

### ТЕСТ НА ПРОЧНОСТЬ



**Остеопороз часто воспринимается как возрастная болезнь, удел пожилых. Это заблуждение расслабляет. А ведь уже с 30 лет запасы кальция в костях начинают сокращаться, к 50-ти могут достичь критического минимума, и если вовремя не предпринять меры, будет поздно. Обнаружить остеопороз поможет рентгеновская денситометрия, которую любой желающий может пройти в медицинском центре "Медсервис".**

Денситометрия позволяет быстро, безопасно и с высокой точностью определить минеральную плотность костной ткани: чем она выше, тем устойчивее кости к переломам. Бояться слова «рентгеновская» не нужно - интенсивность облучения в 400 раз меньше, чем при обычном рентгене. Оператор денситометра не использует никакой специальной защиты.

В медицинском центре "Медсервис" проводится денситометрия однофотонная костей кисти и предплечья. Кроме диагностики остеопороза она позволяет:

- определить место наиболее низкой плотности кости, где с высокой вероятностью может случиться перелом,
- оценить вероятность переломов в будущем,
- определить потерю массы в костях,
- отследить эффективность лекарственных препаратов.

Процедура безболезненна, никакой предварительной подготовки не требует. Оператор денситометра фиксирует результат и выдает на руки заключение и снимки. Интерпретирует результаты и ставит диагноз другой специалист, обычно врач-травматолог-ортопед.

#### Факторы риска развития остеопороза:

- женщины страдают в три раза чаще мужчин, особенно после наступления менопаузы и раннего климакса,
- возраст - чем старше человек, тем выше риск развития остеопороза. После 50 лет у каждой второй женщины и каждого пятого мужчины происходят переломы из-за остеопороза,
- образ жизни - недостаточная физическая активность, дефицит кальция и витамина Д, курение, избыточное употребление алкоголя и кофе,
- низкая масса тела.

#### Необходимо проводить денситометрию:

- всем лицам, имеющим два или более фактора риска остеопороза,
- всем лицам старше 40 лет,
- всем лицам, которые перенесли единичный или множественные переломы, без объективных причин,
- женщинам в первые несколько лет после наступления менопаузы,
- всем людям, страдающим эндокринными и ревматическими заболеваниями.

Обследование проводится платно.

Подробнее об остеопорозе на стр. 2

### О нашей аптеке



Наша АПТЕКА - это настоящая аптека, подкрепленная знаком «Медсервис». Проверенные поставщики, профессиональное обслуживание и широкий качественный ассортимент - наш девиз, которому мы следуем с первого дня.

В аптеке ООО «Медсервис» можно приобрести уникальную дентальную линию косметики Swiss smile от швейцарской стоматологической клиники.

Swiss smile – это профессиональная линия по уходу за зубами и полостью рта. Линия Swiss smile включает: систему по уходу Swiss smile «День & Ночь» (отбеливающая паста на день, травяная паста на ночь и зубные щетки), отбеливающую систему (зубная паста, кондиционер на основе экстракта из устриц и зубная щетка) и аксессуары по уходу за межзубными промежутками.

Swiss smile – это профессиональная линия по уходу за зубами и полостью рта. Линия Swiss smile включает: систему по уходу Swiss smile «День & Ночь» (отбеливающая паста на день, травяная паста на ночь и зубные щетки), отбеливающую систему (зубная паста, кондиционер на основе экстракта из устриц и зубная щетка) и аксессуары по уходу за межзубными промежутками.

В аптеке действуют скидки пенсионерам и работникам ОАО "Газпром нефтехим Салават".

