищи. Основной упор в этом случае идет



именно на режущий край. Если у нас здесь стоит какая-то реставрация, то, естественно, пациенту нужно будет как-то более аккуратно и внимательно относиться к ней, чтобы служила долго.

**- Какие материалы используются для реставрации и расскажите, пожалуйста, особенности каждого.**

- На нашем рынке представлено огромное количество различных материалов и фирм производителей. У каждого клинициста свои предпочтения, ведь для пациента главное – результат, а каждый врач достигает его основываясь на своем клиническом опыте и знаниях.

Я использую один из самых лучших материалов для художественной реставрации «Enamel Plus», он представлен богатейшим выбором цветов и оттенков. Этот материал позволяет мне кисточкой в буквальном смысле, как художнику, наносить разные оттенки, имитируя любые природные особенности цвета, прозрачности и другие индивидуальные характеристики зубов. Однако такая реставрация все равно будет нуждаться в периодической полировке для сохранения первоначального блеска. К тому же площадь «склейки» композитной пломбы с зубом очень мала, а нагрузка на этот участок зуба большая (именно режущим краем центральных резцов мы откусываем пищу). А значит пользоваться таким зубом теперь придется бережно.

**Каждая технология и каждый материал имеют право на жизнь. Но главное – это видеть счастливую улыбку нашего пациента.**



Врач-стоматолог-терапевт  
**Алиса Игоревна Егорова**

# ГИПОПЛАЗИЯ ЭМАЛИ

## ИЛИ «БЕЗОБИДНОЕ» ПЯТНЫШКО

**Кариес – одно из самых распространенных заболеваний зубов. Мы слышим о нем постоянно, информации много, она разная, и мы знаем, что это такое и что с ним делать. А между тем, существуют заболевания, о которых говорят в разы меньше, хотя они не менее, а иногда даже более опасны. Сегодня рассказываем об одном из таких – гипоплазии эмали.**

### ВРОЖДЕННЫЙ ДЕФЕКТ

Гипоплазия – это некариозное поражение временных и постоянных зубов. При гипоплазии происходит нарушение процессов формирования эмали. Если просто, то это такая «недоразвитость» зуба, вызванная «сбоями» в развитии эмали: недостатком минерализации и другим. Заболевание имеет необратимый характер.

**Существует два вида гипоплазии: системная – затрагивает все молочные или состояние зубы, а также группы симметричных зубов и местная гипоплазия – поражаются один или несколько постоянных (чаще всего) зубов, причина – инфекция.**

**Иногда родители видят у своего ребенка странные пятна и полосочки на зубах. А бывает, что на зубе совсем нет эмали – она просто отсутствует. Молочный или постоянный зуб становится таким не со временем, а прорезывается уже с дефектом.**

**Сложность еще и в том, что никто точно не может сказать будет у малыша гипоплазия или нет. Можно только предполагать. Конечно, есть некоторые признаки, которые как бы увеличивают шанс на то, что заболевание проявит себя. Например, если у ребенка были плохие временные зубы (с воспалением), то существует вероятность, что их сменяют постоянные с гипоплазией. Вторым фактор – это сложная беременность: если будущая мамочка болела вирусными заболеваниями, то шансы на патологию эмали у малыша будут высокими. Но надо понимать, что точный прогноз никто дать не может: гипоплазия может случиться, а может нет.**

### ГИПОПЛАЗИЯ ПОСТОЯННЫХ И ВРЕМЕННЫХ ЗУБОВ

Причиной гипоплазии может стать осложненная беременность, роды и различные болезни ребенка после рождения. Под действием негативных факторов возникает сбой метаболических процессов – секреции органической матрицы и минерализации призм эмали. В итоге гипоплазия поражает все зубы или только ту группу, которая развивалась в неблагоприятный период.

Состояния, которые вызывают риск развития гипоплазии эмали у плода в утробе матери:

- простудные, вирусные инфекции;
- токсокоз во 2 половине беременности, краснуха;
- хронический пиелонефрит, обострившийся хронический холецистит;
- порок сердца, диабет, токсоплазмоз, нарушение обмена веществ, которые происходят в организме будущей матери.

Гипоплазия постоянных зубов возникает в конце внутриутробного периода – на режущем крае центральных резцов и бугров первых моляров.





Остальные зубы поражаются вследствие неполноценного питания и болезней, перенесенных ребенком в первые годы жизни:

- хроническая почечная недостаточность;
- инфекционные, аллергические заболевания;
- рахит, врожденный гипотиреоз, болезни ЖКТ;
- ДЦП, поражение ЦНС, синдром Костелло, Протея;
- гнойно-септические состояния, пневмония, бронхит;
- железодефицитная анемия, врожденный остеопороз.

Самый действенный способ предотвращения системной гипоплазии – диспансерное наблюдение беременных женщин и новорожденных детей. Это позволяет предупредить болезни, нарушающие минерализацию эмали. Чтобы не допустить местной гипоплазии, стоматологи проводят регулярные детские осмотры. На приеме врач рассказывает родителям, почему стоит лечить молочные зубы и как важно защищать их от травмы, чтобы не повредить зачатки постоянных.

