



СПИРАЛЬ

№2 осень 2016

ЗДОРОВЬЯ

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

ТЕСТ•ДРАЙВ
ЗДОРОВЬЯ

*Как быстро
вывести
бородавку?*

Осень
на столе

СТОП
хандра!

5

СОВЕТОВ
для здоровья
мужчины

Смотри в оба!
советы офтальмолога
школьникам

12+



**ХОЧЕШЬ ЖЕЛЕЗНОЕ
ЗДОРОВЬЕ?
РАБОТАЙ С ЖЕЛЕЗОМ...**

- Спортивное питание
- Солярий
- Сауна ● Массаж

📍 г. Курган, ул. Куйбышева, 103

☎ 622•555, 8•908•837•29•50 🌐 vk.com/pudoff100

«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

№2 (2) сентябрь-ноябрь 2016 г.

Выходит один раз в 3 месяца с июня 2016 г.

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ 45-00246 от 27 апреля 2016 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «ЛДК «Центр ДНК»

Адрес редакции и издателя:

640000, г. Курган, ул. Советская, 119

Тел.: +7 (3522) 22-22-33

e-mail: dnkcentr@dnkcentr.ru

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

А. В. Кайгородцев

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

В. В. Пакина

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

ООО «Дизайн-студия «Пластилин»

Отпечатано в типографии «ПринтЭкспресс»,

640014, г. Курган, ул. Промышленная, 33,

тел.: +7 (3522) 63-02-02

Заказ №19756. Тираж 10000 экз.

Дата выхода в свет 01.09.2016

Распространяется бесплатно. Все рекламируемые в журнале товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных материалах, несет рекламодатель. Все цены, указанные в рекламных объявлениях, действительны на момент подписания номера в печать.

По вопросам размещения рекламы в журнале звоните в (3522) 22-22-33.

Информация в журнале предоставлена исключительно в популярно-ознакомительных целях, не претендует на справочную точность, не является руководством к действию. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

12+

СОДЕРЖАНИЕ

- 2 Тема номера
- 4 Новости медицины
- ЗДОРОВЬЕ**
- 6 Тест-драйв здоровья или что такое CHECK-UP?
- 7 Анкета для читателей
- 10 Интервью с врачом. Что делать с плохим зрением?
- 12 Как правильно выбрать искусственный хрусталик при лечении катаракты?
- 14 Вопросы онкологу
- 16 Из истории одной болезни. Остеохондроз
- 18 Боль в животе. Истории выздоровления
- 20 Жизнь без варикоза
- 22 Интервью с врачом. Санаторно-курортное лечение гинекологических заболеваний
- 24 Слабые стороны сильного пола
- 26 Удаление новообразований на коже: о чем нужно знать?
- 29 Постоянная рубрика «Это интересно знать»
- 32 Хорошего человека должно быть много, или добро пожаловать в группу риска!

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 33 Постоянная рубрика «Говорят цифры»
- 34 Молодость надолго
- 36 Осень на столе
- 37 Рецепт номера. Делаем безалкогольный глинтвейн сами!
- 38 Справочный раздел
- 40 Поднимаем настроение или СТОП хандра!

СОГЛАСНО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЦИОМ, ОСЕНЬ ДЛЯ РОССИЯН — ЭТО ДОЖДИ, ПЛОХАЯ ПОГОДА (20%), КРАСИВОЕ ВРЕМЯ ГОДА, «ЗОЛОТАЯ ПОРА» (19%), ДЕПРЕССИЯ, АПАТИЯ (12%). 30% ИЗ НАС ЖАЛУЮТСЯ ТО НА СОНЛИВОСТЬ, ТО НА УПАДОК СИЛ, А ВОТ 34% НИ С КАКИМИ ПРИЗНАКАМИ ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ НЕ СТАЛКИВАЮТСЯ.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ, ВОЗМОЖНЫХ ОБОСТРЕНИЙ И УБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ, ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ НОВОМ НОМЕРЕ.

СЧИТАЕМ ПРОСТУДЫ

Работающим людям, ведущим активный образ жизни, болеть «разрешается» довольно много — до 10 раз в год. Однако речь идет в основном о простых недомоганиях, с которыми организм справляется быстро. Если же встречаются осложнения — бронхит или пневмония — это признак возможных нарушений в иммунной системе. Продумайте меры по укреплению защитных сил организма и посоветуйтесь с врачом, как укрепить иммунитет.

ЧТО ТАКОЕ ОСЕНЬ?

«ВСЕНАРОДНАЯ» БОЛЕЗНЬ

Осень — самое время сделать прививку от гриппа. В декабре будет уже поздно. Вакцинация — дело добровольное, каждый выбирает сам, как защитить семью от гриппа. За детей решают родители. Врачи-вирусологи считают, что прививки снижают риск заболевания.

МАССАЖ УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Во время массажа наблюдается значительное увеличение уровня лимфоцитов в крови. Именно эти клетки влияют на защиту организма от болезней. Даже пятиминутный массаж помогает избавиться от стресса. Массаж показан всем здоровым людям. Применять массаж в лечебных целях можно только по назначению врача.

ОСЕННИЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

С приближением холодного сезона многие могут ощутить, что организм начинает чаще «требовать» еды. Все больше хочется углеводов и жиров. Не отказывайте себе в этом, но выбирайте правильные продукты: вместо булочки съешьте кусочек черного хлеба, пирожное и тортик замените фруктами и ягодами, отложите чипсы и попробуйте хлопьев из цельной пшеницы.

БЫВАЙТЕ НА ВОЗДУХЕ

Несмотря на все капризы погоды, старайтесь проводить на улице не менее 30 минут, особенно в солнечные дни. Прогулка на осеннем солнце даст шанс получить необходимую суточную дозу витамина D. Также важно избегать резкого снижения двигательной активности после окончания дачного сезона.

Ходите больше пешком! 2000 шагов каждый день — хороший способ оздоровления. По мнению специалистов, 15 минут ходьбы помогут размяться, согреться, поднять настроение. Ходьба поддержит сердечно-сосудистую систему в тонусе, обеспечит профилактику застоев в области малого таза.

ПРИГЛАШАЕМ В НОВЫЕ АПТЕКИ



ул. Пушкина, 25, тел. 607•950
ТРЦ «Пушкинский» (2 этаж)



ул. Гоголя, 37, тел. 600•643
напротив ост. «Кинотеатр «Россия»



ул. Пролетарская, 17, тел. 600•647
рядом с «Центром ДНК»

glavapteka.ru

главаптека
Ф А Р М М А Р К Е Т

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ



УСПЕХИ ЗАУРАЛЬСКИХ ВРАЧЕЙ

Уральский федеральный округ занял 2 место в России по итогам работы всей службы родовспоможения РФ в 2015 г. Этого результата, по словам главного акушера-гинеколога УФО Надежды Башмаковой, удалось добиться во многом благодаря тому, что зауральские врачи в прошлом году не допустили ни одного случая гибели женщин при беременности, в родах и послеродовом периоде. Кроме того, на 34% снизилась младенческая смертность.

Уважаемые курганцы!

18 сентября состоятся выборы депутатов в законодательное собрание! Депутат — это наш представитель в одной из ветвей государственной власти, поэтому от нашего выбора напрямую зависит будущее нашей Страны и личное благополучие! Наш депутат будет предлагать и принимать законы, по которым нам жить в будущем! А от позиции политических партий в Думе зависит состав правительства и кто его возглавит! Так придите на Выборы 2016! Реализуйте свой шанс сделать жизнь лучше!



ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА

По словам главного врача онкологического диспансера Гиви Сепиашвили, смертность от онкозаболеваний в Кургане занимает второе место. Чаще всего в регионе выявляется рак легкого, рак кожи, рак молочной железы, рак прямой кишки. Значительно возросло количество заболеваний раком предстательной железы. Беспокоит специалистов города и тот факт, что рак становится «моложе». В настоящее время в диспансере есть все необходимое для обеспечения своевременной диагностики и правильного лечения. Ведется профилактическая работа. Но необходимо повысить онконастороженность и среди населения, уверен Гиви Гиоргиевич. Курганцам следует быть внимательнее к себе, не пренебрегать профосмотрами, своевременно проходить медицинские обследования.





ГОРОДСКОЙ ВОЗДУХ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ЭКОЛОГИЧЕСКИМ НОРМАМ

Всемирная организация здравоохранения представила доклад, согласно которому 80% жителей больших и малых городов дышат воздухом, не соответствующим стандартам чистоты ВОЗ. Из российских городов в базе данных ВОЗ оказалась только Москва. По оценкам специалистов, уровень загрязнителей в столице России в 2-2,5 раза выше предельно допустимых значений. Международное энергетическое агентство (МЭА) утверждает, что загрязненный воздух ежегодно отнимает 6,5 млн. жизней. При этом в докладе агентства загрязнение воздуха названо четвертой по величине угрозой для здоровья человека, после таких угроз, как высокое кровяное давление, плохое питание и курение.

ПОПУЛЯРНЫЕ БАДЫ ПОД ЗАПРЕТОМ



Две известные биологические добавки для улучшения потенции у мужчин — «Сеалекс Форте» и «Али Капс» оказались вне закона. Роспотребнадзор изъял из реализации в аптеках эти препараты, т.к. в них был обнаружен тадалафил, не указанный во время госрегистрации. Тадалафил в России считается рецептурным лекарственным средством, не предназначенным для свободной продажи. При приеме свыше нормы он может быть опасен для жизни. По итогам 2015 и I квартала 2016 г.г. «Сеалекс форте» и «Али Капс» входили в десятку самых продаваемых БАД в России.



ШКОЛЬНИКАМ ПРЕДЛОЖАТ НОВЫЙ ПРЕДМЕТ — КУРС ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Вице-премьер правительства Ольга Голодец объявила о необходимости ввести в школах изучение основ медицинских знаний. Предмет должен дополнить существующий курс ОБЖ и биологии и дать импульс подрастающему поколению улучшить собственное здоровье. Сегодня как никогда необходимо вовлекать детей с малых лет в культуру заботы о себе, о своем здоровье, считает вице-премьер.



