

В любви и заботой

НОВОСТЬ

КРЕПКИЕ ДУХОМ И ТЕЛОМ

Для воспитанников детского оздоровительного центра «Спутник» врачи-специалисты ООО «Медсервис» провели «День Здоровья».

Народная мудрость гласит, что здоровье – важнейшая ценность в человеческой жизни, беречь его необходимо с детства. Ведь любую болезнь легче предупредить, чем лечить. В этот день каждая дружина детского лагеря посетила шесть площадок-станций, где опытные врачи и фитнес-инструкторы – профессионалы своего дела, рассказали ребятам о том, как правильно поддерживать хорошее самочувствие.

Чистая кожа – это норма

Большим спросом пользовалась площадка «Здоровая кожа – это возможно». Врач-косметолог-дерматолог Екатерина Чугунова рассказала о наиболее часто встречающихся в подростковом возрасте проблемах с кожей, способах их решения, а также научила ребят правильно подбирать косметические средства.

Расслабляющая йога

На футбольном поле фитнес-инструктор Эльвира Сафарова провела занятие по йоге. Физические упражнения были направлены на растяжку, укрепление осанки и общего состояния. У ребят в «Спутнике» плотный график – репетиции, тренировки, занятия по интересам, поэтому расслабляющая йога пришлась как нельзя кстати.



Всегда улыбайся!

Воспитанники лагеря в «День здоровья» посетили ортодонта и стоматолога. Девизом станции стала известная фраза: «Профилактика – залог здоровой улыбки». Заведующая стоматологическим отделением Ольга Ракитина рассказала ребятам младших отрядов о гигиене полости рта. Для старших ребят врач-ортодонт Елена Арбузова провела беседу о современных видах брекет-систем. Сегодня брекеты очень популярны среди подростков, а цветные резиночки и прозрачные вставки помогут выглядеть стильно и сделают лечение увлекательным.

Залог хорошей фигуры

Заведующая отделением восстановительного лечения и реабилитации Ирина Руцкова познакомила ребят с основными свойствами опорно-двигательного аппарата в подростковом возрасте, а также способами его укрепления. Она отметила, что для нормального роста костей, их формирования и функционирования необходимо полноценное питание: пища должна содержать в достаточном количестве соли кальция и фосфора, витамины А, С и Д. Также нельзя забывать о важности физических упражнений.

Идеальное зрение

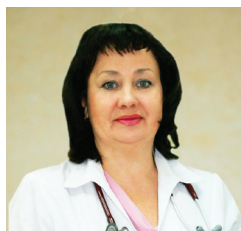
Как поддерживать свое зрение, правильно читать и сидеть, чтобы глаза испытывали меньшую нагрузку – такие темы ребята обсудили на мастер-классе врача-офтальмолога Инны Янгузиной. Кроме того, она показала ряд упражнений, которые помогают снять зрительное напряжение во время учебы.

В завершении специального проекта «День здоровья» ребята пообщались с врачом-педиатром. Как поддержать иммунитет? Как сохранить идеальное зрение? Как сделать себя еще здоровее? – на все эти вопросы ответила высококвалифицированный детский врач Фариды Шафикова.



КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕЗОННОГО ОБОСТРЕНИЯ

Осень – прекрасное время года, однако это и время обострения многих хронических заболеваний, в том числе системы пищеварения, таких как язвенная болезнь, хронический гастродуоденит, хронический панкреатит, нарушение моторики пищевода, желудка, желчевыводящих путей и кишечника.



Золотова Лариса Леонидовна, врач-гастроэнтеролог:

Причин осеннего обострения может быть несколько, но на первом месте – стресс, который испытывает наш организм, связанный со сменой сезона, сопровождаемой сменой жизненных биоритмов, режима и состава питания.

Вторая причина связана с активизацией в осеннее время года микроба *Helicobacter pylori* (*H. Pylori*) – микроорганизм, который часто инфицирует слизистую желудка и ротовой полости, что во многих случаях ведет к развитию и обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Третий момент – это дисбаланс между полезной флорой (бифидо- и лактобактерии) и условно-патогенными микроорганизмами. Нарушение баланса в сторону патогенной флоры приводит к ослаблению защитной функции слизистых, нарушению слаженной работы микроорганизмов по переварива-



нию пищи. Немаловажной причиной является несбалансированное питание; редкие, но обильные приемы пищи; еда в «сухомятку»; употребление продуктов, содержащих токсины и болезнетворные бактерии; консерванты и вредные вещества; а также злоупотребление алкоголем и курением.

Однако болезнь легче предупредить. В качестве профилактики возникновения и обострения хронических заболеваний органов пищеварения рекомендуем соблюдать правила: рациональное, полноценное и здоровое питание; отказ от алкоголя и других вредных привычек; гигиена полости рта; минимизация стресса; двигательная активность; своевременное лечение болезней желудочно-кишечного тракта; нормализация режима сна и отдыха.

