



С любовью и заботой

С праздником!

ЗДОРОВЬЕ - ЗАЛОГ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ



Красота и успех - то, к чему стремятся современные женщины, призывая на помощь все достижения модных дизайнеров, косметологов и пластических хирургов. И только самые мудрые представительницы помнят, что счастливая жизнь немыслима без здоровья и должного внимания к нему.

"Здоровье женщины - это вещь хрупкая и нежная, требующая внимательного и бережного отношения, - говорит **Зарипов Тимур Шамилевич**, заведующий гинекологическим отделением ООО "Медсервис". - Регулярные осмотры акушера-гинеколога, маммолога и обследования помогут сохранить здоровье на долгие годы". Специалисты отделения рекомендуют всем дамам проводить следующие обследования:

- мазок на атипичные клетки с шейки матки (300 руб.),
- анализы на паравенерические инфекции (220 руб.),
- УЗИ молочных желез (600 руб.),
- УЗИ органов малого таза (800 руб.).

Не стоит забывать и об общих ежегодных обследованиях, показывающих работу всего организма:

- общий анализ крови (250 руб.),
- общий анализ мочи (180 руб.),
- липидный профиль (он покажет, насколько высок риск образования тромбов): холестерин (170 руб.), низкий холестерин (170 руб.), высокий холестерин (170 руб.), триглицериды (90 руб.),
- кровь на сахар (165 руб.),
- флюорография (R-графия легких, 660 руб.),
- кровь на онкомаркеры: СА-125 (220 руб.), СА-15-3 (220 руб.), СА-19-19 (380 руб.),

- анализы на гормоны, которые покажут работу щитовидной железы (270 руб.),
- ЭКГ (200 руб.).

Здоровье и легкость ног

"Главная причина варикозного расширения вен - нарушение нормального кровотока, - говорит **Побережный Владимир Ярославович**, врач-сосудистый хирург клиники "Медсервис", - поэтому чтобы не допустить развития болезни, нужно придерживаться мер профилактики". А именно:

- любые физические упражнения не дадут крови застаиваться в венах, ткани ног станут упругими и не позволят венам растиаться;
- откажитесь от тяжелых сумок и превышающих норму физических нагрузок;
- носите удобную обувь с каблуком не выше 5 см;
- следите за регулярным стулом. Запоры повышают внутрибрюшное давление, а значит, кровь недостаточно поступает к ногам;
- пейте больше жидкости. Как минимум, 1,5 литра в день. Жидкость необходима крови, иначе работа ее замедляется, и могут появиться тромбы в сосудах.

Уход за кожей весной

После зимних морозов, холодного ветра, недостатка солнечного света, витаминов и долгого пребывания в помещениях с сухим воздухом, кожа лица становится «серой», уставшей, тусклой и истощенной. Врачи-косметологи салона эстетической медицины и косметологии рекомендуют:

- для очищения кожи используйте специальные уходовые программы;
- для очистки организма от токсинов, которые скопились за зиму, посетите бани или пройдите курс программы по очищению организма «Детокс» в отделении восстановительного лечения и реабилитации ООО "Медсервис";
- старайтесь спать не менее 8 часов в сутки;
- чаще гуляйте в парке, выезжайте на природу;
- для ухода за кожей используйте только профессиональную косметику, например Natura Bisse и Holly Land.

Правильное питание

"Правильное питание женщин влияет в первую очередь на здоровье и красоту, - рассказывает **Золотова Лариса Леонидовна**, врач-гастроэнтеролог клиники "Медсервис". - Рацион питания для любой женщины независимо от возраста должен быть, прежде всего, сбалансирован: в ежедневное меню должны входить блюда, богатые витаминами и полезными веществами. А вот соблюдение строгих диет противопоказано, т.к. они изнуряют организм, подрывая здоровье. Правильное питание само по себе является лучшей диетой".

Все на фитнес

Движение - это жизнь. **Приглашаем милых дам в зал ЛФК ООО "Медсервис" на занятия:**

- «Йога - здоровая спина» - пн, ср, пт в 9.00. «50+» - пн, ср, пт в 14.00. «Йога в движении» - вт, чт в 16.00. «Бодигонус» - вт, чт в 17.30. «Коррекция фигуры» - вт, чт в 18.30. «Power Yoga» - вт, чт в 19.30. Инструктор: Тамара Немчинова, т. 8-917-45-24-394.
- «Здоровая спина» - вт, чт в 9.00. «Фитмикс» - вт, чт в 14.00. «Суставная гимнастика» - пн, ср, пт в 17.30. Инструктор: Дарья Шибалова, т. 8-987-24-83-181
- «Калланетика» - пн, ср, пт в 20.00. Инструктор: Ольга Егорова, тел. 8-987-496-555-0.
- «Йога лечит» - пн, ср, пт в 15.30 и 18.30. Инструктор: Алла Горелова, т. 8-917-79-20-934.