### ПРОСТАЯ ДИАГНОСТИКА

Гипоплазию эмали можно диагностировать при осмотре полости рта на приеме. Как во временном, так и в постоянном прикусе гипоплазия проявляется сразу при прорезывании зуба, то есть зуб появляется сразу с дефектом. Основные проявления, видимые глазу – пятна, борозды или новые только прорезавшиеся зубы неправильной формы.

Проблем с диагностикой у врачей-стоматологов обычно не возникает, однако существует заблуждение по клиническим проявлениям похожее на гипоплазию. Оно называется флюороз и вызвано большим количеством фтора, который попадает в организм из окружающей среды, а потом накапливается в зубах. Эта патология характерна для регионов, где содержится большое количество фтора в питьевой воде: Московская, Вологодская, Рязанская область, Кострома и Владимир. Гипоплазия и флюороз имеют только схожие симптомы, но причины возникновения разные.

### ТАКТИКА ЛЕЧЕНИЯ

Выбор тактики лечения зависит от формы и стадии заболевания. В арсенале стоматологов несколько вариантов лечения гипоплазии эмали зубов у детей:

1. Реминерализация с последующим фторированием – заключается в обработке поврежденной поверхности специальными составами с минералами и покрытия фторлаком;
2. Микроабразия – представляет собой шлифовку эмали;
3. Пломбирование – подразумевает запечатывание недоразвитых участков эмали композитными материалами;
4. Установка люминиров или виниров – предполагает закрытие поврежденных поверхностей ультратонкими стоматологическими накладками (в основном применяется для передних участков зубного ряда).

В тяжелых случаях, когда зубная эмаль отсутствует совсем, а зуб подвергается интенсивному разрушению, прибегают к протезированию.

**Если вы столкнулись с гипоплазией лицом к лицу, то для того, чтобы зубы не разрушались дальше врачи советуют придерживаться некоторых правил:**

- Желательно убрать сахар из повседневного рациона совсем или ограничить, заменив его сахарозаменителями;
- Не рекомендуется давать малышам ириски, мармелад и аналогичные продукты, которые могут застрять в зубах;
- Посещение стоматолога рекомендовано не менее 1 раза в три месяца;
- Показано использование зубных паст с аминофторидом по возрасту и гелей для укрепления эмали курсами.

**И, конечно, необходима хорошая гигиена полости рта!**



Наш консультант:  
врач-стоматолог-терапевт  
**Ольга Сергеевна Белая**

**Пациентка, 72 года, обратилась в клинику «СтильДент» в 2024 году с запросом восстановления зубного ряда на обеих челюстях.**

## **ФОТО ДО**



*Ситуация в полости рта обусловлена полной адентией на верхней челюсти и частичной – на нижней.*

План лечения:

1. Удаление зубов по показаниям;
2. Диагностика (слепки);
3. Изготовление полного и частично-съемного протеза на обе челюсти для восстановления высоты прикуса;
4. Цифровая диагностика (сканирование);
5. Тотальное протезирование верхней челюсти методом all-on-6 через провизорные конструкции all-on-4;
6. Установка мостовидной конструкции из диоксида циркония на верхнюю челюсть all-on-6 и частично-съемного протеза на нижнюю челюсть.

## **ФОТО ПОСЛЕ**



**Длительность лечения: 1 год**

**Врачи, которые выполнили данную работу:**

ортопед  
Наталья Владимировна Васечко,  
хирург-имплантолог  
Николай Викторович Сопильняк,  
зубной техник  
Илья Юрьевич Кунгурцев.

**Пациентка, 30 лет, обратилась в клинику «СтильДент» в 2024 году с проблемами эстетики и частичным отсутствием зубов.**

## ФОТО ДО



План лечения:

1. Санация полости рта;
2. Удаление зубов верхней челюсти с увеличением объема костной ткани в области верхнечелюстных пазух (открытый синус-лифтинг);
3. Установка провизорных конструкций;
4. Цифровая диагностика (сканирование);
5. Установка 9 имплантатов на верхней и нижней челюсти через провизорные конструкции;
6. Установка коронок и мостовидных конструкций из диоксида циркония на верхнюю и нижнюю челюсть;
7. Реставрация зубов.