МИФ ОБ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЯХ БЛОНДИНОК ОПРОВЕРГНУТ

Исследовательская группа из Университета Огайо (The Ohio State University) опросила более 10 тысяч американок с разным цветом волос, каждая из которых прошла тест на определение коэффициента интеллекта. В среднем IQ натуральных блондинок зафиксирован на уровне 103,2, IQ брюнеток — 102,7 и коэффициент интеллекта рыжеволосых женщин — 101,2. Исследователи подчеркивают, что им не удалось обнаружить никакой генетической взаимосвязи между цветом волос и интеллектуальными способностями. И что блондинки точно не глупее женщин с волосами других цветов.

ЕЖЕГОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ИЛИ ЧЕКАП-UP

ЧЕКАП — ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, С КОТОРОГО МЫ РЕКОМЕНДУЕМ НАЧАТЬ ЗАБОТУ О ЗДОРОВЬЕ. ТАКОЙ ВИД ОБСЛЕДОВАНИЯ ПОДХОДИТ ВСЕМ, КТО:

- ✓ считает себя практически здоровым, но хочет оценить состояние своего организма и выявить отдаленные риски заболеваний;
- ✓ чувствует себя не очень хорошо, но не может конкретно определить причину и характер недомогания;
- ✓ хочет снизить риски возникновения опасных заболеваний в будущем;
- ✓ хочет убедиться в том, что со здоровьем все в порядке.

ЧЕКАП — это экономия времени и денег:

- ✓ все обследования вы проходите без очереди и в удобное для вас время;
- ✓ чекап стоит на 20% дешевле, чем те же исследования и консультации по отдельности.

В «Центре ДНК» есть готовые программы, и есть возможность составить индивидуальный комплекс обследования с учетом пожеланий конкретного пациента. Если вы хотите получить индивидуальную программу медицинского обследования, заполните анкету и пришлите в «Центр ДНК» по адресу: 640018, г. Курган, ул. Советская, 119 с пометкой «ЧЕКАП». Врачи центра ознакомятся с данными вашей анкеты, и мы вышлем вам программу, составленную на основании ваших ответов. Программа разрабатывается бесплатно. Заполнить анкету может любой желающий.

Комментарий специалиста



Вопрос необходимости ежегодного обследования комментирует врач-терапевт «Центра ДНК», **ВОЛОВИК ВЕРОНИКА ВИКТОРОВНА**. 75% заболеваний успешно лечатся, если выявлены на ранней стадии. Чекап как раз нацелен на раннюю диагностику заболеваний. Действующие в нашем центре программы позволяют определить наиболее распространенные болезни до того, как они проявят себя и повлияют на ваше самочувствие. Они отличаются по составу исследований для мужчин и женщин, учитывают возраст. Каждый может обезопасить себя, проходя раз в год профилактическое обследование. Бояться нужно не врачей, а вовремя не начатого лечения.



АНКЕТА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Ф.И.О. _____

Пол: женский мужской Дата рождения: _____

Вес: _____ кг Рост: _____ см Окружность талии: _____ см

Номер телефона: _____

E-mail или почтовый адрес для отправки программы: _____

01. Курите ли вы?

Если ответ «Да», укажите количество потребляемых в день сигарет и сколько лет вы курите?

Да Нет
_____ шт _____ лет

02. Употребляете ли вы спиртные напитки?

Если ответ «Да», укажите как часто

Да Нет

03. Есть ли у вас хронические заболевания?

Если ответ «Да», укажите название

Да Нет

04. Вас раньше оперировали?

Если ответ «Да», укажите название операции

Да Нет

05. Можно ли сказать про вас, что в последнее время вы наблюдали у себя значительное изменение веса?

Если ответ «Да», укажите, в течение какого времени и на сколько килограмм изменился ваш вес

Да Нет

06. Имеется ли у вас дискомфорт в области желудка?

Да Нет

07. Наблюдались ли у вас за последнее время изменения стула (запор, понос, кровотечение)?

Если ответ «Да», укажите, какие

Да Нет

ВОПРОСЫ № 8, 9 ТОЛЬКО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА

08. У вас регулярные месячные?

Да Нет

09. Вступили ли вы в период климакса (менопаузы)?

Если ответ «Да», укажите возраст, в котором вы вступили в пору климакса

Да Нет
_____ лет

10. Имеются ли проблемы храпа, нестабильности дыхания во сне, сонного состояния днем, нарушения концентрации?

Да Нет

11. Занимаетесь ли вы спортом?

Да Нет

Если ответ «Да», укажите, какое количество часов в неделю вы тренируетесь _____

12. Есть ли у вас жалобы на быструю усталость, одышку, частое биение сердца, слабость, чувство сдавленности в груди?

Да Нет

13. Вы контролируете артериальное давление?

Да Нет

Если ответ «Да», укажите, какое у вас давление повышенное/пониженное/нормальное _____

14. Имеется ли повышенный уровень холестерина?

Да Нет Не знаю

15. Есть ли у вас родственники с повышенным кровяным давлением?

Да Нет Не знаю

Если ответ «Да», укажите степень родства _____

16. Есть ли у вас близкие родственники* с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

Да Нет Не знаю

Если ответ «Да», укажите степень родства _____

17. Есть ли у вас жалобы на кашель, мокроту, хрипы в груди, одышку?

Да Нет

18. Есть ли у близких родственников заболевания легких (астма, бронхит)?

Да Нет Не знаю

19. Беспокоит ли вас частое мочеиспускание, в том числе по ночам?

Да Нет

20. Есть ли у вас родственники, которые болеют диабетом?

Да Нет

Если «Да», укажите степень родства _____

21. Кто-либо из близких родственников болеет онкологическими заболеваниями?

Да Нет Не знаю

Если ответ «Да», укажите степень родства и тип онкологического заболевания _____

22. Замечали ли вы у себя изменения в родинках (форма, цвет, зуд, кровоточивость) или образование новых?

Да Нет Не знаю

23. У вас есть проблемы со зрением?

Да Нет

24. У вас есть проблемы со слухом?

Да Нет

25. Если вас тревожат иные симптомы или ощущения, нарушающие привычный образ жизни, пожалуйста, укажите _____

Если есть обследования, которые вы лично хотите пройти, пожалуйста, укажите. Мы включим их в программу: _____

Настоящим даю свое согласие на обработку моих персональных данных (в соответствии с ФЗ №152 от 27.07.2006 г. «О персональных данных»), а также сведений о состоянии моего здоровья (в соответствии с ФЗ №323 от 21.11.2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»), указанных в данной анкете. Настоящее согласие дано мною добровольно и действует бессрочно.

« _____ » _____ 2016 г.

Подпись _____

*Близкие родственники — мать, отец, дети, брат, сестра, тетя, дядя, бабушка и дедушка.

САЛОН «ОПТИКА «НА ДВОРЯНСКОЙ»

г. Курган, ул. Советская, 39, тел. + 7 (3522) 41-76-85

РЕЖИМ РАБОТЫ: ПН-ПТ С 8:00 ДО 20:00, СБ-ВС С 9:00 ДО 18:00

**В САЛОНЕ «ОПТИКА» ВЕДУТ ПРИЕМ
ВЗРОСЛЫЙ И ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГИ**

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ПОДБОР ОЧКОВ
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОЧКОВ
- ГОТОВЫЕ ОЧКИ
- ОЧКИ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ
- ОЧКИ ДЛЯ РАБОТЫ
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
- РЕМОНТ ОПРАВ И ОЧКОВ
- ПОДБОР КОНТАКТНЫХ ЛИНЗ
- ЦВЕТНЫЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ
- СРЕДСТВА УХОДА ЗА ОЧКАМИ
И КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ
- ФУТЛЯРЫ И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ОЧКОВ



**ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ
И ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОЧКОВ НА САМОМ СОВРЕМЕННОМ ОБОРУДОВАНИИ
ПРЕДУСМОТРЕНЫ СКИДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПЕНСИОНЕРОВ**



НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

СОГЛАСНО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ШКОЛЬНИК ИМЕЕТ ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ. ДАВАЙТЕ В НАЧАЛЕ ШКОЛЬНОГО СЕЗОНА СПРОСИМ СОВЕТ У ВРАЧА-ОФТАЛЬМОЛОГА, КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ В САМОМ УЯЗВИМОМ — ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДИАГНОЗ УЖЕ ПОСТАВЛЕН. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ «ЦЕНТРА ДНК», ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ЩУКИНА ТАТЬЯНА ГЕОРГИЕВНА.

Татьяна Георгиевна, как часто у детей встречаются проблемы со зрением?

В советское время близорукими становились 10-15% выпускников школ. Сейчас диагноз «миопия» ставится половине подростков. Еще недавно миопия, диагностированная в 9-10 лет, была редкостью. А сейчас врачи ставят такой диагноз детям в 6-7 лет. Появившаяся в этом возрасте болезнь быстро прогрессирует. Если не принимать мер, зрение, как правило, ухудшается на 1 диоптрию в год. Вообще зрение — одна из самых хрупких систем в организме. С учетом колоссального напряжения органов зрения, врачи уже не удивляются росту заболеваемости среди детей и подростков.

Как развивается близорукость?

Чаще всего близорукость бывает приобретенной. Возникает она из-за сильного перенапряжения глаз, когда ребенок долгое время смотрит на близкорасположенные предметы: книгу, тетрадь, телефон, альбом, планшет. Кровоснабжение в этом случае нарушается, глазное яблоко удлиняется, а изображение на сетчатке становится расфокусированным. У ребенка ухудшается зрение вдаль. Близорукость может прогрессиро-

вать все время, пока ребенок растет, т.е. до 18-20 лет. **Если я «очкарик», будут ли носить очки мои дети?**

Ребенок наследует не плохое зрение как таковое, а лишь физиологическую предрасположенность к нему — размер и форму глазного яблока или преломляющие свойства оптической системы глаза (хрусталика, роговицы). Поэтому нельзя сказать, что наследственность играет решающую роль. У человеческого зрения есть предел нагрузки. У каждого он свой. Одному подростку для развития близорукости достаточно школьной нагрузки, а другому удается часами просиживать за компьютером. Но итог, скорее всего, будет один — ухудшение зрения. Чем младше ребенок, тем ниже предел нагрузки.

