

## С любовью и заботой

### НОВОСТИ

#### МЕДИЦИНСКИЕ СПРАВКИ РЕБЕНКУ



**Медицинские справки – это важные медицинские документы, с которыми приходится часто сталкиваться в повседневной жизни. Часто, получение необходимой медсправки ассоциируется с множеством неудобств, с тратой времени на ожидание в очереди и стрессом от посещения поликлиники.**

Педиатрическое отделение клиники "Медсервис" предлагает оформить следующие медицинские справки для ребенка.

##### Справка допуска в детский сад

Медицинская справка в детский сад содержит информацию о прививках, перенесенных заболеваниях, а также о контакте с индивидуальными заболеваниями. Такой документ требуется в любом дошкольном заведении при поступлении или длительном пропуске посещений.

##### Медицинская карта ребенка, форма № 026/у

Выдача медицинской карты ребенку с прохождением стандартного обследования. Форма № 026/у для школы, детского сада. Когда приходит время устраивать малыша в детский сад, родители сталкиваются с проблемой оформления медицинской карты ребенка. Для ее заполнения ребенок должен предоставить прививочную карту и пройти медицинскую комиссию, так как необходимо заключение до десяти узкоспециализированных врачей. В нашей клинике можно не просто пройти осмотр, но и сдать необходимые анализы, которые требует медицинская карта ребенка.

##### Справка в пионерский лагерь, форма №079/у

Медицинская справка формы 079/у выдается школьнику, выезжающему в Детский оздоровительный центр или летний лагерь. В справке указываются данные о месте учебы ребенка, проведенных

профилактических прививках, данные о физическом состоянии ребенка на момент отъезда в лагерь. Медицинская справка в лагерь является обязательным медицинским документом для всех детей, выезжающих в летние лагеря. Она обеспечивает медицинский персонал лагеря информацией о состоянии здоровья ребенка, необходимой для правильной организации физического воспитания и оздоровительных мероприятий в период отдыха детей.

##### Санаторно-курортная карта, форма № 072/у-04

Из-за увеличения случаев аллергии, заболеваний сердца и нервной системы, очень большое значение приобрело санаторно-курортное лечение детей. Перед поездкой в санаторий осмотр ребенка должен провести врач-педиатр. Если это необходимо, проводят лабораторные обследования. Санаторно-курортная карта ребенка отразит объективную информацию о его состоянии, так как содержит все данные об анализах, лечении, различных исследованиях, показаниях и противопоказаниях.

В клинике «Медсервис» оформление справок проводится после консультации врача-педиатра как для детей, длительно наблюдавшихся нашими специалистами, так и при однократном обращении. Необходимо лишь взять с собой амбулаторную карту ребенка и прививочный лист.

**Вся подробная информация и запись по тел. (3476) 320-900.**

#### "Техосмотр" для водителей

С 1 июля 2016 г. вступают в силу изменения в порядке оформления медицинского заключения для получения водительского удостоверения на основании приказа Минздрава России от 15.06.2015 г. № 344н. Эти изменения касаются и формы водительской медсправки, которая приведена в соответствие с введенными новыми водительскими категориями.

**Медицинская справка по форме № 083/У-89 необходима водителю в следующих случаях:**

- при первичной сдаче экзамена в автошколе;
- при замене прав по истечении срока действия;
- при возврате удостоверения;
- для открытия новой категории;
- для работы в качестве водителя.



**С 1 июля в медицинском центре "Медсервис" будущие водители могут получить медицинскую справку нового образца и пройти следующих специалистов:**

- для водителей категории А, В, ВЕ, М, подкатегории А1, В1: терапевта, офтальмолога;
- для водителей категории С, Д, СЕ, ДЕ, Тм, Тб, подкатегории С1, Д1, С1Е, С1Е, Д1Е: терапевта, офтальмолога, невролога и отоларинголога, а также по показаниям пройти ЭКГ и ЭЭГ.

**При себе необходимо иметь:** паспорт, военный билет, справки от нарколога и психиатра (Калинина, 79).

**Клиника "Медсервис" обладает всеми техническими и кадровыми ресурсами для прохождения мед. комиссии, услуги лицензированы. График работы водительской комиссии:** вторник, четверг с 17.00 до 17.30, оформление с 16.00 до 17.30 в центре платных медицинских услуг на 2 эт. поликлиники.

## ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГУ



**Золотова Лариса Леонидовна, врач-гastroэнтеролог:**

Дискомфорт и боли в животе, снижение аппетита, изжога, вздутие живота, отрыжка воздухом и пищей, тошнота, рвота, быстрое насыщение, нарушение стула, похудение – все это симптомы заболеваний желудочно-кишечного тракта. При игнорировании симптомов и позднем обращении за медицинской помощью заболевания пищеварительной системы могут привести к «острому» животу, когда требуется хирургическое лечение, или перейти в хроническую форму с серьезными последствиями. Избежать этого можно, вовремя обратившись за консультацией к врачу-гастроэнтерологу клиники «Медсервис».

При подозрении на заболевание какого-либо органа пищеварительной системы, врач-гастроэнтеролог рекомендует исключить самолечение, усугубляющее в большинстве случаев течение заболеваний, и провести комплексное обследование ЖКТ, включающее:

- клинические и биохимические анализы крови и мочи;
- анализы крови на онкомаркеры;
- анализы крови на ИПП, на паразиты (лямблии, гельминты) и различные вирусы;



- общеклинический анализ кала и анализ кала на дисбактериоз;
- УЗИ внутренних органов, в том числе брюшной стенки, области аппендицса, брюшной аорты и ее ветвей;
- эндоскопические исследования желудочно-кишечного тракта (ЭФГДС, ФКС);
- рентгеноскопию пищевода и желудка;
- ирригоскопию;
- обзорную рентгенографию органов брюшной полости (для уточнения различных процессов в органах ЖКТ);
- компьютерную томографию брюшной полости и малого таза;
- анализ на бактерию Helicobacter Pylori, которая является причиной хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Симптомы многих гастроэнтерологических заболеваний схожи, поэтому диагностика позволяет комплексно исследовать все органы и системы ЖКТ, в кратчайшие сроки выявить заболевание, уточнить его стадию, степень распространенности и особенности течения. На основании результатов обследования в каждом конкретном случае врач назначит индивидуальный курс лечения.

Врач-гастроэнтеролог рекомендует в целях профилактики один раз в год проходить комплексную диагностику органов ЖКТ и придерживаться рекомендаций по правильному питанию.

Посетив гастроэнтеролога, вы подробно узнаете все о своем заболевании, получите диетические рекомендации и рекомендации по образу жизни, своевременное и современное лечение и советы по профилактике обострений в дальнейшем.

## ЗАГАРАЕМ ПРАВИЛЬНО

Летний сезон в самом разгаре, и многие, в погоне за красивым шоколадным цветом кожи, потянутся к морю, солнышку. Узнаем, как правильно загорать и защитить себя от рака кожи у врача-дерматовенеролога клиники "Медсервис".



**Фейлер Наталья Николаевна, врач-дерматовенеролог:**

Солнечные лучи помогают нам защититься от стрессов, получить тепло, выработать в организме собственный витамин D. Но они могут стать и причиной угрожающих жизни заболеваний, например рака кожи.

Существуют несколько правил загара, которые необходимо выполнять неукоснительно, при любом возрасте и состоянии кожи:

- Необходимо использовать солнцезащитный крем с фактором SPF 15 или выше за полчаса до солнечных ванн, смазывая им всё тело. Начало загара может сопровождаться использованием крема с SPF 30–40, постепенно, через день, снижая фактор и останавливаясь на SPF 15.
- Губная помада, крем для лица и пудра также должны содержать УФ защиту.

- Контактные линзы и очки должны быть с полной защитой от УФ-облучения.
- Если на коже появилось сильное покраснение, а тем более – волдыри, поднялась температура тела, солнечные процедуры следует прекратить, и возобновить только после полного исчезновения всех симптомов.
- Солнечные ванны лучше и безопаснее для кожи принимать при непрямых солнечных лучах, до 10.00 утра и после 15.00. В промежутке 10.00–15.00 солнца лучше избегать.
- Нужно регулярно осматривать свою кожу, чтобы вовремя заметить изменения на ней или образование новых родинок, узелков. Любые разрастания родинки, изменение цвета и конфигурации, образование новых узелков или появление зуда – сигнал срочно обратиться к врачу!
- Для детей нужно использовать специальные лосьоны и кремы с фактором SPF 60, чтобы защитить нежную детскую кожу от обгорания. Для малышей до 2 лет прямые солнечные лучи на пляже противопоказаны.



• После купания, перед принятием солнечной ванны, кожу, необходимо насухо вытереть, так как мокрая кожа обгорает быстрее.

• Из «домашних» средств, уменьшающих вредное воздействие солнца на кожу, можно использовать в качестве питья отвар плодов шиповника – он прекрасно утоляет жажду и понижает температуру кожи.