Особенно хотелось бы остановиться на важности правильного питания:

- пищевой рацион должен быть полноценным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов;

- приемов пищи должно быть 4-5 раз в день и в одно и то же время, а ужинать нужно не позднее, чем за три часа до сна;
- ограничьте прием пищевых продуктов, вызывающих механическое, термическое или химическое раздражение слизистой оболочки желудка (солёное, копчёное, маринованное, жирное, очень горячее/холодное);
- в рационе должны быть отварные, тушёные и паровые блюда средней температуры, пищу надо тщательно пережевывать;
- включайте в видовой состав продукты, богатые клетчаткой, витаминами С и группы В, фрукты и овощи, т.к. они необходимы для естественного обновления слизистой оболочки желудка и восстановления состава микрофлоры кишечника.

В заключение я хочу отметить, что если Вы будете соблюдать несложные правила пищевого поведения, это позволит решить многие вопросы со здоровьем, а значит и значительно улучшить настроение и качество жизни! Будьте здоровы!

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Гирудотерапия – один из самых древних методов медицины. Одна пиявка – это целая таблица Менделеева по содержанию активных биологических веществ, которые оказывают оздоравливающее воздействие на организм.



Имельбаева Альфия Салаватовна, врач-акушер-гинеколог ООО "Медсервис":

Для лечения гинекологических заболеваний в медицинском центре «Медсервис» используются как традиционные методы лечения, так и нетрадиционные.

В последнее время стало пользоваться большой популярностью лечение гинекологических заболеваний пиявками – гирудотерапия.

За один сеанс гирудотерапии используют от двух до семи пиявок. Их устанавливают вагинально и на различные области тела женщины в зависимости от наличия того или иного гинекологического заболевания. Лечебный эффект наступает через один-два сеанса после установки пиявок.

Применение пиявок в гинекологии дает положительный эффект в лечении целого ряда различных заболеваний: миома матки; эндометрит; вульвовагинит; эндометриоз; аднексит; киста яичников; мастит; параметрит; бартолинит; аноргазмия (отсутствие оргазма); дисфункция яичников; климактерический и предменструальный синдромы; в том числе хронические воспалительные заболевания женских половых органов.

Гинекологические пиявки способны оказывать комплексное воздействие на женский организм и нормализовать работу женской половой системы, обладая противовоспалительным, обезболивающим, иммуномодулирующим действием. Лечение пиявками в гинекологии помогает избежать хирургического вмешательства при наличии у женщины отдельных гинекологических заболеваний и вылечить бесплодие, если оно обусловлено наличием спаечных процессов в маточных трубах.



Несмотря на свою высокую эффективность, использование пиявок для лечения гинекологических заболеваний имеет ряд противопоказаний: железодефицитная анемия; гемофилия; онкология; пониженное артериальное давление и беременность.

Перед началом курса лечения гирудотерапией необходимо записаться к врачу-акушеру-гинекологу ООО "Медсервис" (тел. 320-900), пройти консультацию и сдать минимум анализов: общий анализ крови, анализ на свертываемость крови и мазок. Если результаты в норме, определяются сроки и объемы лечения.

ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Заболеваний щитовидной железы известно очень много, и каждое из них характерно своими симптомами. Об основных признаках заболеваний щитовидной железы рассказывает врач-эндокринолог ООО "Медсервис".



Бикбаева Гузель Раишитовна, врач-эндокринолог:

Условно заболевания щитовидной железы делят на три группы:

- заболевания и состояния с повышенным синтезом гормонов щитовидной железы;
- заболевания и состояния с пониженным синтезом гормонов щитовидной железы;
- заболевания и состояния, при которых не происходит изменений функциональной активности, но имеются морфологические изменения структуры органа, такие, как возникновение зоба, узлов, гиперплазия и ряд других.

Гипотиреоз, характерный снижением уровня гормонов щитовидной железы, довольно долго не выявляется, поскольку симптомы болезни развиваются весьма



медленно, не вызывая жалоб со стороны пациентов. Хронический дефицит тиреоидных гормонов замедляет в организме человека все метаболические процессы. Это ведет к снижению образования энергии. Поэтому клиническими признаками гипотиреоза являются:

- слабость и утомляемость;
- снижение работоспособности;
- ощущение зябкости;
- ухудшение памяти;
- быстрая прибавка в весе и отечность;
- сухость кожи;
- ломкость и тусклость волос.

При тиреотоксикозе, или гиперфункции, возникает стойкий рост уровня тиреоидных гормонов в крови, а все метаболичес-

кие процессы в организме ускоряются. Поэтому при тиреотоксикозе характерны:

- вспыльчивость и раздражительность,
- уменьшение массы тела, при том, что наблюдается усиление аппетита,
- учащенное сердцебиение, при котором могут замечаться нарушения ритма,
- нарушения сна,
- непрерывная потливость,
- повышенная температура тела.

Первые признаки болезней щитовидной железы довольно часто игнорируются или списываются на другие нарушения в работе организма. Тем не менее, сдать анализ на гормоны и проверить работу щитовидной железы имеет смысл при появлении первых подозрений на дисфункцию этого органа.

ИНФАРКТ МОЗГА

Вот уже много лет ишемический инсульт головного мозга занимает одно из основных мест среди причин инвалидности и смертности людей. Рассмотрим причины и методы лечения этого заболевания в клинике "Медсервис".