Чем опасны для зрения современные гаджеты?

Планшеты, смартфоны и длительная работа с этими устройствами — это сразу группа риска по миопии. Близко расположенные экраны, мелкие изображения и текст, постоянное мерцание этих устройств очень сильно утомляют глаза.

Что Вы порекомендуете родителям?

Важно регулярно показывать ребенка офтальмологу.

Если вовремя не начать лечение, на глазном дне могут возникнуть дистрофические изменения, влекущие за собой безвозвратное снижение зрения. Современные методы лечения близорукости позволяют стабилизировать зрение или значительно снизить темпы прогрессирования миопии. Уважаемые родители, присмотритесь к своим детям. Если ваш ребенок щурит глаза и утверждает, что так он лучше видит, срочно покажитесь врачу. Когда ребенок щурится, сжатые веки играют роль диафрагмы: изображение действительно становится четче, но глазные мышцы от этого быстро устают, появляется спазм аккомодации, т.е. при взгляде вдаль мышцы уже не расслабляются.

Лечится ли миопия?

Близорукость вылечить нельзя. Но можно и нужно снижать темпы ее развития. Опытный специалист поможет приостановить ухудшение зрения с помощью различных современных методик и аппаратов. Есть еще так называемая «ложная близорукость» или спазм аккомодации. Именно это отклонение специалисты называют основной причиной развития близорукости у детей. Ложная близорукость лечится, причем не только закапыванием капель, расширяющих зрачок и упражнениями для глаз, но и при помощи специальных аппаратов и компьютерных программ, разработанных для снятия зрительного напряжения. Ранняя профилактика и лечение спазма аккомодации позволят предотвратить развитие близорукости.

Если у ребенка близорукость, за какую парту его лучше посадить в школе?

Если близорукость начала развиваться, а ребенок очками не пользуется, то лучше посадить за первые две парты. Так вреда для зрения будет меньше. Но если школьник уже был у врача и пользуется очками, то он может сидеть за любой партой.

Какие общие рекомендации можно дать родителям, чтобы помочь им сохранить зрение ребенка?

В идеале с самого раннего возраста соблюдать строгий зрительный режим. Например, детям до двух лет не рекомендуется смотреть телевизор. Смысл происходящего на экране они не понимают, но воспринимают телевизор как мигающую и звучащую игрушку. А вот мышцы их глаз в этом возрасте не готовы к такому напряжению. Для хорошего развития зрительного анализатора и функции зрения ребенку в любом возрасте необходимо сбалансированное питание. Общеизвестно, что «зрительными» витаминами являются витамины В и А. Они содержатся в печени, желтках яиц, сливочном масле, молоке. Витамин А также может образовываться из провитамина А, который входит в состав моркови, томатов, хурмы, шиповника, салата. Но нельзя уповать только на одну диету. Можно съедать килограмм моркови в день, но если ребенок при этом не будет вставать из-за компьютера, развитие близорукости не заставит себя ждать. Большое значение имеет организация рабочего места. Ребенок должен сидеть прямо, не сутулиться и заниматься только при хорошем освещении. Нередко усталость глаз возникает из-за обычного недосыпа. Следите за режимом дня ваших детей. Четкий распорядок и чередование различных видов деятельности будут способствовать хорошему самочувствию, укреплению нервной и зрительной системы. Но самым важным правилом профилактики миопии я бы все-таки назвала ограничение работы на близком расстоянии. Поменьше компьютера и телевизора. И побольше игр для развития зрения вдаль (например, игры с мячом: баскетбол, волейбол, теннис, футбол, пионербол).



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ИСКУССТВЕННЫЙ ХРУСТАЛИК ПРИ ЛЕЧЕНИИ КАТАРАКТЫ?



КАТАРАКТА — ПОМУТНЕНИЕ ХРУСТАЛИКА ГЛАЗА — ВСТРЕЧАЕТСЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, НО ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАБОЛЕВАНИЕ РАЗВИВАЕТСЯ У ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ. ОТКЛАДЫВАТЬ ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ НЕ СТОИТ, Т.К. ВОЗМОЖНО ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ. ЗАМЕНА ПОМУТНЕВШЕГО ХРУСТАЛИКА НА ИНТРАОКУЛЯРНУЮ ЛИНЗУ (СОКРАЩЕННО ИОЛ) — ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ КАТАРАКТЫ.

Сегодня выбор искусственных хрусталиков настолько велик, что разобраться в их многообразии можно только с помощью опытного офтальмохирурга. Различаются ИОЛ по строению, форме, материалу и, конечно, производителю. В «Центре ДНК» используется более 5 видов интраокулярных линз. Своим пациентам мы предлагаем только качественные модели ведущих мировых производителей Alcon (США), Bausch&Lomb (США), Rayner (Великобритания), Human Optics (Германия), HOYA (Япония). Параметры интраокулярных линз рассчитываются для каждого пациента индивидуально на основании данных тщательной диагностики зрительной системы. Для расчета оптических параметров линзы перед операциями применяются аппаратные исследования: кераторефрактометр, ультразвуковой сканер А-scan. Кроме того, врач обязательно учитывает возраст пациента, его образ жизни, род занятий, профессию. Этап диагностики зрения и подбора линзы позволяет в итоге добиться максимально возможной остроты зрения после операции. Помимо этого свойства современных интраокулярных линз дают возможность пациентам решить сразу несколько проблем со зрением: избавиться от катаракты и от близорукости, возрастной дальнозоркости, астигматизма. Каждому пациенту можно подобрать такой искусственный хрусталик, который наилучшим образом восстановит самые значимые для него факторы хорошего зрения.

Комментарий специалиста



О подборе интраокулярных линз рассказывает врач «Центра ДНК», офтальмохирург **РОДИНА ЕКАТЕРИНА ИВАНОВНА**. В «Центре ДНК» катаракта лечится методом фактоэмульсификации, поэтому при имплантации искусственного хрусталика применяются мягкие линзы. Мы используем самые лучшие модели и расходные материалы, т.к. успешность лечения зависит не только от квалификации хирурга, но и от техники, на которой врач работает и от качества ИОЛ. За время работы в практической офтальмохирургии мною имплантированы тысячи интраокулярных линз. Своим пациентам я всегда объясняю, что выбирать линзу нужно взвешенно и внимательно. Выбранная интраокулярная линза имплантируется на всю жизнь.

РАССМОТРИМ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ИЗ ПРАКТИКИ



Пример 1 Пациентке 70 лет, пенсионерка. Большую часть времени уделяет домашним делам и хозяйству. Часто выполняет что-то по дому, часто вышивает. Пожелание — после операции не надевать очки всякий раз, когда нужно вставить нитку в иголку.

Рекомендация: пациентке рекомендована монофокальная линза. Такие линзы обеспечивают наилучшее качество зрения на определенном расстоянии (вблизи либо вдаль). Пациенты после имплантации монофокальных ИОЛ должны пользоваться очками для чтения или для дали. Несколько миллионов таких линз имплантируются ежегодно в мире.



Пример 2 Пациенту 52 года, водитель грузовика. Очень много времени проводит за рулем. Много приходится работать в темное время суток. Пожелание пациента — вернуть высокое зрение без очков при любом освещении.

Рекомендация: пациенту рекомендована мультифокальная линза со светофильтром. Желтый фильтр позволяет блокировать поступление повреждающих волн синего, фиолетового и ультрафиолетового спектра. А линза обеспечивает одинаково хорошее зрение вдаль, вблизи и на среднем расстоянии без очков после хирургического вмешательства по удалению катаракты.



Пример 3 Пациентке 60 лет, работающая пенсионерка. Много занимается с бумажными документами, часть дня проводит за компьютером. Пожелание — после операции видеть одинаково хорошо на всех расстояниях без очков.

Рекомендация: пациентке рекомендована мультифокальная интраокулярная линза. Последнее слово в микрохирургии катаракты и рефракционной хирургии. Эти линзы имеют сверхточные оптические характеристики, позволяющие проецировать изображение в разные точки одновременно. Врачи «Центра ДНК» следят за последними разработками в области интраокулярных линз и предлагают пациентам только качественные модели.



СОВРЕМЕННЫЕ ИОЛ ОТ КОМПАНИИ HUMANOPTICS (ГЕРМАНИЯ)



DIFFRACTIVA

Мультифокальная ИОЛ предназначена для комфортного зрения на всех расстояниях



TORICA

Торическая ИОЛ обеспечивает высокое качество зрения для пациентов с астигматизмом



ASPIRA

Асферическая ИОЛ обеспечивает зрение вдаль без сферических aberrаций (искажений)

Вопросы онкологу

КАК РАСПОЗНАТЬ РАК?

ЕЖЕГОДНО В РОССИИ ОТ РАКА УМИРАЕТ ОКОЛО 300 000 ЧЕЛОВЕК. ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ЛЕТАЛЬНЫХ ИСХОДОВ — КРАЙНЯЯ ЗАПУЩЕННОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ. НИКТО НЕ ХОЧЕТ ОБРАЩАТЬСЯ В БОЛЬНИЦУ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ. НО В СЛУЧАЕ С РАКОМ БОЛЬ — СИМПТОМ ПОЗДНЕЙ СТАДИИ, КОГДА ВЫЛЕЧИТЬСЯ СЛОЖНО ИЛИ УЖЕ НЕВОЗМОЖНО.

КАКИЕ СИМПТОМЫ У РАКА?