## ФОТО ПОСЛЕ



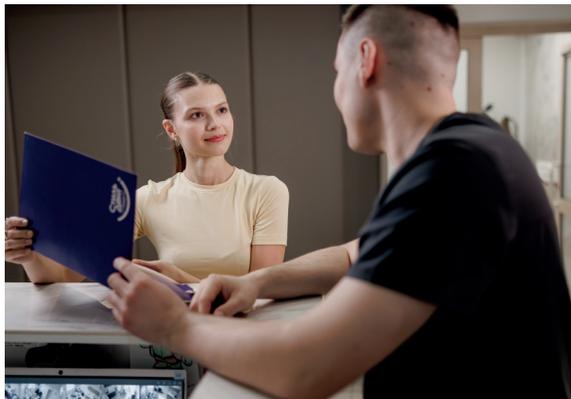
**Длительность лечения: 15 месяцев**

### **Врачи, которые выполнили данную работу:**

ортопед Алексей Эдуардович Ганин,  
хирург-имплантолог Евгений Юрьевич Архипов,  
стоматолог-терапевт Виктория Васильевна Монухова,  
стоматолог-терапевт, реставратор Елена Петровна Задорожная,  
зубной техник Илья Юрьевич Кунгурцев

# ПЛАЗМОЛИФТИНГ - ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН БЕЗ ОПЕРАЦИИ

*Заболевания десен – это всегда неприятно. Воспаленные и кровоточащие они вызывают сильный дискомфорт, мешают не только хорошо пережевывать пищу и наслаждаться ее вкусом, но и могут привести к потере здоровых зубов. Гингивит, пародонтоз, пародонтит ни в коем случае нельзя оставлять без внимания даже в самом начале. Благодаря процедуре плазмолифтинга стало возможным лечение подобных заболеваний без хирургического вмешательства.*



## СУТЬ МЕТОДА

Плазмолифтинг – уникальный инновационный подход к лечению заболеваний десен. Суть его в инъекциях в проблемную область слизистой оболочки, покрывающей десна, плазмы, полученной из крови пациента. В основе эффекта лежит активация процессов клеточного обновления, выработки эндогенных биоактивных веществ, что в совокупности приводит к клеточному восстановлению и, таким образом, заживлению дефектов слизистой оболочки в полости рта. Задача плазмолифтинга не только снять воспаление, а еще и запустить процесс естественного восстановления цвета, формы и структуры десен, предотвратить разрушение зубов. Метод отлично работает при любых заболеваниях, которые повреждают десны, а также после инвазивных вмешательств.

## Показания к процедуре:

1. Пародонтит;
2. Гингивит;
3. Удаление зуба, процедура имплантации;
4. Переимплантит;
5. Профилактика заболеваний пародонта.



## ПОДРОБНОСТИ

Официальное название процедуры PRF или Platelet Rich Fibrin, что дословно означает «богатый тромбоцитами фибрин». Фибрин выполняет очень важную функцию в нашем организме: именно он отвечает за скорость закупорки сосудов. Это белок, который образуется после любой травмы слизистой и появления на ней ранок. Тромбоциты – клетки крови, которые устремляются к краям ранки, создают микротромбы и помогают повреждению скорее затянуться, а кровотечению остановиться. Таким образом, плазмолифтинг

– процедура, которая стимулирует естественный процесс восстановления ткани десен.

Процедуру рекомендуется проводить в комплексе с пародонтологическим лечением. Для большей эффективности необходимо сначала тщательно убрать отложения на зубах (под десной, над десной), а потом приступать к плазмолифтингу.

## ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАЗМОЛИФТИНГА

Эта процедура совершенно безопасна. Плазма готовится из собственной крови пациента без добавления каких-либо химических веществ. В большинстве случаев для проведения плазмолифтинга не требуется анестезии. Все происходит просто и быстро. С момента взятия крови и до момента укола в десну проходит не больше 30 минут. Плазмолифтинг имеет высокую эффективность: доказано, что кровоточивость десен уменьшается вскоре после первой инъекции.



**«Врачи «СтильДент» уже несколько лет успешно используют процедуру плазмолифтинга. Мы применяем только современные и эффективные методики лечения заболеваний десен».**

## ЭФФЕКТ

Процедура имеет прекрасный эффект, если проводится правильно и грамотным специалистом. С помощью плазмолифтинга можно добиться устранения сразу нескольких неприятных проблем в полости рта:

- Справиться с кровоточивостью десен
- Профилактировать заболевания пародонта
- Улучшить кровообращение
- Уменьшить подвижность зубов
- Убрать неприятный запах изо рта
- Улучшить внешний вид и форму десны

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

У плазмолифтинга, как и у любой медицинской манипуляции, имеются противопоказания. В их числе заболевания крови, онкологические заболевания, а также несколько хронических заболеваний, по поводу которых пациент принимает определенные препараты. Перед процедурой необходимо проконсультироваться с врачом.



Наш консультант:  
врач-стоматолог-  
пародонтолог, хирург  
**Ирина  
Евгеньевна  
Леонтьева**



Наш консультант:  
стоматолог –  
пародонтолог  
**Любовь  
Васильевна  
Стасюк**



**КОГДА ВРАЧ ВЗЯЛ  
В РУКИ КИСТЬ**  
ИЛИ ЧТО ТАКОЕ  
РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ?

**ГИПОПЛАЗИЯ ЭМАЛИ  
ИЛИ БЕЗОБИДНОЕ  
«ПЯТНЫШКО»**

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