Побережный Владимир Ярославович, врач-сосудистый хирург:

Ишемический инсульт - гибель мозговой ткани с развитием невро-

логических расстройств из-за резкого нарушения мозгового кровотока.

Причины ишемического инсульта:

- закупорка сонных или позвоночных артерий вследствие резкого сужения артерии атеросклеротической бляшкой;
- тромбоз внутримозговых артерий из-за атеросклеротической бляшки или кусочка бляшки, оторвавшейся от сонной артерии;
- эмболия - перенос кусочков тромбов из полости сердца при мерцательной аритмии или инфаркте миокарда. Эмболия закупоривает внутримозговые артерии, вызывая гибель мозговой ткани в бассейне пораженной артерии.

Для диагностики ишемического инсульта проводится экстренная компьютерная то-

мография или МРТ, контрастная ангиография и ультразвуковое обследование.

В медицинском центре «Медсервис» применяются методы современной сосудистой хирургии, а именно:

- **стентирование сонных артерий и удаление тромбов** - это самый инновационный подход. Без разрезов в область атеросклеротической бляшки во внутренней сонной артерии устанавливается специальный металлический каркас - стент, который раздвигает просвет суженной артерии и обеспечивает кровоток по артерии.

При развитии острого нарушения мозгового кровообращения **в течение первых 24 часов в ООО "Медсервис" возможно выполнение экстренного вмешательства - удаление тромбов из сонной и внутримозговых артерий.** Операция проводится эндоваскулярным методом, при котором через прокол бедренной артерии проводится специальный зонд, разрушающий тромб и отсасывающий его. Данный метод позволяет полностью восстановить мозговой кровоток и устранить большую часть неврологических проявлений.



- **каротидная эндартерэктомия** - это открытая операция на сонной артерии, позволяющая полностью удалить бляшку и восстановить просвет артерии. Выполняется в тех случаях, когда стентирование невыполнимо по техническим причинам.

Для профилактики ишемического инсульта рекомендую всем лицам, имеющим проблемы с мозговым кровообращением, людям старше 60 лет, пройти ультразвуковое исследование сосудов головы и шеи, а также получить консультацию сосудистого хирурга при выявлении изменений.

Современная медицинская наука позволяет предупредить инсульт или эффективно вылечить его на ранней стадии. Регулярно проходите обследование и соблюдайте меры по профилактике ишемического инсульта.

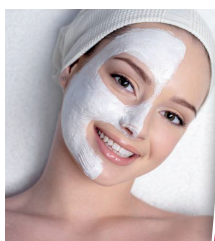
ЧИСТИМ ПЕРЫШКИ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД



День Богини

Красота в современном мире является несомненным атрибутом каждой девушки.

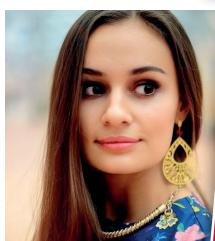
8 и 9 сентября салон эстетической медицины и косметологии приглашает всех девушек на главный праздник - Международный день красоты.



Любая услуга салона за **999 руб.**, кроме инъекционных мезотодик.



При оплате любой услуги, предоставляется **СКИДКА** на последующую услугу.



СКИДКА 20% на авторские украшения Анны Славутиной и Ярославны Добрянской.



СКИДКА 20% на профессиональную косметику Natura Bisse и Holy Land.

Омоложение в формате 3D

Тредлифтинг (мезонити) - это уникальная система омоложения кожи в центре эстетической медицины и косметологии. Суть процедуры заключается в установке нитей, состоящих из инъекционной иглы - "проводника" и самой нити из полимолочной кислоты, закрепленной на игле. За счет установки нитей формируется прочный и четкий каркас, кожа становится более подтянутой и свежей. Постепенно нити рассасываются. Формируется коллаген, который поддерживает эффект лифтинга до 24 мес.



Пилинг

Центр эстетической медицины и косметологии приглашает на самую популярную процедуру осени - пилинг.

В арсенале салоне все виды пилинга: от щадящих фруктовых до кислотных химических. Эта процедура заметно улучшит внешний вид кожи, сделает ее гладкой, нежной и более молодой. Сделав эту процедуру осенью, тон лица выровняется после летнего загара и вы можете не опасаться, что нежная кожа покроется веснушками.



Коктейль красоты

Мезотерапия - одна из самых популярных инъекционных процедур в салоне эстетической медицины и косметологии.

При этой процедуре в средний слой эпидермиса через тонкую иглу вводятся различные коктейли из витаминов и других полезных веществ. Мезотерапия способна убрать морщинки, сосудистые звездочки, рубцы и, конечно, пигментные пятна. Процедура проводится курсом - от 5 до 10 раз.



Эпиляция

Осень - отличное время для проведения фотоэпиляции. Солнца уже не так много, а холода еще не наступили, поэтому кожа не испытывает раздражающих воздействий. Специалисты салона эстетической медицины и косметологии приглашают на лучшую процедуру по удалению нежелательных волос - фотоэпиляцию. Начав избавляться от волос уже этой осенью, к следующему лету вы сможете похвастаться абсолютно гладкой кожей.