Есть ряд характерных признаков, которые должны вас встревожить:

- резкая беспричинная потеря веса;
- быстрая утомляемость и слабость;
- субфебрильная температура, которая держится длительное время и не сопровождается явными заболеваниями;
- постоянное ощущение дискомфорта в области какого-либо органа.

Будьте внимательны к самим себе. Одышка, продолжительный кашель, наличие крови в кале, моче, наличие уплотнений в груди у женщин, изменение внешнего вида родинок, — все это повод безотлагательно обратиться к врачу. Не стоит бездействовать и списывать симптомы на авитаминоз, стрессы или усталость на работе.

МОЖЕТ ЛИ ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ ВЫЯВИТЬ РАК? ЗАЧЕМ НУЖЕН ТЕСТ НА ОНКОМАРКЕРЫ?

Важность общего анализа крови часто недооценивают. Конечно, он напрямую не укажет на рак. Но с его помощью врач оценивает показатели общего состояния здоровья человека. И при обнаружении отклонений назначает проведение дополнительных исследований.

Золотым стандартом в диагностике рака считают биопсию, но для уточнения диагноза в современной медицине используется анализ крови на онкомаркер. Онкомаркерами называют специфические вещества, которые появляются в крови или моче человека, больного раком. Вещества эти вырабатываются самой раковой опухолью или органами человека в ответ на появление раковой опухоли в организме. Повышение уровня онкомаркера в крови автоматически не означает, что у вас рак! Расшифровывать анализ должен только специалист с учетом взаимосвязи с другими факторами.

К КАКОМУ ВРАЧУ ИДТИ?

При любых симптомах или сомнениях можно начать с терапевта. Он составит общую картину состояния пациента, назначит базовые лабораторные анализы. И если совокупность полученных данных укажет на возможные заболевания, направит на консультацию к узким специалистам.

Комментарий специалиста

Комментирует вопрос профилактики раковых заболеваний онколог, врач «Центра ДНК» **СЕПИАШВИЛИ ГИВИ ГИОРГИЕВИЧ**



Каких-то универсальных рекомендаций по профилактике рака нет. Нужно просто внимательно относиться к своему здоровью. Помимо ежегодных профилактических осмотров важно формировать антиканцерогенный образ жизни (отказаться от курения, крепких спиртных напитков, копченостей, очень горячей пищи, исключить длительное пребывание на солнце). После 40 лет риски онкологических заболеваний возрастают, поэтому в плановый осмотр женщинам необходимо включить маммографию и кольпоскопию, мужчинам — контролировать состояние предстательной железы. И всем без исключения рекомендованы гастро- и колоноскопия в связи с ростом заболеваемости по раку желудка и кишечника.

ОНКОМАРКЕРЫ

В ЛАБОРАТОРИИ «ЦЕНТРА ДНК»

РЭА (стоимость 570 Р) — маркер опухолей и их метастазов. Раковый эмбриональный антиген. В очень малых количествах обнаруживается только в некоторых тканях взрослого: кишечной, печёночной, поджелудочной железе. Но при наличии опухолевого процесса концентрация РЭА в крови значительно повышается.

NSE (стоимость 830 Р) — основной маркер мелкоклеточного рака лёгких.

СУФРА 21-1

(стоимость 810 Р) — маркер плоскоклеточной карциномы лёгких, инвазивных форм рака мочевого пузыря.

АФП (стоимость 340 Р) —

в гинекологии один из основных маркеров состояния плода при мониторинге беременности. В онкологии альфа-фетопротеин используется для диагностики рака печени и половых желез (рака яичек).

СА-15-3

(стоимость 800 Р) — Опухолевый маркер, используется при мониторинге течения и оценке эффективности терапии карциномы молочной железы.

ТИРЕОГЛОБУЛИН

(стоимость 380 Р) — у пациентов с сохраненной щитовидной железой уровень тиреоглобулина не должен определяться. Тиреоглобулин — это онкомаркер, его уровень повышается у пациентов с рецидивирующим папиллярным или фолликулярным раком щитовидной железы, но

возникает такая зависимость «повышение тиреоглобулина = рецидив рака щитовидной железы» только у тех пациентов, кому была ранее удалена щитовидная железа.

СА-72-4 (стоимость 750 Р) — этот

маркер специфичен для рака желудка, яичников и легких. Широко применяется для контроля эффективности терапии при лечении злокачественных опухолей желудка.

СА-19-9 (стоимость 810 Р) — определе-

ние этого антигена используется для диагностики, мониторинга и раннего обнаружения метастазирования опухолей поджелудочной железы, желудка, прямой кишки, желчного пузыря.

СА-125

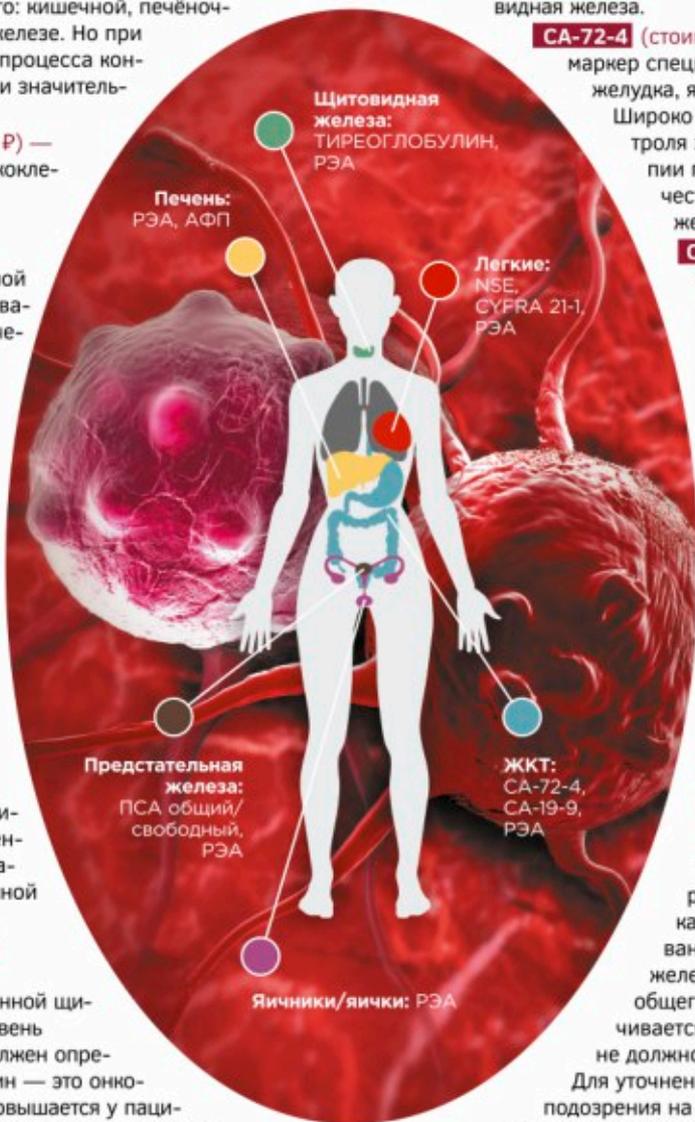
(стоимость 630 Р) — основной маркер рака яичников и его метастазов.

ПСА

общий/свободный (стоимость 630 Р)

— уровень ПСА повышается при доброкачественных и злокачественных заболеваниях предстательной железы. Содержание общего ПСА в норме увеличивается с возрастом, однако не должно превышать 4 нг/мл.

Для уточнения диагноза в случае подозрения на рак простаты производят расчет соотношения свободной и общей фракции ПСА.





Автор статьи —
МЕНЬЩИКОВ ВЛАДИМИР АНАТОЛЬЕВИЧ,
 нейрохирург, врач высшей категории.

ИЗ ИСТОРИИ ОДНОЙ БОЛЕЗНИ

В данной статье мы не будем конкретно говорить о лечении остеохондроза, не о препаратах и даже не о лечебной физкультуре, а об истории болезни, а именно обсудим структуру и характеристику заболевания остеохондроз позвоночника. Многие из читателей понимают, о чем идет речь, и любой приступ боли в спине связывают с остеохондрозом. Однако это не совсем так. По медицинской классификации остеохондроз позвоночника — это нарушение питания тканей межпозвоночного диска, а также хрящевой части межпозвоночных суставов с последующим ослаблением их функции и разрушением.

История болезни остеохондроз позвоночника довольно длинная и разнообразная. Остеохондроз позвоночника — заболевание, которое известным американским профессором Д. Митчелл названо «мелким бесом в спине».

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СТРАДАЛО ЭТИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА — ТАК, ХАРАКТЕРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ОБНАРУЖЕНЫ ПРИ ВСКРЫТИИ ГРОБНИЦ ЕГИПЕТСКИХ ФАРАОНОВ И РИМСКИХ ПАТРИЦИВ

Термин остеохондроз появился не так давно, в прежние времена болезнь имела другие названия. Многие ученые предлагали свои названия данного заболевания — ишиас (1770 год), радикулит (1896 год), люм-

бальгия, позвоночная боль и т.д. Примерно в первой половине XX столетия учеными и специалистами в данной отрасли была доказана связь так называемого радикулита с дегенерацией межпозвоночного диска и закрепилось определение — остеохондроз. История болезни также славится открытиями в сфере его лечения, выдвигаются разные гипотезы, предлагаются разные методы. Ученые стараются найти наиболее краткие и доступные пути лечения остеохондроза. И до сегодняшнего дня процесс не останавливается, медицинские знания прогрессируют, а с ними появляются новые неожиданные, но эффективные лечебные программы.

Конечно, что касательно самого диагноза, то подходы и используемые методики лечения у каждого человека должны быть совершенно индивидуальными. Для этого и созданы всевозможные варианты выздоровления, кому-то требуется довольно сложная и долгая терапия, а для кого-то будет достаточен прием препаратов, массаж и другие средства для торможения прогрессирования заболевания, а кому-то уже понадобится обратиться к нейрохирургу для оперативного лечения. Операция является более сложным, но быстрым и эффективным способом избавления пациента от боли. Выполняется по жестким показаниям и доступна не каждому.