И напоследок...

Медицинский центр "Медсервис" поздравляет милых дам с Международным женским днем 8 Марта! Пусть в Вашей жизни происходят прекрасные события и моменты, встречаются хорошие люди и исполняются самые заветные мечты. Здоровья, любви и хорошего настроения!

КИСЛОРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Озонотерапия является одним из современных методов, позволяющих лечить многие болезни без применения лекарств. Болезнь - не единственное показание к лечению озоном.



*Рузкова Ирина
Николаевна,
занимающая
отделением вос-
становитель-
ного лечения и
реабилитации:*

Озонотерапия – уникальный немедикаментозный метод лечения озоно-кислородной смесью, при которой кислород дополнительно вводится в организм, минуя легкие. Добавка озона к кислороду создает лечебное средство, обладающее таким эффективным и разносторонним действием, с каким не может сравниться никакое лекарство.

Мы не можем жить без кислорода, должны постоянно снабжать себя им. Недостаток кислорода ведет к усталости, возникновению болезней, расстройствам иммунной системы, ускорению старения.

В медицинском центре "Медсервис" озонотерапия применяется для лечения в таких областях, как терапия, косметология, неврология, дерматология, хирургия и т.д. Озон убивает все виды бактерий, вирусов, грибов и простейших. При этом в отличие от многих антисептиков, озон не оказывает разрушающего и раздражающего воздействия на ткани.



Суть метода заключается во введении в организм терапевтических доз озона. При этом используется озон, растворенный в физиологическом растворе или в крови пациента. При введении озона происходит запуск или активизация целого каскада биохимических процессов, что проявляется активацией нарушенной при многих патологических состояниях системы антиоксидантной защиты. Терапевтические дозы озона, введенные парентерально, существенно усиливают кровообращение в мелких сосудах и улучшают обменные процессы в органах и тканях, положительно влияют на вязкость и текучесть крови, обладают выраженным иммуномодулирующим эффектом, способствуют резкой активизации детоксикационной системы защиты организма.

Показания к проведению озонотерапии:

- бронхит и пневмония, особенно при длительном и продолжительном течении;
- бронхиальная астма;

- ишемическая болезнь сердца, атеросклеротическое поражение сосудов;
- гипертоническая болезнь;
- сахарный диабет;
- вегетососудистая дистония;
- нарушение сердечного ритма;
- перенесенный ишемический инсульт (атеросклероз сосудов);
- мигрень;
- рассеянный склероз;
- заболевания периферической нервной системы;
- косметология;
- дерматология;
- акушерство и гинекология.

Широкие возможности использования озона в целях лечения и профилактики, его высокая клиническая эффективность, хорошая переносимость пациентами – преимущества метода.

Подробная информация и запись на процедуру по тел. (3476) 39-57-91.

ОСТАНОВИ РАЗРУШЕНИЕ КОСТЕЙ

Остеопороз - коварная болезнь, характеризующаяся бессимптомным течением. Человек не подозревает о его наличии, пока не случается перелом.



*Ибрагимов Ра-
дик Гаданапо-
вич, занимающий
отделением
травматологии
и ортопедии:*

Остеопороз – это заболевание

костной системы, при котором снижается плотность ткани. Другими словами, кости становятся хрупкими, отсюда всевозможные переломы. Остеопороз начинает свое развитие в возрасте около сорока лет и может поразить любого человека, вне зависимости от пола, однако наиболее часто данное заболевание развивается у женщин. На его развитие могут повлиять такие факторы, как курение, злоупотребление алкоголем, сбои в гормональной системе, а также недостаточное количество кальция в организме.

На сегодняшний день, наиболее информативным методом, применяемым для диагностики данного заболевания, является рентгеновская денситометрия.

В случае если поставлен диагноз остеопороз, назначается препарат, который увеличивает плотность костей. В медицинском центре "Медсервис" своим пациентам мы рекомендуем препарат "Акласта". Он значительно снижает возникновение переломов и усиливает минерализацию костей, т.к. препятствует вымыванию кальция из организма. Отзывы больных, пролечившихся препаратом "Акласта", звучат очень оптимистично.