Летом солнце может быть другом и полезным средством избавления от депрессии, если выполнять несложные правила при загаре. Загорать правильно и защитить себя от рака кожи под силу любому человеку, стоит лишь внимательнее и бережнее относиться к своему здоровью.

## ЛЕЧЕНИЕ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

В наше время всё большее количество людей сталкивается с такой проблемой, как повышенное давление. Гипертония становится масовой, причем большая половина - люди среднего и пожилого возраста.



**Захарова Галина  
Михайловна, врач-кардиолог ООО  
"Медсервис":**

Продолжим разговор о повышенном давлении, начатый в прошлом выпуске газеты.

Напоминаю, что для исключения симптоматической (вторичной) гипертензии необходимо провести обследования:

- общий анализ крови и анализ на глюкозу;
- ЭКГ, ЭХО КГ и холтеровский мониторинг;
- СМАД - суточное мониторирование артериального давления;
- УЗИ почек, общий анализ мочи, определение уровня мочевины, креатинина в крови;
- УЗИ надпочечников;
- УЗИ щитовидной железы, анализ на гормоны Т3, Т4, ТТГ;
- ультразвуковая допплерография;
- КТ головного мозга;
- исследования глазного дна;
- консультации окулиста и невролога.



Эти виды обследования и диагностики позволяют врачу лучше ориентироваться в методах оценки и коррекции сердечно-сосудистых рисков, а также сделать грамотные медикаментозные назначения и достигнуть основной цели лечения гипертонии - снижения риска сердечно-сосудистых осложнений.

Начинать лечение артериальной гипертензии необходимо с изменения своего образа жизни и немедикаментозной терапии:

- ежедневная умеренная физическая активность;
- благоприятный режим труда и отдыха;
- отказ от курения и алкоголя;
- нормализация веса.

Лишь в том случае, если немедикаментозная терапия окажется неэффективной, ее дополняют медикаментозным лечением.

**Важно!** Только врач по результатам предварительной диагностики может назначить тот или иной препарат, который поможет снизить давление.

Постепенный подбор лечения для достижения целевых уровней АД требует частых визитов к врачу для изменения схемы терапии в соответствии с показателями АД и с учетом побочного действия препаратов. Больные, получающие лечение гипотензивными препаратами, должны внимательно отслеживать любые изменения в собственном состоянии и регулярно консультироваться с кардиологом для оценки динамики течения заболевания и при необходимости – пересмотра терапии.

**Все виды обследований, необходимых для диагностики артериальной гипертензии, весь спектр лечебных мероприятий и консультацию квалифицированного специалиста возможно получить в ООО «Медсервис».**

## ЗДОРОВЬЕ СТОП

За сотни лет прямохождения человека значительно видоизменилась и возросла нагрузка на его ноги и, в особенности, на стопы. К таким изменениям привели: неудобная и/или неправильная обувь, увеличение средней массы тела и роста, продолжительности жизни, врожденные особенности строения тела и заболевания. Все это в комплексе приводит к развитию плоскостопия - заболевания, которое проявляется в уплощении свода стоп.

Одним из эффективных и востребованных методов лечения плоскостопия являются ортопедические стельки – индивидуально изготовленные конструкции (ортезы), которые облегчают состояние пациента и обеспечивают постепенную мягкую коррекцию дефектов стопы.

Взрослым людям с плоскостопием стойкий положительный эффект обеспечит только постоянное использование ортопедических стелек. Для детей и подростков будет достаточно использовать ортопедические стельки в течение нескольких лет, чтобы стопы приняли нужную форму и плоскостопие прошло.

Ортопедические стельки (foot orthotics) – это специальные вкладки для обуви, помогающие поддерживать свод стопы, и корректирующие нарушения, которые появились в результате плоскостопия.

Помимо коррекции стопы ортопедические стельки:

- улучшают кровообращение в стопах;
- уменьшают нагрузку на суставы голено-стопов, коленей и бедер;
- уменьшают усталость ног;
- повышают устойчивость при стоянии и ходьбе;
- препятствуют развитию патологий в опорно-двигательном аппарате.

Чтобы ортопедические стельки выполняли свои функции, они должны быть изготовлены индивидуально.

**Медицинский центр "Медсервис" предлагает изготовление индивидуальных ортопедических стелек, созданных по уникальной методике медицинской системы Формтотикс™. Система основана**



на новой философии коррекции стопы, инновационных материалах заготовок стелек, оригинальном методе формовки и функциональной коррекции стопы. Это новое поколение индивидуальных ортезов стопы, которые пришли на смену стелькам-супинаторам «из аптеки» и жестким стелькам «по гипсовому слепку».