О хирургических вмешательствах при данной патологии поговорим в следующей статье.

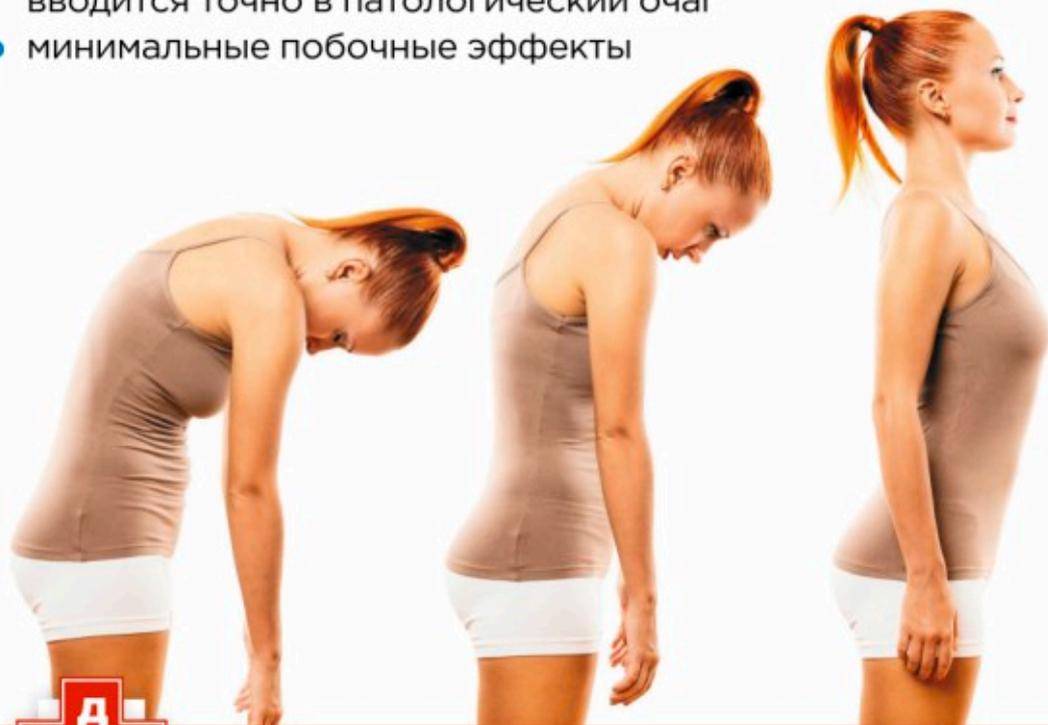
ЛЕЧЕБНЫЕ БЛОКАДЫ

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Преимущества
метода:

ПОД КОНТРОЛЕМ
РЕНТГЕНА

- быстрый обезболивающий эффект
- лекарственное вещество вводится точно в патологический очаг
- минимальные побочные эффекты



ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

Лицензия ЛО-45-01-000286 от 22.07.2009

В ПРОШЛОМ ВЫПУСКЕ МЫ РАССКАЗЫВАЛИ О РЕВОЛЮЦИОННОМ ОТКРЫТИИ ЦЕНТРА «АРИАДНА» — РЕЧЬ ШЛА О БОЛЯХ В СПИНЕ. У СПЕЦИАЛИСТОВ ЦЕНТРА НЕОБЫЧНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ: ОНИ ВОССТАНАВЛИВАЮТ ОРГАНИЗМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ, ПОРОЙ УСТРАНЯЯ МНОГОЛЕТНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ. СЕГОДНЯ ТРИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ИСТОРИИ, ТРИ СУДЬБЫ. РЕЧЬ О БОЛЯХ В ЖИВОТЕ. РАССКАЗЫВАЕТ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ «АРИАДНА», КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, АВТОР УНИКАЛЬНОЙ ЗАПАТЕНТОВАННОЙ МЕТОДИКИ ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА ОЧЕРЕТИНА.

БОЛЬ В ЖИВОТЕ



ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ

АЛЕНА, 23 ГОДА, ЖИТЕЛЬНИЦА ГОРОДА КУРГАНА, БЕРЕМЕННА, СРОК 34 НЕДЕЛИ.

В течение трех месяцев беспокоят упорные боли в нижних отделах живота, усиливаются по ночам. Беременность первая, желанная. Но постоянные боли превратили жизнь женщины в пытку, неоднократно приходилось вызывать «скорую». Обследовалась, в том числе в стационаре: беременность протекает нормально, угрозы прерывания нет.

К нам часто обращаются будущие мамы на различных сроках. Причина болей у них обычно скрывается в мышцах, не готовых нести новые, необычные нагрузки. Задача врача — выявить проблемные ткани и расправить их руками. После первого же приема пациентка уснула без болей, впервые за долгое время. Мы рекомендовали ей выполнять несколько простых, полезных упражнений, которые помогут чувствовать себя комфортно до родов. Затем желательно показаться на контрольный осмотр.



📍 ул. Б.-Петрова, 120, стр. 23
 ☎ +7 (3522) 60-30-77
 ☎ +7 (3522) 555-888
 🌐 www.ariadna45.ru

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ



НАТАЛЬЯ, МОСКВИЧКА, 32 ГОДА.

В течение 8 лет беспокоят упорные боли в животе. Обследовалась у гастроэнтеролога, гинеколога, проктолога. Со стороны внутренних органов патологии не выявлено, рекомендовано наблюдаться у психотерапевта. Принимает седативные препараты. На момент обращения находится в состоянии отчаяния, плачет. При обследовании на врачебном приеме выявлены проблемные ткани, разработана программа их восстановления. Дана рекомендация по соблюдению питьевого режима, до этого пациентка практически не пила воду.

В нашем Центре с Натальей работали доктора, массажисты, инструкторы ЛФК, она получала лечебные ванны. Боли исчезли через неделю. Спустя 10 дней от нас уехал абсолютно счастливый человек. Наташа приезжала к нам спустя 2 года, привезла на лечение маму.

И в заключении...

По базовому образованию я терапевт. В свое время мне очень повезло: получив красный диплом, поступила в клиническую ординатуру по терапии. У нас были замечательные преподаватели — учили видеть человека в целом. Невозможно лечить отдельно взятый желудок или изолированно восстановить позвоночник. Проработав много лет, возьму на себя смелость утверждать: невозможно исцелить орган, спрессованный со всех сторон уставшими мышцами, висцеральным жиром, спайками и т.д. Освободите его от заторов, промывайте достаточным количеством воды и наслаждайтесь своим организмом!

ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ



ВИКТОР, 54 ГОДА, ЖИВЕТ В БЕРЛИНЕ. СТРАДАЕТ ГРЫЖЕЙ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА.

Более 10 лет беспокоят волнообразные боли в пояснице, отдают в левую ногу. Но основная проблема возникла год назад — боль внизу живота, тоже слева, резко усиливается в ночные часы.

Полноценно обследован специалистами Германии. На руках большое количество анализов, качественных снимков. Немецкие врачи были единодушны: объективных причин для болей в животе нет! Рекомендовали консультацию психиатра. Заключение — здоров. Круг замкнулся.

При осмотре было выявлено уплотнение тканей глубоко в животе, рядом с позвоночником. При его исследовании появлялась именно та боль, которая преследовала Виктора по ночам. Складывалось впечатление о давнем надрыве одной из мышц, отвечающих за позвоночник. Мужчина подтвердил, что в 12-летнем возрасте, при непомерной нагрузке, потерял сознание от боли. Жил он тогда в Казахстане. Бабушка из соседней деревни «поправила ему пуп», через несколько дней боль отпустила.

Когда мы разобрались с причиной, началось лечение. Врачи работали с животом, массажисты и инструкторы ЛФК с проблемными мышцами. Полноценный ночной сон восстановился через неделю.

Виктор возвращался в Германию посвежевшим и даже помолодевшим. Болей не стало. Мы вооружили его набором полезных именно для него упражнений. Для нас важно было не только найти и убрать накопившиеся проблемы, но и научить Виктора, как не вернуться к ним вновь.



Автор статьи — **АЛЕКСЕЙЦЕВ ВЛАДИМИР АНДРЕЕВИЧ**, врач высшей категории, сердечно-сосудистый хирург, кандидат медицинских наук



ЖИЗНЬ БЕЗ ВАРИКОЗА

Варикозное расширение вен нижних конечностей встречается достаточно часто, особенно у представительниц прекрасного пола. Можно назвать несколько причин развития данного заболевания: наследственность, гормональная перестройка, длительная статическая нагрузка на ноги, лишний вес. Однако если первыми двумя причинами мы управлять практически не в состоянии, то со второй группой причин мы побороться можем. Вместе с тем, как показывает жизнь, делать это мы зачастую не хотим, и, как следствие, мажем мази, пьем таблетки, носим эластические бинты и скрываем свои ноги от глаз окружающих под брюками и длинными юбками.

Пациенты с данной патологией обращаются за медицинской помощью не всегда своевременно, зачастую опасаясь длительного и болезненного процесса лечения. Вместе с тем, нужно понимать, что вылечить варикоз при помощи таблеток, мазей или трав невозможно. Все эти средства лишь снимают симптомы заболевания и временно улучшают самочувствие. Поэтому при первых признаках болезни необходимо обратиться к врачу. Наиболее эффективным методом диагностики венозной патологии считается ультразвуковое исследование. После УЗИ врач-флеболог определит степень поражения вен и составит индивидуальный план профилактики и лечения заболевания.

ВАРИАНТОВ ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НЕСКОЛЬКО. НАИБОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ НАБИРАЮТ МАЛОТРАВМАТИЧНЫЕ И ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ — ЛАЗЕРНАЯ КООГУЛЯЦИЯ (ЭВЛО) И СКЛЕРОТЕРАПИЯ. ВЫПОЛНЯЮТСЯ ОНИ АМБУЛАТОРНО, Т.Е. ЧЕРЕЗ 1-2 ЧАСА ПАЦИЕНТ УЖЕ ИДЁТ ДОМОЙ СВОИМИ НОГАМИ.