На самом деле, препарат очень серьезный, поэтому нужно сказать о его особенностях. Во-первых, он делается инъекционно в стационаре строго под наблюдением специалистов. Во-вторых, препарат "Акласта" вводится раз в год или даже раз в два года. Одно из противопоказаний – это заболевания почек.



Показания к применению препарата "Акласта":

- профилактика и лечение постменопаузального остеопороза;
 - профилактика новых переломов с переломами бедренной кости;
 - профилактика и лечение остеопороза, вызванного применением глюкокортикоидов;
 - костная болезнь Педжета.
- Перед назначением препарата пациент сдает ряд анализов, результаты которых позволяют сделать выводы о целесообразности лечения препаратом "Акласта".

ВЛОЖИТЕ В ОБУВЬ ЗДОРОВЬЕ

Летящая походка, несомненно, украшает представителей обоих полов. Но на нее влияет немало различных факторов, включая проблемы стоп. Часть из них решаема без вмешательства врача. Облегчить жизнь способны ортопедические стельки, показанные почти каждому современному человеку, проводящему весь день на ногах.



**Пустарнаков
Михаил Юрьевич, врач-травматолог-ортопед, мануальный терапевт:**

Вопреки расхожему мнению, ортопедические стельки направлены не только на устранение нарушений строения стоп. С их помощью можно позаботиться о профилактике различных заболеваний, облегчить нагрузку во время занятий спортом, или даже совместить несколько задач разом – утеплить обувь и предотвратить болевые ощущения от долгого ее ношения. Но все это реально лишь при грамотном подборе: нельзя приобрести ортопедические стельки так же, как простые вставки в обувь, по длине стопы. Идеальным выходом станут индивидуальные ортопедические стельки.

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».

Ортопедические стельки, сделанные на полную длину стопы, предназначены для спортивной или повседневной обуви, у которой есть свои съемные стельки, взамен которых могут быть вложены Ваши индивидуальные ортезы стоп. Классические туфли или другие виды модельной обуви, как правило, не имеют съемной стельки, их колодка является более узкой, а задник

- более низким и мелким. В такой обуви должны использоваться специальные, очень тонкие и укороченные до основания пальцев типы ортопедических стелек.

Индивидуальные ортопедические стельки особенно эффективны у маленьких детей при лечении различных отклонений в развитии стопы. Результативно использование детских ортопедических стелек при лечении такого отклонения, как плоскостопие, которое может быть врожденным. Поэтому, если вы обнаружили у своего ребенка плоскостопие – следует приступить к его лечению немедленно. В данном случае вам нужно будет обратиться на прием к врачу-ортопеду в педиатрическое отделение.

Индивидуальные ортезы стоп могут служить несколько лет, все зависит от интенсивности их носки.

КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ

Самым распространенным методом диагностики храпа и нарушений дыхания во сне является кардиореспираторное мониторирование.

Что позволяет выявить это обследование?

- объективно зарегистрировать эпизоды храпа и остановки дыхания;
- уточнить степень насыщения крови кислородом в обычном состоянии и при эпизодах нарушенного дыхания;
- разграничить нарушения дыхания, связанные с патологией верхних дыхательных путей и центральной нервной системы;
- определить связь между нарушениями дыхания и нарушениями ритма сердца.

Как проводится мониторирование?

Пациенту в дневные часы устанавливается монитор, который в течение суток регистрирует электрокардиограмму, дыхательные движения грудной клетки, активность пациента.

Перед сном пациент самостоятельно присоединяет датчик, регистрирующий насыщение крови кислородом, затем одевает носовые канюли, которые фиксируют дыхание (движение потока воздуха) в течение ночных сна.

На следующий день врач анализирует полученную информацию.

В диагностическом отделении клиники "Медсервис" имеются современные, одни из лучших на территории СНГ, мониторы Санкт-Петербургского института кардиологической техники, в т. ч. с возможностью комбинированного мониторирования ЭКГ (12 отведений), параметров дыхания и показателей артериального давления, с интерактивным экраном, позволяющим вести дневник, что будет удобно для пациентов, продвинутых пользователей ПК.

Полученная при кардиореспираторном мониторировании информация позволяет определить степень выраженности сонного апноэ (нарушений дыхания во сне), его влияние на гемодинамику и разработать дальнейшую тактику лечения.

