

В любовью и заботой

АЛЛЕРГОЛОГ



Валеева Эльвира Гизатуллоевна,
врач-аллерголог

Про пыльцу, домашнюю пыль, плесень и дары осени

Амброзия, лебеда, полынь и другие травы продолжают цвести и портить жизнь людям с повышенной чувствительностью на их пыльцу. И если вы думаете, что можете избежать контакта с пыльцой трав, укрывшись в закрытой квартире, и **аллергия осенью** вас минует, то глубоко заблуждаетесь. Пыльца может разноситься ветром на сотни километров от лугов и полей и присутствует в составе домашней пыли.

Усугубляет ситуацию еще и **плесень**, которой осенью становится больше на кухне и в ванной из-за уменьшения количества солнечного света, попадающего в квартиру. Кроме того, споры плесени тоже переносятся ветром по воздуху, а на улицах в это время лежат целые сугробы из листьев, настоящих островов плесени.

Основным компонентом домашней пыли являются **микроскопические пылевые клещи**. Больше всего их в постели, мягкой мебели и коврах. Ученые подсчитали, что количество клещей в обычной кровати может достигать до двух миллионов. Они способны вызвать сильнейшую аллергию. Осенью квартиры реже проветриваются, пыль скапливается больше и клещам живется вольготней.

Аллергия осенью может быть связана и с вкусными осенними дарами. Она

ОСЕННЯЯ ПРОСТУДА МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ АЛЛЕРГИЕЙ

Вот и осень пришла, золотое время года. Изобилие фруктов, овощей, багряные уборы кленов, тихий листопад, все еще ласковое солнце и на этом фоне – новый всплеск заболеваний поллинозом. Увы, аллергия осенью – обычное и распространенное явление.

может носить перекрестный характер и возникать у больных поллинозом при употреблении косточковых плодов (яблоки, груши, сливы и др.), орехов и некоторых овощей (морковь, сельдерей, перец).

Насморк, кашель, зуд глаз, слезотделение, раздражение горла, затруднение или свистящее дыхание, отдышка, экзема, приступы астмы, отек Квинке – все это **симптомы аллергии**. Чтобы выявить «свои» аллергены, конечно же, нужно обратиться к врачу-аллергологу и поставить необходимые кожные пробы — аллерготесты. Аллергия осенью будет не так опасна, если вы знаете свои аллергены и избегаете их.

Существенный недостаток **антигистаминов** заключается в том, что некоторые из них вызывают сонливость, чувство усталости и замедленную реакцию, поэтому фармацевты продолжают разрабатывать новые препараты от аллергии. Выбирая лекарство, лучше посоветоваться с врачом-аллергологом.

Чтобы аллергия осенью не стала проблемой № 1, можно и нужно помогать самому себе:

- Уберите безжалостно все ворсистые ковры, особенно недопустимы они в спальне. Вместе с коврами постарайтесь убрать и прочие ненужные вещи.
- Постельное белье меняйте не реже раза в неделю и обязательно проглаживайте горячим утюгом свежее белье перед тем, как его застелить.

- Проветривайте квартиру как можно чаще, легкую влажную уборку, особенно в спальне, делайте ежедневно.

- Внимательно осмотрите кухню и ванную и выявите все возможные очаги плесени. Истребите плесень.

- Систематически принимайте ванны с морской солью – это отличная профилактика от аллергии.

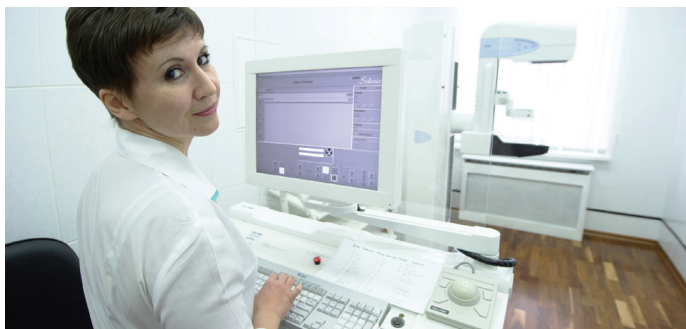
- Не допускайте (по возможности) контакта со своими аллергенами, избегайте их, не поддавайтесь соблазну съесть нездоровые фрукты и продукты или дать их ребенку.

- Измените свой образ жизни – гуляйте каждый день, занимайтесь дыхательной гимнастикой, йогой или восточными танцами и радуйтесь каждому солнечному дню.



ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВЬЯ

Диагностическое направление ООО «Медсервис» - это современное цифровое оборудование и высококвалифицированный персонал. Именно диагностике уделяется особое внимание, поскольку от ее качества, полноты и достоверности зависит эффективность лечения. Рассмотрим основные направления медицинского центра.