ЭНДОВЕНОЗНАЯ ЛАЗЕРНАЯ ОБЛИТЕРАЦИЯ

(ЭВЛО) в настоящее время считается «золотым стандартом» в лечении варикозного расширения вен. При ЭВЛО происходит «спаивание» стенок измененных вен лазером. Вена исключается из кровотока и впоследствии замещается соединительной тканью. После воздействия ЭВЛО на вены достигается эффект, равноценный классическому удалению вен. Однако при этом пациенту обеспечен отличный косметический эффект, т.к. отсутствуют разрезы. Вся процедура занимает меньше времени, пациент покидает клинику самостоятельно в тот же день. Все этапы операции проводятся под обязательным контролем УЗИ. К сожалению, пока в Кургане такие операции проводят только врачи «Центра ДНК».

СКЛЕРОТЕРАПИЯ. В расширенные вены вводится склерозант, который как бы склеивает вену изнутри. У пациента исчезают боли, отеки, судороги и повышенная утомляемость.

Какой метод использовать для лечения варикоза именно у вас, может сказать только врач-флеболог. Это будет зависеть от размера пораженного сосуда и стадии заболевания.

Хотелось бы ещё раз напомнить, что варикозное расширение вен нижних конечностей далеко не безобидная болезнь, как может кому-то показаться. При длительном существовании варикоза появляется пигментация кожи голеней, подкожная клетчатка в этой зоне замещается соединительной тканью, могут открыться трофические язвы. При отсутствии своевременного лечения осложненные формы заболевания (трофические язвы, тромбозы, тромбофлебиты и др.) регистрируются у каждого четвертого больного. Мало того, около двух миллионов человек в России являются инвалидами из-за варикозной болезни. Всё это говорит в пользу того, что лечить заболевание необходимо своевременно, чтобы избежать развития различных осложнений.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В КЛИНИКУ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
ФЛЕБОЛОГИИ ЛДК «ЦЕНТР ДНК»!

ЛЕЧЕНИЕ

**варикозного расширения
вен и «сосудистых
звездочек» новейшими
методами за 1 день!**

Наши БЕЗОПЕРАЦИОННЫЕ методы
лечения помогут вам не только
надежно избавиться от варикозных
вен, но и сделать это с хорошим
косметическим эффектом

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ФЛЕБОЛОГА

- + ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ
- + УЗИ ВЕН

ВСЕГО ЗА
1200₽



г. Курган, ул. Советская, 119, тел.: +7 (3522) 22-22-33

О НАЛИЧИИ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ



САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВСЕГДА ЗАНИМАЛО ВАЖНОЕ МЕСТО В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ. В САНАТОРИИ «КУРОРТЫ ЗАУРАЛЬЯ» ЕДУТ ЗА ЗДОРОВЬЕМ НЕ ТОЛЬКО СО ВСЕЙ РОССИИ, НО И ИЗ ДРУГИХ СТРАН. О ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОМ ПРОФИЛЕ САНАТОРИЕВ «КУРОРТЫ ЗАУРАЛЬЯ» РАССКАЖЕТ ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО МЕДИЦИНСКОЙ РАБОТЕ ОГУП «КУРОРТЫ ЗАУРАЛЬЯ» САНАТОРИЯ «ЛЕСНИКИ» ВРАЧ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ ДУДИЧ СВЕТЛАНА ЕВГЕНЬЕВНА.

КУРОРТЫ ЗАУРАЛЬЯ

Светлана Евгеньевна, Вы занимаетесь гинекологическими заболеваниями уже 25 лет, расскажите, какие гинекологические заболевания лечат в санаториях ОГУП «Курорты Зауралья»?

Гинекологические заболевания — это заболевания женской половой системы, которые проявляются самыми разнообразными признаками и симптомами. Показания для лечения в санаториях «Курорты Зауралья»:

- ▶ Бесплодие;
- ▶ Планирование беременности (в том числе подготовка к экстракорпоральному оплодотворению);
- ▶ Хронический сальпингоофорит;
- ▶ Тазовые спайки брюшины послеоперационные на фоне воспалительного процесса труб, яичников;
- ▶ Миомы матки субсерозные и интерстициальные, не превышающие по величине размеров матки, соответствующие 10 недельной беременности;
- ▶ Воспалительные заболевания матки (хронический эндометрит, метрит, миометрит);
- ▶ Воспалительные заболевания шейки матки (цервицит, эндоцервицит, экзоцервицит с наличием или без эрозии или эктропиона);
- ▶ Неправильное положение матки;
- ▶ Инфантилизм, гипоплазия (в сочетании с хроническими воспалительными процессами женских половых органов или дисфункцией яичников);
- ▶ Осложнения после оперативных вмешательств (послеоперационный инфильтрат после удаления матки, труб, яичников);
- ▶ Нейроэндокринные синдромы;
- ▶ Генитальный эндометриоз;
- ▶ Нарушение менструальной функции;
- ▶ Климактерический синдром.



КУРОРТЫ ЗАУРАЛЬЯ

www.zauralkurort.ru

8•800•350•450•1

звонок по России бесплатный

Какие используются методы лечения в санаториях Курорты Зауралья по гинекологии?

В наших санаториях для эффективного лечения используются процедуры:

- ▶ Ванны с минеральной водой, лечебными травами;
- ▶ Лечебные души (подводный душ-массаж, циркулярный, «Шарко»);
- ▶ Грязелечение (полостное и аппликационное);
- ▶ Широкий спектр физиопроцедур: лазеротерапия, магнитотерапия, светолечение, электростимуляция, теплотечение и др.;
- ▶ Гинекологический массаж;
- ▶ Ванночки и тампоны с лекарственными веществами;
- ▶ Вагинальные орошения минеральной водой;
- ▶ Лечебная физкультура, тренажерный зал, терренкур, маршруты дозированной ходьбы;
- ▶ Рефлексотерапия;
- ▶ Гирудотерапия;
- ▶ Психотерапия (групповая и индивидуальная);
- ▶ Ручной массаж по рефлексогенным зонам.

Назначение процедур происходит с учетом индивидуальных противопоказаний, на основе медицинских методик, не менее 5 наименований по основному и 1-2 наименований по сопутствующему заболеванию.

Какое оборудование используется?

В санаториях используется широкий спектр современного физиотерапевтического оборудования, диагностическая аппаратура (Холтеровское мониторирование ЭКГ), криосауна.

Чему способствует санаторно-курортное лечение в Ваших санаториях (касается гинекологических заболеваний)?

Эффективность программ лечения гинекологических заболеваний в санаториях «Курорты Зауралья»: уменьшит болевой синдром, восстановит метаболизм, обменные процессы в организме, улучшит кровообращение в области органов малого таза. Способствует возникновению благоприятных условий для беременности.

Какие имеются лечебные программы по гинекологии?

Лечение спаечного процесса малого таза, реабилитация после оперативного лечения по гинекологии, подготовка перед планируемой беременностью (в том числе перед ЭКО).

Какова эффективность выздоровления после санаторно-курортного лечения?

Современные научные исследования ФГБУ ПГНИИК ФМБА России подтверждают, что санаторно-курортное лечение **показано для восстановления здоровья здоровых лиц:**

– Это универсальный метод мобилизации саногенетических резервов и тренировки адаптационных систем организма, повышающих их устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе психогенным, экологическим и выступает как метод предотвращения наиболее распространенных острых и хронических заболеваний;

– Курсы санаторно-курортного лечения особенно эффективны на стадии предболезни: уменьшают негативное влияние физических и эмоциональных перегрузок, способствуют мобилизации защитных резервов, ликвидируют нарушение функций основных регуляторных систем организма и предотвращают переход функциональных нарушений в хронические заболевания;

– Природные лечебные факторы (климат, минеральные воды, море, грязи и др.) выступают в качестве вторичной профилактики заболеваний, предотвращают их обострение за счет улучшения состояния обменных процессов всех органов и систем организма.

Медицинский эффект: снижение количества обострений заболевания в 2,5-3 раза.

Социальный эффект: улучшение качества жизни, восстановление бытовых, профессиональных и социальных функций, снижение инвалидизации, увеличение трудового потенциала и профессионального долголетия.

Экономический эффект: возвращение к трудовой деятельности в 3-4 раза чаще, снижение стоимости выплат по социальному страхованию.

И еще один немаловажный фактор — снижение финансовых затрат на лечение в 2-2,5 раза (за счет уменьшения пользования медицинскими услугами, приема препаратов, обращаемости в поликлиники, лечения в стационарах и т.д.),

Что бы Вы посоветовали нашим читателям?

Восстановление здоровья, продление жизни, улучшение качества жизни можно получить после реабилитации, отдыха и лечения в санаториях ОГУП «Курорты Зауралья» в санатории «Лесники», санатории «Сосновая роща», санатории «Озеро Медвежье». Желаю всем здоровья!

СЛАБЫЕ СТОРОНЫ СИЛЬНОГО ПОЛА

В МИРЕ НЕТ НИ ОДНОЙ СТРАНЫ, ГДЕ БЫ МУЖЧИНЫ ЖИЛИ ДОЛЬШЕ ЖЕНЩИН. СОЦИОЛОГИ, ПСИХОЛОГИ И МЕДИКИ СЧИТАЮТ, ЧТО МУЖЧИНЫ НЕ ЛЮБЯТ ПРИЗНАВАТЬ У СЕБЯ НАЛИЧИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЕЩЕ РЕЖЕ СОГЛАШАЮТСЯ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧАМ ЗА ПОМОЩЬЮ. НИЗКАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ МУЖЧИН ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИОЛОГИИ, НО И ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОВЕДЕНИЯ.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН! ТОП-5 РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

В правила жизни любого мужчины должны входить обязательное ежегодное посещение врача-уролога и регулярное УЗИ мочеполовых органов. Даже если никаких жалоб нет. Такая диагностика либо подтвердит, что с мужским здоровьем все отлично и повода волноваться нет, либо поможет выявить заболевание на ранней стадии.