В ООО «Медсервис» вы можете получить консультации всех специалистов по вопросу храпа, нарушений дыхания во сне:

- консультацию врача-сомнолога о тактике лечения Синдрома обструктивного апноэ



сна (СОАС) с учетом его степени выраженности и имеющихся осложнений или сопутствующей патологии;

• консультацию ЛОР-специалиста о необходимости или возможности хирургического лечения;

• пациентам, которым требуется консервативное ведение с использованием СРАП-терапии, предоставляется в аренду автоСИПАП фирмы Weinmann, для проведения пробного сеанса СРАП-терапии с подбором параметров лечебного давления;

• консультацию узких специалистов для коррекции сопутствующей патологии (артериальной гипертензии, гипотиреоза и пр.).

Запись на обследование по тел. (3476) 39-51-82.



Маленькие радости

C 1 по 15 марта центр эстетической медицины и косметологии дарит скидку 20% на авторские украшения от Анны Славутиной и Ярославны Добрянской.

Мы приглашаем Вас заглянуть в наш салон красоты, где Вы сможете посмотреть, примерить и соблазниться настоящими шедеврами в ювелирном мире.

Все подробности у администратора салона по тел. (3476) 39 52 62, +7 917 801 25 55.



Забудьте о бритве!

Все мы знаем хорошую русскую пословицу о том, что сани нужно готовить еще летом, а телегу зимой. Так и подготовка к сезону отпусков, безусловно, должна проводиться заранее.

C 1 по 31 марта Салон эстетической медицины и косметологии дарит скидку 20% на фотоэпиляцию второй зоны.

Фотоэпиляция - это самая популярная, эффективная и безопасная процедура по удалению нежелательных волос на долгое время. С ее помощью вы сможете привести в порядок тело (ноги, руки), а также область бикини, подмышек и лица. Всего несколько сеансов и вы забудете о вросших волосах и регулярном, надоедливом бритье. Торопитесь, сезон отпусков уже не за горами!

ВЕСЕННИЕ SPA-ПРОГРАММЫ СО СКИДКОЙ 15%*

SPA-комплекс «Очарование»

- Кедровая бочка поможет очистить организм от накопившихся шлаков и окунуться в горячий аромат целебных трав.
- Озонотерапия (5 зон) - нормализует естественные функции в организме и стимулирует самостоятельную работу.
- Прессотерапия вытесняет скопившуюся излишнюю межклеточную жидкость, осуществляя циркуляцию лимфы по всему телу, создавая эффект лимфодренажа.

Стоимость комплекса - 1530 руб.



SPA-комплекс «Антистресс»

- Индийский массаж головы "Шампинг" эффективен при стрессе, при поврежденных и тусклых волосах, боли в мышцах, усталости, упадке сил, бессоннице, нарушении сна.
- SPA стоун массаж (горячими камнями) снимает хронические боли в спине и шее, помогает мышцам расслабиться.
- Кедровая бочка поможет снять усталость и ощутить прилив сил.



Стоимость комплекса - 1742,5 руб.

SPA-комплекс «Грация»

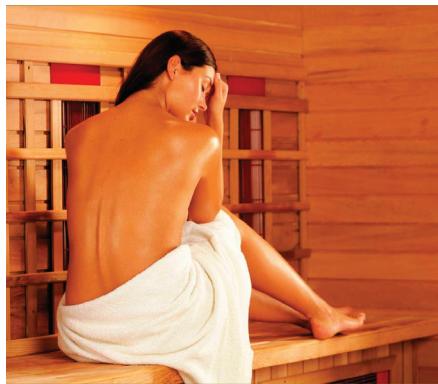
- Инфракрасная сауна ускоряет кровообращение и обмен веществ, способствуя похудению, а также улучшает обогащение тканей организма кислородом.
- Медовый антицеллюлитный массаж - это сладкая борьба с целлюлитом, оздоровление всего организма и прекрасная возможность отдохнуть от бешеного ритма жизни.
- Прессотерапия вытесняет скопившуюся излишнюю межклеточную жидкость, создавая эффект лимфодренажа.



Стоимость комплекса - 1530 руб.

SPA-комплекс «Сибирское здоровье»

- Массаж спины помогает избавиться от напряжения и болей в спине, шее и других частях тела.
- Массаж головы избавляет от головных болей, стресса, головокружений, а также является прекрасной профилактикой мигрени и бессонницы.
- Инфракрасная сауна прогревает все органы, мышцы, кости и суставы, значительно ускоряя ток лимфы и крови.



Стоимость комплекса - 1020 руб.

* Акция действует с 1 по 31 марта 2016 г.



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.