#### Режим работы:

- ул. Октябрьская, 35, т. (3476) 36-05-74  
пн-пт: 8.00-21.00, сб: 9.00-18.00

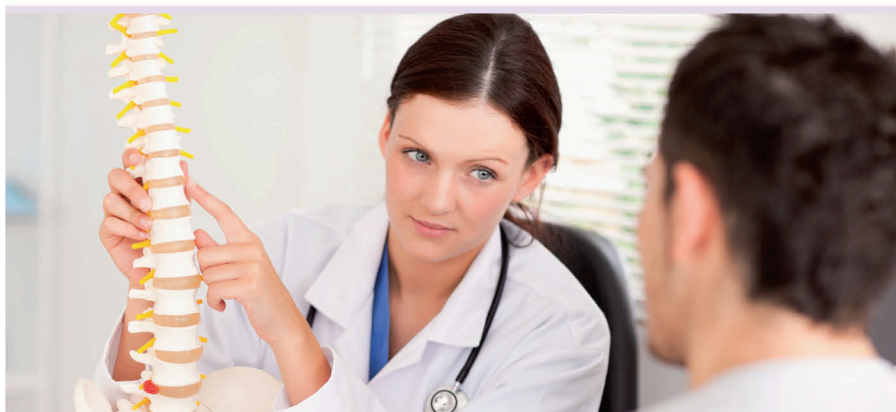
- б. С. Юлаева, 7, т. (3476) 34-42-05  
пн-пт: 8.00-21.00, сб-вс: 10.00-20.00

### Ближе к людям



Все самое интересное о людях и событиях компании «Газпром нефтехим Салават», а также медицинского центра «Медсервис», вы можете увидеть на 5 канале в программе «Вокруг компании». Новый формат, новые герои, самые свежие новости. Будьте в курсе! «Вокруг компании» - смотрите каждый понедельник и вторник в 10.00, 12.00 и 19.00 на 5 канале.

## ПРЕДУПРЕДИ ЛОМКОСТЬ КОСТЕЙ



**Ибрагимов Радик Гаданович, заведующий отделением травматологии и ортопедии:**

С возрастом происходит снижение плотности костей, уменьшается их прочность. Это нормальные возрастные изменения. Однако у некоторых людей такие изменения возникают раньше и идут интенсивнее. Кость начинает истончаться без каких-либо симптомов. Человек может и не подозревать о наличии у него остеопороза, пока не упадет и не сломает ногу или руку. Конечно,

переломы случаются и в молодом возрасте. Только при остеопорозе нагрузка, необходимая для перелома кости, гораздо меньше.

Остеопороз может проявляться болью в спине и позвоночнике, уменьшением в росте, сутулой осанкой и деформациями позвоночника.

### Осложнения, которые могут возникнуть при остеопорозе:

- частые переломы (патологические), которые в некоторых случаях долго и плохо срастаются,
- внешние физические дефекты,
- затрудненные движения.

Излечиться от остеопороза полностью невозможно, но можно научиться жить с ним и

остановить прогрессирование заболевания. Для этого вам необходимы:

остановить прогрессирование заболевания. Для этого вам необходимы:

- прогулки, пробежки, занятия танцами, что даёт костям необходимый здоровый «стресс» и делает их сильнее. Такие занятия укрепят мышцы, улучшат координацию и равновесие,
- здоровая диета с оптимальным содержанием кальция и витамина D. Лучше всего продумать сбалансированную диету, построенную на основе пищевой пирамиды. Особенно важно убедиться в том, что вы получаете необходимое количество кальция и витамина D как из пищи, так и из пищевых добавок,
- обратитесь к врачу-травматологу, он назначит лекарства, которые замедляют разрушение костей и укрепляют их.

## ГОТОВИМ РЕБЕНКА К ЛАГЕРЮ

Пришло лето, и это означает, что пора поразмыслить о том, где проведет каникулы ваш ребенок. Лагерь обеспечивает полноценный отдых и досуг: дети учатся новому, заводят новых друзей. Как правило, дети, которых отправляли в лагерь, растут более независимыми и самостоятельными, не испытывают затруднений в общении с окружающими.



**Сергеева Любовь Ивановна, заведующая педиатрическим отделением ООО «Медсервис»:**

Помимо путевки ребенку нужно будет оформить медицинскую справку формы № 079/у. Такая справка нужна абсолютно каждому ребенку, который будет отдыхать в лагере. Выдает ее педиатр после осмотра, сдачи двух анализов и выписки из прививочной карты. В медицинской справке могут быть отражены особенности здоровья ребенка, а также противопоказания к некоторым видам отдыха. Если детский лагерь имеет санаторную направленность, то для поездки потребуется санаторно-курортная карта, которую также можно оформить у педиатра.



**Тюмова Дарья Ивановна, детский клинический психолог:**

Если вы сомневаетесь, что ваш ребенок готов ехать в лагерь, то стоит дать

ребенку время на подготовку.