Цветова Надежда Владимировна,
заведующая рентгеновским отделением:

В составе **рентгеновского**

отделения клиники развернуто 8 кабинетов. Кабинеты оснащены стационарными и передвижными цифровыми аппаратами импортного производства. Интеграция в общебольничную компьютерную сеть дает возможность диагностам и клиницистам увидеть результат через несколько секунд после исследования и сохранить снимки в архиве для дальнейшего динамического наблюдения. При необходимости полученные изображения передаются пациентам на дисках или термографической пленке.

Рентгенография является одним из важнейших этапов диагностики, которая позволяет выявить самые различные заболевания на ранней стадии. Ее результаты позволяют врачу поставить точный диагноз и определить схему лечения. С помощью **рентгеновского метода** осуществляется динамический контроль при ряде острых заболеваний, таких как синусит, пневмония, васкулиты и саркоидозы. Перед исследованием рентгенолог проводит первичную консультацию, которая включает в себя сбор анамнеза заболевания и анализ данных амбулаторной карты. Сотрудники рентгеновского отделения специалисты различной категории и энтузиасты своего дела.

Маммография - основной метод диагностики заболеваний молочных желез, является единственным способом обнаружения микрокальцинатов, которые могут быть самым ранним признаком рака.

Профилактическая **маммография** показана 1 раз в 2 года всем женщинам старше 40 лет, выполняется с 3 по 10 день менструального цикла.



Пустарнакова Светлана Анатольевна,
заведующая диагностическим отделением:

Современное **ультразвуковое исследование** вну-

тренних органов – информативно, безвредно и безболезненно. Противопоказания к его

проведению практически отсутствуют. Более того, каждому человеку рекомендуется один раз в год пройти комплексное ультразвуковое исследование с профилактической целью. А при наличии заболеваний, частоту исследований уже определяет лечащий врач.

В нашем медицинском центре проводится **ультразвуковое исследование** всех органов, в том числе пункции под контролем УЗИ и УЗИ кровеносных сосудов (ультразвуковое доплеровское сканирование артерий и вен).



Эрте Лилия Владимировна,
врач функциональной диагностики

Функциональная диагностика основана на использовании

современных инструментальных методов исследования. Позволяет объективно оценить, как тот или иной орган (или система органов) справляется со своей работой, насколько хорошо он адаптируется к различным нагрузкам.

• **электрокардиография** – метод графической регистрации электрических потенциалов сердца.

• **эхокардиография** – метод визуализации стенок, полостей и внутрисердечных структур сердца при помощи ультразвуковых волн.

• **спирография** - метод, позволяющий оценить вентиляционную способность лёгких и бронхов.

• **суточное мониторирование ЭКГ** или/и АД – длительная запись регистрации ЭКГ или измерений АД, проводимое в покое и при физической нагрузке, во время бодрствования и сна, т.е. во время привычного для пациента образа жизни.

• **кардиореспираторное мониторирование** – вместе с записью ЭКГ в 12 отведениях регистрируются дыхательные движения грудной клетки и уровень содержания кислорода в крови. Используется для диагностики патологического храпа.

• **электроэнцефалография** – метод исследования биоэлектрической активности головного мозга, возникающий в процессе его деятельности.

• **компьютерная пульсоксиметрия** – метод длительного неинвазивного мониторинга насыщения крови кислородом – сатурации.



Хасаев Наиль Рахматуллович,
врач-эндоскопист

На сегодняшний день основным и высокоинформативным методом диагностики

многих заболеваний органов пищеварения являются **эндоскопические методы обследования** (гастроскопия или **ФГДС**, колоноскопия). Выполняется данный вид исследования с помощью гибких стекловолоконных оп-

тических инструментов, которые позволяют осмотреть практически все полости изнутри.

Современное цифровое видеоскопическое оборудование позволяет получить высококачественное увеличенное изображение на экране монитора. Кроме того, эндоскопия применяется и для лечения некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта: остановка острых желудочно-кишечных кровотечений, удаление полипов, извлечение инородных тел и др. Это совершенно новый уровень в эндоскопии, а значит и более высокое качество обследования, от которого зависят дальнейшие результаты.

ВРЕМЯ ДУМАТЬ О СЕБЕ



Искусство массажа является важным аспектом в культуре многих народов, в том числе и в Китае. Массажные методики развиваются в течение тысячелетий, передаваясь от поколения к поколению и постоянно совершенствуясь.