**В ООО "Медсервис" индивидуальные ортопедические стельки изготавливаются руками доктора для каждого конкретного пациента. Они не требуют замены размера обуви, обладают высоким качеством и эффективностью. По всем вопросам обращаться по тел. (3476) 320-900.**

## Компьютерная диагностика

В честь дня рождения салон эстетической медицины и косметологии подарил клиентам бесплатную диагностику состояния кожи. Компьютерная диагностика проходила на современном аппарате DermaCheck, который позволяет определить не только видимые невооруженным взглядом недостатки кожи, но и скрытые повреждения, которые станут заметны лишь спустя несколько лет.



## Стильные акции

**Салон эстетической медицины и косметологии предлагает самые популярные процедуры в индустрии красоты и молодости по сниженным ценам:**

- с 1 июля по 31 августа абонемент на 3 процедуры криотерапии лица - 3900 руб. **3120 руб.**
- с 1 по 31 июля при покупке абонемента на 5 (10) процедур «Липомассаж» на аппарате LPG предоставляется скидка 15% на 5 (10) процедур "Инфракрасная сауна" или "Душ Шарко".



- с 1 по 31 июля при получении любого вида обертывания предоставляется **массаж шейно-воротниковой зоны бесплатно.**

- с 1 июля по 30 сентября профессиональная косметика "Альганика" и "Плазан" со скидкой 20%.

О времени проведения и условиях акций спрашивайте у администратора салона по тел. (3476) 39-52-62, +7-917-801-25-55.

## ЛЕТНИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА



Летом кожа лица требует особого внимания и хорошо продуманной защиты. Ведь она сталкивается сразу с двумя серьезными агрессорами: интенсивным солнцем и сухим воздухом, насыщенным мелкой въедливой пылью.

### Правило № 1: увлажнение

Интенсивное воздействие ультрафиолета ведет к обезвоживанию кожи, снижая ее тонус и эластичность, провоцируя появление морщин. Чтобы под летним солнцем кожа сохраняла свежесть, нежность и гладкость, понадобятся увлажняющие маски и средства, регулирующие ее водный баланс на клеточном уровне. Полнценный эффект в этом случае могут дать препараты профессиональных косметических линий.

Современные инновационные разработки, такие как Academy и Natura Bisse, способны не только восстановить оптимальный уровень увлажнения тканей, но и вернуть лицу сияющий, отдохнувший вид.

Что касается домашних косметических средств, то на лето в их список рекомендуется внести: увлажняющие спреи, лосьоны, маски. Желательно, чтобы дневные косметические средства содержали УФ-фильтры, то есть компоненты, защищающие от воздействия солнечных лучей.

### Правило № 2: очищение

Сухой летний воздух редко бывает чистым, особенно в мегаполисах. Мельчайшие частички пыли, попадая на лицо, забивают поры, мешая коже дышать и вызывая воспаления.

Неэстетичные высыпания подталкивают нас к использованию пудры и тонального крема, но эти средства лишь усугубляют ситуацию. Под слоем косметики сальные железы сильнее реагируют на жару, что способствует еще более активному развитию на коже патогенной флоры.

Кутлуева  
Зифа Сай-  
фиефна, вра-  
косметолог:

2000-2006 гг.  
- Башкирский  
Государст-  
венный Уни-  
верситет по  
специальности лечебное дело.

2006-2007 гг. - интернатура на базе ка-  
федры БГМУ по квалификации врач-тера-  
певт.

2008-2012 гг. - врач-терапевт в МУ поли-  
клиника № 2 г. Уфы.

2012-2013 гг. - интернатура в БГМУ по  
направлению дерматовенерология.

2013-2014 гг. - переподготовка в РУДН г.  
Москва, первичная специализация по кос-  
метологии.

2014-2016 гг. - врач-дерматовенеролог,  
косметолог в КВД г. Салават.

с 2016 г. - врач-косметолог в салоне эсте-  
тической медицины и косметологии кли-  
ники "Медсервис".



Привычного умывания утром и вечером, увы, недостаточно. Коже требуется регулярное очищение, которое будет одновременно и глубоким, и очень деликатным, например лечебные программы от профессиональной косметики Holly Land.

В домашнем уходе советую руководствоваться тем же принципом: минимум интенсивности, максимум деликатности. Отдавайте предпочтение более мягким скрабам, более легким пенкам для умывания и тоникам без спирта или с очень небольшим его содержанием.

Итак, летний уход за кожей строится всего на двух правилах: очищение и увлажнение. Следуйте рекомендациям и ваша кожа ответит вам молодостью и красотой.



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

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