### В период подготовки к лагерю стоит помнить о следующем:

- чрезвычайно важен позитивный настрой родителей к поездке (дети, особенно младшего возраста, легко «считывают» переживания родителей и «заражаются» ими),
- если у вас есть воспоминания о своих детских поездках – поделитесь,
- пофантазируйте с ребенком на тему того, какие сложности могут поджидать его в лагере, и обсудите варианты решения,



- выберите вместе с ребенком лагерь, направленность которого соответствует его личным интересам (спортивный, тематический, языковой и т.д.).

### В период адаптации к лагерю:

- в первые дни чаще звоните ребенку и договоритесь о том, что он сам будет звонить вам, как только захочет,
- познакомьтесь с вожатыми сами и познакомьте ребенка, скажите ему, что это именно те люди, к которым теперь можно и нужно обращаться за помощью,
- договоритесь с ребенком, что он сможет вернуться домой, если очень этого захочет, но должно пройти некоторое время, за которое он постарается заинтересоваться лагерем.

## СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА: КАК ЛЕТОМ СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

Мы всегда с большим нетерпением ждем жарких летних дней, с удовольствием планируем занятия спортом с целью безупречного внешнего вида, встречи на природе с друзьями, активный отдых на дачном участке, долгожданный пляжный отпуск.



*Захарова Галина Михайловна, врач-кардиолог ООО «Медсервис»:*

К сожалению, мечтая о богатых событиями летних днях, порой мы забываем об элементарных правилах, которые необходимо соблюдать, чтобы дать возможность организму оздоровиться, а не усложнить себе жизнь возникновением или прогрессированием сердечно-сосудистых заболеваний.

Если Вы занимаетесь спортом, то летом лучше сократить время тренировки, не заниматься при температуре воздуха более 25°C, и тем более под прямыми солнечными лучами. Посещая спортивные залы, помните о кондиционерах и вероятности возникновения простудных заболеваний.

Жаркое время года — не самое лучшее время для достижения спортивных рекордов, но зато время диет! Ограничьте жареную и острую пищу, алкоголь, больше ешьте свежих фруктов и овощей, запасайтесь витаминами и улучшайте настроение.



Больше пейте! В день следует выпивать небольшими объемами около 2 л воды, однако при этом исключить соленую пищу, иначе есть риск накопления жидкости в организме, а значит повышения артериального давления. Надо помнить, что потом мы теряем не только запасы влаги, но и необходимые для сердца и сосудов микроэлементы, поэтому включайте в рацион продукты, богатые калием и магнием: бананы, отвары сухофруктов, молочные продукты.

Старайтесь носить одежду из натуральной ткани и обязательно подумайте о своих сосудах: при выходе на улицу с 10 до 16 часов надевайте головной убор, который не только защитит Вас от теплового удара, уменьшит риск головокружений, головной боли, но и придаст Вашему образу особый стиль.

Очень важное правило для любителей активного отдыха на даче. Старайтесь не работать в жаркие дни с опущенной го-

ловой, т.к. это грозит гипертоническими кризами, головокружениями и др.

Особо полезны прохладные влажные обтирания, использование термальных вод, однако откажитесь от холодного душа и ледяной воды, так как очень холодная вода приводит к спазму сосудов и может спровоцировать сердечный приступ.

Летом высокий риск кислородного голодания организма, поэтому по-возможности избегайте общественного транспорта, душных помещений, больше гуляйте на свежем воздухе.

И последнее, под воздействием солнечных лучей в нашем организме вырабатывается повышенное количество медиатора серотонина, который способствует расслаблению, снижает концентрацию и внимание, поэтому летом лучше не ставить своей целью решение новаторских задач, а наслаждаться здоровым отдыхом и Солнцем!

## ХИРУРГИЯ БЕЗ НАРКОЗА И РАЗРЕЗОВ

Ишемическая болезнь сердца – ведущая причина смерти многих мужчин и женщин во всем мире. Это заболевание возникает вследствие недостаточности притока крови, обогащенной кислородом, к мышце сердца. Кислород доставляется клетками крови ко всем органам, тканям, каждой клетке нашего организма, обеспечивая тем самым жизнедеятельность.