Люцко Сергей Леонидович,
мастер
по массажу

Массаж призван, не только снимать напряжение с мышц, но и гармонизировать жизненную энергию, тело и дух. Его конечной целью является поддержание здоровья и красоты. В традиционной китайской медицине осмотр лица помогает определить состояние энергии Ци в зависимости от цвета кожи: в случае хорошей Ци - кожа блестящая и сияющая, а если она тусклая и бледная - энергии мало. Именно поэтому массажу лица следует уделять особое внимание. Предлагаем вашему вниманию Массаж для лица, который наполнит кожу энергией Ци.

Массаж лица не требует специальной подготовки - клиент остается одетым и, следовательно, не испытывает дискомфорта. Короткое время проведения (20-30 мин.) позволяет сохранять гибкое расписание. Массаж удобно включать в рабочий график, а его результаты видны сразу же. Рекомендуется людям, работающим за компьютером.

Гармоничные движения

Массаж лица объединяет тело и дух и затрагивает все чувства человека. В технике нет ни одного случайного жеста. Методика разработана так, чтобы воздействовать не только на физическое состояние, но и на эстетическое восприятие. Каждое дви-



Нурмухаметова Венера Хамзеевна,
мастер
по массажу

В современном мире люди постоянно испытывают усталость, стресс и вместе с тем возбуждение. Они чувствуют, что бегут наперегонки со

жизнью - это танец рук, кроме того, в отличие от многих других расслабляющих методик не практикуется работа с болевыми точками.

Эффект после массажа:

- Расслабление
- Гармония духа, человек обретает спокойствие и безмятежность
- Физическое и эмоциональное восстановление происходит очень быстро
- Повышение выработки гормонов счастья
- Снятие нервного напряжения
- Освобождение от стресса
- Улучшение сна

Физиологический эффект:

- Расслабление мускулатуры лица, плеч, шеи
- Улучшение циркуляции крови и лимфы
- Удаление энергетических блоков, для лучшей циркуляции по меридианам способствует выведению токсинов
- Придает сияние и молодость лицу
- Укрепление и омоложение кожи и тканей
- Предупреждает развитие морщин
- Повышает увлажнение кожи
- Стимулирует выработку коллагена и эластина
- Способствует восстановлению и оксигенации кожи
- С первого сеанса цвет лица улучшается
- Использование эфирных и растительных масел придает мягкость коже и усиливает эффект массажа

временем и не могут остановиться. Записываясь на косметическую процедуру в салон красоты, они бессознательно стремятся отдохнуть, расслабиться и снять стресс.

Антистрессовый массаж - одна из самых приятных процедур в эстетической медицине. Во время сеанса проходит беспокойство, нормализуется кровообращение, быстро исчезают любые боли, снимается чувство усталости, восстанавливается работоспособность, улучшается настроение.

ПУТЬ К КРАСОТЕ



Яковлева Надежда Геннадьевна,
мастер
аппаратной
косметологии

Женщины, которые периодически по-

сещают косметолога, уже успели познакомиться с современными аппаратами, помогающими коже оставаться надолго молодой, красивой, гладкой, упругой. Раньше в арсенале специалиста были только уходовые косметические средства, хоть и высокопрофессиональные.

Обычно поход в косметологию включал в себя распаривание кожи, механическое очищение с помощью различных приспособлений и нанесение лечебной маски. Если клиенту требовался мгновенный эффект, тогда мастер предлагал лифтинговые средства.

Другой клиент хотел ощущения тонизирования, питания кожи лица, поэтому косметика в этом случае использовалась соответствующая. Нередко в состав таких масок были включены эфирные масла для лица, помогающие бороться с первыми возрастными признаками, кожными проблемами, способные прекрасно увлажнять дерму, даря ей сияние, упругость, восстановление.

На этом все обычно и заканчивалось - ну еще косметолог могла наложить финиш-крем. Однако, сегодня, в эру бурного развития аппаратной косметологии, в салонах красоты Вам предложат ультразвуковой уход за лицом.

Ультразвуковая чистка лица выравнивает рельеф кожи, сужает и очищает поры. Кожа очищается от загрязнений, ороговевших клеток, кожного жира, сальных желез, разглаживаются морщины, устраняются отеки. После чистки кожа становится ровной и гладкой. Значительно увеличивается регенерация тканей, улучшается цвет лица. Кроме того, ультразвуковой аппарат оказывает более щадящее воздействие, чем даже самые профессиональные руки мастера.

Также ультразвук в косметологии активно воздействует на любые косметические средства. Они проникают в более глубокие слои кожи, тем самым, лучше оказывая свое благотворное влияние.

ПРЕДУПРЕДИТЬ. ЗАЩИТИТЬ. ПРИВИТЬ.