*Иванов Андрей Геннадьевич, врач-рентгеноваскулярный хирург:*

Сердце – это центральный орган системы кровообращения. За счет его работы и происходит транспорт кислорода кровью ко всем органам. Как и любому другому органу, сердцу тоже необходимо питание кислородом. Со временем, из-за разных причин и неблагоприятных факторов в жизни человека, в коронарных артериях образуются атеросклеротические бляшки, которые и становятся причиной сужения просвета коронарных артерий. В результате в сердечной мышце возникают приступы более за грудиной (стенокардия).

Стенокардия – это и есть тот «звонок», который должен подтолкнуть к срочным действиям. Если ничего не предпринимать, то со временем может произойти гибель клеток сердца – инфаркт миокарда, который может привести к инвалидизации или гибели.

При первых симптомах стенокардии необходимо обратиться к кардиологу для проведения полноценного обследования и назначения правильного лечения. В ряде ситуаций по установленным показаниям необходимо выполнение коронарографии – «золотого стандарта» в диагностике болезни сердца, позволяющей выбрать тактику лечения и выявить пациентов, которым необходимо хирургическое лечение. Часто пациенту можно оказать помощь сразу, проведя расширение суженных сосудов сердца (стентирование). Причём, могут быть уста-



новлены самые современные - рассасывающиеся стенты.

Пациенты имеют возможность пройти обследование и лечение в ООО "Медсервис" у специалистов с большим опытом работы на самом современном ангиографическом комплексе Philips Allura Xper FD20 (Нидерланды). Этот аппарат с новой цифровой системой обработки изображений, что дает возможность значительно повысить четкость изображения без увеличения лучевой нагрузки и увидеть самые тонкие сосудистые структуры и стенты. Рентгеновская трубка последнего поколения сводит к минимуму лучевую нагрузку на пациента.

## ЛЕТНЕЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ ОТ САЛОНА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ И КОСМЕТОЛОГИИ



**с 27 по 31 июля**

Специалисты салона эстетической медицины и косметологии проведут бесплатные консультации по ногтевому сервису, аппаратной косметологии и уходовым процедурам. Подробная информация у администратора салона.



### ЛАЗЕРНАЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Метод, позволяющий восстановить содержание гиалуроновой кислоты и помогающий радикально решить такие проблемы, как потеря упругости, мелкие морщины, плохой цвет, сухость и стянутость кожи лица.

### СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ НЕВЕСТЫ

Милые невесты! Специально для Вас салон эстетической медицины и косметологии разработал программы "Секреты красоты невесты", которые помогут Вам подготовиться к самому важному событию в жизни.

При предъявлении памятки предоставляется скидка 10%. Спрашивайте в салонах цветов "Белая Лилия" и "Роза", свадебном салоне "Ангел" и "Давай поженимся", парикмахерском салоне "AlfaParf", ювелирном магазине "Бриллиант" и танцевальной группе "Step Up".



### ОБЕРТЫВАНИЯ

Салон эстетической медицины и косметологии предлагает все виды обертывания: шоколадное, медовое и самое востребованное среди косметических процедур - водорослевое обертывание, которое позволит достичь состояния невесомости, полной релаксации мышц и суставов, позвоночника, даст незабываемые ощущения умиротворения.

Кроме того, обертывание живыми водорослями - наиболее доступный и действенный метод освежения кожи и улучшения обмена веществ.



### РЕВОЛЮЦИОННАЯ СКИДКА НА КОСМЕТИКУ

Для того чтобы кожа круглый год выглядела молодой, ее необходимо защищать. Солнцезащитные средства Sun Defense: одновременная защита от солнца и уход за кожей. Эти продукты содержат восстанавливающие компоненты, что значительно уменьшает вредное воздействие солнечных лучей, благодаря высокому SPF-фильтру.

Вы можете приобрести солнцезащитную косметику от Natura Bisse со скидкой 40% только в салоне эстетической медицины и косметологии.



**ПРИГЛАШАЕМ ВАС В МИР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ**

г. Салават, ул. Октябрьская, 35, тел. (3476) 39 52 62, +7 917 801 25 55, vk.com/id198964802



Учредитель ООО «Медсервис», г. Салават  
ул. Октябрьская, 35. E-mail: contact@salavatmed.ru.

Отпечатано в ООО "Полиграфсервис"  
г. Уфа, ул. Комсомольская, 122б. Тираж 999 экз.