Лутошкина Анна Сергеевна
заведующая по амбулаторно-поликлинической работе

Зачем нужна вакцинация против клещевого энцефалита, и в чём разница между привитым и непривитым человеком?

Прививка от клещевого энцефалита (как и любая другая) нужна для того, чтобы обучить иммунную систему определять вирус и бороться с ним. В процессе вакцинации появляются антитела (иммуноглобулины), в случае встречи их с вирусом они его уничтожат.

Вакцинация показана клинически здоровым людям (детям с 12 месяцев), проживающим на эндемичной по клещевому энцефалиту территории или пребывающим на ней, после осмотра терапевтом (педиатром).

Через какое время после перенесенной болезни можно ставить прививку?

Согласно инструкции вакцинацию можно проводить не ранее, чем через 2 недели после выздоровления - импортной вакциной, и не ранее, чем через 1 месяц - отечественной.

Как правильно пройти вакцинацию? Какую выбрать схему вакцинации?

В первую очередь нужно следовать рекомендациям вашего врача и указаниям инструкции к выбранной вами вакцине.

Стандартная схема вакцинации клещевого энцефалита состоит из 3 доз, которые вводятся по схеме:

- первая прививка осенью в выбранный день (октябрь, ноябрь)

Несмотря на то, что за окном осень, сейчас самое время начать подготовку к будущей весне - сезону, когда особенно высок риск заражения клещевым энцефалитом. Чем опасно это заболевание и почему именно сейчас нужно заняться его профилактикой? На этот и другие вопросы ответит заведующая по амбулаторно-поликлинической работе Лутошкина А.С.

- вторая прививка через 1-7 месяцев от первой,

- третья прививка через 9-12 месяцев от второй, ревакцинация проводится каждые 3 года.

В случаях возникновения заболевания у привитых людей оно протекает легче и с меньшими последствиями. Однако следует помнить, что вакцинация против клещевого энцефалита не исключает всех остальных мер профилактики укусов клещей (репелленты, надлежащая экипировка), поскольку клещи переносят не только клещевой энцефалит, но и другие инфекции, от которых нельзя защититься вакцинацией.

После стандартного первичного курса из 3-х прививок стойкий иммунитет сохраняется как минимум 3 года.

Ревакцинация против клещевого энцефалита проводится каждые 3 года после третьей прививки.

Осуществляется путем однократного введения стандартной дозы вакцины.

В случае, когда была пропущена одна ревакцинация (1 раз в 3 года), весь курс заново не проводится, делается лишь одна прививка-ревакцинация. Если было пропущено 2 плановых ревакцинации, курс прививок против клещевого энцефалита проводится заново.

Часто пациенты говорят: - Я привит от клеща и теперь они мне совсем не страшны. Так ли это?

Нет! Прививок от клещей не существует! Существует лишь прививка от клещевого энцефалита, она способна защитить человека не менее, чем в 95% случаев но лишь от клещевого энцефалита, а не от всех

болезней, переносимых клещами. Поэтому не стоит пренебрегать элементарными правилами профилактики укусов клещей и лишней раз подвергать себя опасности их укусов.

Насколько часто встречаются аллергические реакции на вакцину, и как они проявляются?

К местным побочным реакциям относятся покраснение, уплотнение, болезненность, отек в месте введения вакцины. Также к местным реакциям относят крапивницу (аллергическая сыпь, напоминающая таковую при ожоге крапивы), увеличение близлежащих от места укола лимфоузлов.

Обычные местные реакции отмечаются у 5% прививаемых. Длительность таких реакций может достигать 3-5 дней.

Общие реакции могут развиваться в первые двое суток и выражаются в подъеме температуры от 37,1°C до 38,0°C, головной боли, недомогании, боли в мышцах и суставах. Их продолжительность не превышает трех дней. В

таких случаях можно принять аспирин или обезболивающее. Обычно вторая и последующие прививки переносятся легче, но риск возникновения побочных реакций присутствует.

Какая вакцина будет оптимальной для ребенка? Можно ли прививаться или лучше подождать до 3-х лет?

Несмотря на то, что выпускаются вакцины для детей (FSME-Immun Junior, Энце-пур Детский) и их применение разрешено с 1 года, решение о вакцинации должен с осторожностью принимать врач-педиатр, после тщательной оценки возможного риска и пользы. Если риск пострадать от укуса клеща невелик, то лучше подождать достижения ребенком возраста 3 лет.

Клещевой энцефалит (энцефалит весенне-летнего типа, таежный энцефалит) - вирусная инфекция, поражающая центральную и периферическую нервную систему. Тяжелые осложнения острой инфекции могут завершиться параличом и летальным исходом.