Мужское здоровье во многом определяют гормоны. Стоит баланс хотя бы одного из них нарушиться, как начинаются проблемы со здоровьем: сахарный диабет, ожирение, эректильная дисфункция, бесплодие и другие. Знать уровень гормонов важно в зрелом возрасте, когда идет снижение их выработки, а также перед планированием зачатия ребенка, при потере интереса к сексу, изменениях во внешности и самочувствии.

Качество жизни напрямую влияет на состояние здоровья. Сведите к минимуму влияние вредных привычек на вашу жизнь, среди которых алкоголь, курение, переедание, чрезмерный просмотр телепередач и отсутствие физической активности. Ваш организм всегда будет в боевой готовности, если вы дадите достаточную нагрузку мышцам, связкам, суставам, позвоночнику. Боритесь со стрессом и переутомлением. Чтобы нервы были в порядке, учитесь расслабляться и высыпаться.

Рациональное и менее рискованное поведение не только экономит вам нервы, но и сбережет здоровье. В России мужчины в самом расцвете сил (18-54 лет) уходят из жизни чаще женщин. «Настоящий мужчина», «каменная стена», «альфа-самец», — все эти ярлыки вынуждают мужчин к поведенческим стереотипам. Тогда как правильным было бы в сложных ситуациях сдерживать эмоции и усмирить горячий нрав. Это снизило бы риски убийств, самоубийств, травм и ДТП, жертвами которых чаще становятся именно мужчины.

К числу самых слабых мест мужчин можно отнести сердце. Заболевания сердечно-сосудистой системы — основная причина мужской смертности. Как и любому мотору, сердцу необходим техосмотр. Для этого нужно раз в месяц измерять артериальное давление, хотя бы раз в год сдавать кровь для определения уровня глюкозы и холестерина, проводить электрокардиограмму (ЭКГ), чтобы не пропустить поломку «мотора».

Комментарий
специалиста

Рекомендации мужчинам по охране здоровья дает врач «Центра ДНК», уролог **АРХИПОВА ВАЛЕНТИНА ПЕТРОВНА**



Положительно повлиять на продолжительность и качество жизни мужчины, конечно же, можно. Хорошо, если сам мужчина активно стремится быть здоровым. Чтобы добиться результата, нужно по меньшей мере отказаться от курения, избыточных доз алкоголя, добавить восьмичасовой сон, прогулки или бег трусцой. Сегодня можно вылечить большинство урологических заболеваний и заболеваний репродуктивной системы. Даже своевременно обнаруженный рак простаты в большинстве случаев поддается лечению. Все, что для этого нужно — вовремя обратиться к специалисту. При появлении тревожных симптомов, не занимайтесь самолечением и не замалчивайте проблемы. Регулярные визиты к урологу во всем мире — норма.

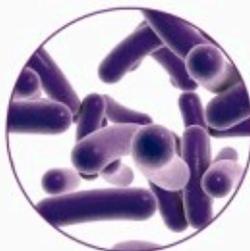
Лучшие друзья девушек - это... не бриллианты... а лактобактерии! :)

Узнай как дела у лучших друзей с помощью теста **ФЛОРОЦЕНОЗ** в ведущей клинике города Курган «Центр ДНК»!

Флороценоз - это диагностика 8 заболеваний в 1 тесте за 1 визит к врачу. Результат теста помогает врачу назначить правильное лечение и избавиться от ненужного.

ПОКАЗАНИЯ:

- ▶ профилактический осмотр;
- ▶ дискомфорт в области половых органов;
- ▶ подготовка к беременности или ЭКО;
- ▶ инфекционный скрининг на 1м и 3м триместрах беременности.

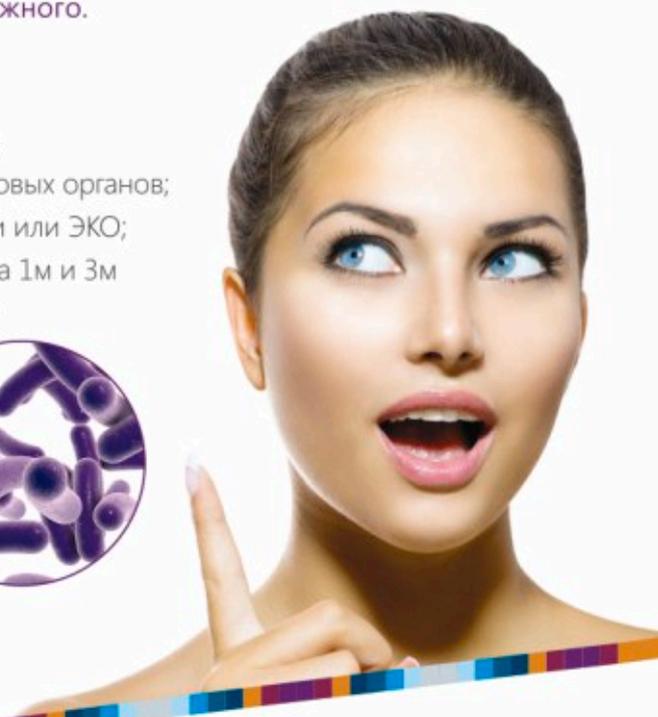


ЧТО ДЕЛАТЬ?

*Записаться
на прием к врачу
акушер-гинекологу
и прийти вовремя!*

Проконсультируйтесь
с врачом.

Дополнительную информацию о тесте «Флороценоз» Вы можете получить на сайте **dnkcentr.ru** или по номеру горячей линии ЛДК «Центр ДНК» **22 22 33**.



КОЖА — ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ОРГАН, ЗАЩИЩАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКА ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ХОТЯ ЗНАЧЕНИЕ СЛОВ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ «НОВООБРАЗОВАНИЯ КОЖИ» ЗНАКОМО НЕ КАЖДОМУ, С РОДИНКАМИ, БОРОДАВКАМИ ИЛИ ПАПИЛЛОМАМИ, СТАЛКИВАЮТСЯ ВСЕ ЛЮДИ. КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ, И СТОИТ ЛИ ЭТО ДЕЛАТЬ, РАЗБИРАЕМ В СТАТЬЕ.

Удаление новообразований на коже: О ЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ?

Еще детьми мы задаем вопрос родителям, показывая на папиллому: «А что это? Как называется? А почему у меня она есть, а у Вити или Маши нет?» И получаем ответ: «Это, дружок, родинки, ты с ними родился, это не опасно, вот видишь, у меня тоже есть». Довольствуемся ответом и живем спокойно дальше. Вырастаем, и если они не находятся на видных местах, не обезображивают внешность, не травмируются одеждой или бритвой, то сживаемся с ними и не обращаем внимание.

На самом деле причина того, что родинки есть у мамы и папы, и сына, и дочки — не генетическая, а вирусная. Вызывает родинки вирус папилломы человека. А распространяется вирус часто в семьях, потому что в семье отношения наиболее близкие, контакт более тесный. Наверное многие замечали, что у новорожденных и детей младшего возраста никаких папиллом нет, они появляются позже и растут, растут...

Большинству людей явного вреда они не приносят, но несут потенциальную угрозу перерасти в рак под воз-

действием травмы, солнечной и любой другой радиации, гормональной перестройки, да и просто возраста. Опасность заражения близких тоже не дает повода для оптимизма — близких и родных мы хотим защитить и уберечь! Поэтому современная медицина рекомендует безжалостно избавляться от папиллом, чтобы избежать последующих рисков.

Вирус папилломы человека есть в спящем виде у многих, и как только защитные силы организма ослабевают, он может себя проявить кожным образованием, в котором вирус продуцируется, что может стать причиной его распространения самым обычным контактным способом.

Маскироваться под папилломы могут заболевания, вызванные кожными паразитами, различные кожные болезни и, конечно, онкология. Разобраться в этом и правильно выставить предварительный диагноз может только врач, чаще это хирург, дерматолог или онколог, а окончательный диагноз устанавливает врач гистолог.

К МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ КОЖНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ МОЖНО ОТНЕСТИ:

- СЛУЧАИ, В КОТОРЫХ НОВООБРАЗОВАНИЯ НАХОДЯТСЯ В МЕСТАХ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ТРАВМАТИЗАЦИИ (НАПРИМЕР, В ЗОНЕ БРИТЬЯ ИЛИ В МЕСТАХ ТРЕНИЯ ИХ ОДЕЖДой);
- СЛУЧАИ БЫСТРОГО РОСТА И ИЗМЕНЕНИЯ ВИДА ОБРАЗОВАНИЯ;
- СЛУЧАИ, КОГДА НОВООБРАЗОВАНИЯ ВЫЗВАНЫ ВИРУСНОЙ ПРИРОДОЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ для удаления новообразований имеют скорее эстетическую роль. В таких случаях удаляют не слишком привлекательные родинки, кератомы или папилломы, гемангиомы. В Кургане одним из самых опытных специалистов по диагностике и лазерному удалению является врач-хирург Александр Петрович Шушарин, который для удаления образований кожи уже в течение 15 лет использует бесконтактный метод лазерной vaporизации (испарение). Специалисты сходятся во мнении, что на сегодняшний день это самый эффективный и безопасный способ, который можно применять даже на чувствительных участках кожи (на лице, веках и т.д.).

Такой длительный опыт работы в сочетании с современным оборудованием позволяет нашим хирургам проводить удаления без осложнений и с хорошим косметическим эффектом. Процедура удаления папиллом хорошо переносится, занимает немного времени, практически безболезненна и в большинстве случаев проводится даже без местной анестезии. Удалять кожные образования можно круглый год, но наиболее благоприятным периодом для удаления считается осень и зима, когда солнечная активность значительно снижена. В этом случае вероятность появления пигментного пятна на месте удаленного образования минимальна. Кожа при этом быстрее заживает и восстанавливается.

ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СТОИМОСТЬ УДАЛЕНИЯ НОВООБРАЗОВАНИЙ:

На теле — от 600 ₽

На лице/шее — от 1200 ₽

В интимной зоне — от 1870 ₽

Запись и справки по телефону 22-22-33

Полная стоимость удаления рассчитывается индивидуально. Окончательная цена зависит от размера и количества новообразований. Перед процедурой необходима консультация лазерного хирурга! На консультации врач определяет характер новообразований и определяет стоимость удаления.

Комментарий специалиста

О преимуществах лазерного удаления новообразований рассказывает врач, лазерный хирург «Центра ДНК» **ШУШАРИН АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ**



Лазерное удаление кожных образований наиболее современный и деликатный метод лечения. Раньше удаление родинок или бородавок представляло собой хирургическую операцию, которую в 80 случаев из 100 приходилось повторять. С приходом в медицину лазера все изменилось. Методика подходит даже для маленьких детей. Лазерное удаление позволяет избежать рецидива заболевания – все вирусы погибают за счет высокой температуры лазерного луча. На месте удаленного кожного образования формируется совершенно здоровый участок кожи, ничем не отличающийся от окружающих тканей.



ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ

- **Удаление новообразований**
(родинки, папилломы, бородавки, кондиломы)
- **Удаление доброкачественных опухолей**
(липом, атером, фибром)
- **Шлифовка рубцов, стрий, растяжек**
- **Удаление постакне, пигментных пятен**
- **Омоложение кожи**



быстро • безопасно • эффективно

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119 ☎ 8 (3522) 22-22-33

ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-45-01-000286 ОТ 22.07.2009. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

**УТРЕННЯЯ ПРИВИВКА**

ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО ПРОТИВОГРИППОЗНАЯ ВАКЦИНА, ПОСТАВЛЕННАЯ МЕЖДУ 9-Ю И 11-Ю ЧАСАМИ, ОКАЗЫВАЕТСЯ БОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННОЙ.

Если вам хоть раз ставили прививку, то, скорее всего, вы знаете, что в организм при вакцинации вводятся ослабленные или убитые бактерии или вирусы. Организм их распознает и вырабатывает антитела, способные эти вирусы побороть. Таким образом организм «тренируется», чтобы в случае болезни справиться с инфекцией проверенным способом. Исследователи из Бирмингемского университета обнаружили, что утренняя прививка более эффективна. Скорее всего, это связано с интенсивностью иммунных реакций, которая меняется в течение дня. Вполне возможно, утром иммунитет человека более бдительный. Авторы открытия планируют и дальше изучать этот вопрос, чтобы подтвердить свои выводы на более мощной статистике.

**ОЖИРЕНИЕ ПАРАМИ**

ПО ДАННЫМ УЧЕНЫХ В ПАРАХ, КОТОРЫЕ ДОЛГО ЖИВУТ ВМЕСТЕ, МАССА ТЕЛА ПАРТНЕРОВ СТРЕМИТСЯ К ОДНОМУ И ТОМУ ЖЕ ПОКАЗАТЕЛЮ.

Специалисты проанализировали данные 20 тыс. человек из Шотландии, сопоставили генетические и социальные факторы с 16 показателями, связанными со здоровьем и ожирением, и пришли к выводу, что риск ожирения зависит в первую очередь не от генетической предрасположенности, а от образа жизни пары, в том числе от их диеты и уровня физической активности. При этом исследователи из Университета Джонса Хопкинса установили: когда один из супругов начинает прибавлять в весе, риск ожирения у его партнера повышается почти в 2 раза. Врачи обращают внимание семейных пар на то, что меняться вместе можно не только в худшую, но и в лучшую сторону и предлагают вдохновить партнера на совместные занятия спортом.

**СОН ОТ ИНФЕКЦИЙ**

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОСТУДА И ГРИПП, РЕЖЕ ОДОЛЕВАЮТ ТЕХ, КТО ДОЛЬШЕ СПИТ.

Долгий и здоровый сон помогает бороться с инфекциями. Эта информация подтверждена результатами сразу нескольких исследований. Если вы спите по 7-8 часов, и ваш сон крепок, то у вас значительно меньше шансов заболеть. Если ночью вы спите менее 6 часов, то вероятность заболеть простудой, повышается в 4,5 раза, а риск получить инфекции горла повышается на 80%. Сон помогает иммунитету человека справляться с вирусами и инфекциями. Ученые пока не выяснили, как именно это происходит. Необходимы дополнительные исследования. Однако совершенно точно, что здоровье человека зависит от качества и продолжительности ночного сна.

**ВАРИКОЗ МОЛОДЕЕТ**

ВОЗ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ВАРИКОЗНЫМ РАСШИРЕНИЕМ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ 5-Й ЧЕЛОВЕК НА ПЛАНЕТЕ СТАРШЕ 25 ЛЕТ.

Забудьте о том, что варикоз — удел пенсионеров. Эту болезнь нередко диагностируют уже у школьников. В группе риска в первую очередь те, у кого старшие родственники страдают от варикоза. Заболевание «молодеет» и из-за длительного нахождения за компьютером, малоподвижного образа жизни, или, наоборот, из-за чрезмерных нагрузок на ноги. К примеру, молодой человек, работающий продавцом-консультантом, или девушка-любительница высоких каблуков подвергают себя риску развития венозной недостаточности.

Молодые люди, погуглите симптомы варикоза, и если есть сомнения относительно состояния ваших ног, обратитесь за консультацией к специалисту.

КАК БАНКИ РАБОТАЮТ С ПЕНСИОНЕРАМИ

ЧТО ДЕЛАЮТ РОССИЙСКИЕ БАНКИ, ЧТОБЫ СТАТЬ БЛИЖЕ К КЛИЕНТАМ «В ВОЗРАСТЕ»? ОБ ЭТОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ ОДНОГО ИЗ КРУПНЕЙШИХ РОССИЙСКИХ БАНКОВ — УПРАВЛЯЮЩИМ ДИРЕКТОРОМ РОСГОССТРАХ БАНКА **АЛЕКСАНДРОМ БОНДАРЕНКО**.

Что для Вас значит аудитория пенсионного возраста? Ведь стоит признать, что сегодня далеко не все банки охотно с ней работают.

Да, это действительно так. Сегодня значительная часть банков в погоне за прибылью минимизируют количество потраченного на клиента времени, иные ставят на передний план высокие технологии, которые пенсионной аудитории не всегда доступны и зачастую неинтересны. Для нас же исторически, еще со времен ГОССТРАХА, всегда было важно найти общий язык с абсолютно разными по возрасту клиентами и каждого уметь не только слушать, но и слышать. И это прежде всего касается наших клиентов старшего поколения, ценящих личное общение.

Да, опыт в этом плане у Вас, действительно, большой.

Сегодня бренду РОСГОССТРАХ доверяют 45 млн россиян, в том числе 5 млн пенсионеров, — 95-летний опыт работы в финансово-страховой сфере и более чем 20-летний опыт в банковском сегменте свое дело сделали. У нас сегодня вторая по величине в стране филиальная сеть: от Калининграда до Владивостока. Более 150 тысяч вкладчиков по всей России доверяют нам свои накопления.

Как Вы оцениваете финансовую грамотность старшего поколения в целом? Что интересно именно им?

Все больше россиян остаются социально активными гражданами и после выхода на пенсию. Им не в новинку такие понятия, как вклад, кредит, пластиковая карта. Среди них есть группа социально и профессионально активных граждан, финансовая образованность которых находится на очень высоком уровне. Есть категория клиентов более пожилого возраста, для которых никакой банкомат, даже в шаговой доступности, не заменит личного общения с банковским консультантом. Для всех мы готовы предложить подходящие им продукты и услуги.

Расскажите, пожалуйста, поподробнее о специальных продуктах для пенсионной аудитории.

На сегодня в РОСГОССТРАХ БАНКЕ разработана специальная программа для пенсионной аудитории. Это бесплатное получение и обслуживание Пенсионной карты, начисление до 5,5 % годовых на среднемесячный остаток по карточному счету, снятие средств по карте без комиссии не только в наших банкоматах, но и в банкоматах Сбербанка и Московского Кредитного Банка по всей стране, бесплатный Интернет-Банк и SMS-информирование, скидки в компаниях-партнерах¹. Расплачиваясь Пенсионной картой в любых аптеках по всей стране, наши клиенты получают обратно на счет 3 % от суммы покупок². Для пенсионной аудитории в депозитной линейке банка разработан специальный вклад «Пенсионный доход», по которому до середины августа для владельцев Пенсионной карты предусмотрен повышенный процент.

В любом ли банке пенсионер может получить пенсии?

Нет, не в любом. Сегодня граждане имеют право получать пенсии только в тех банках, с которыми у ПФР заключен договор. У РОСГОССТРАХ БАНКА он есть. При этом сегодня мы являемся единственным банком, который предоставляет своим клиентам такую услугу, как дистанционная подача заявления о переводе пенсии через портал госуслуг. Оформление всех документов для перечисления пенсии занимает 10 минут, а личного присутствия в ПФР от клиентов не требуется. При этом при переводе пенсии в РОСГОССТРАХ БАНК клиент автоматически получает полный доступ на портал госуслуг.

Какие отличительные черты в работе с поколением 50+ Вы в заключение нашей беседы могли бы назвать?

Работа со старшим поколением требует от банка стараний и особых подходов к построению бизнеса: это и понятные, предельно простые продукты, специально отбираемые под нужды целевой аудитории, и специально обученный персонал, обладающий умением общаться с клиентами. Опять же, вспоминая историю, агентом ГОССТРАХА всегда был и есть человек, живущий по соседству, являющийся гарантом получения финансовой поддержки в критических ситуациях. Мы продолжаем следовать этим традициям, оставаясь близким другом, надежным партнером и понятным консультантом по всем финансовым вопросам, начиная от оформления пенсии и открытия вклада и заканчивая покупкой акций.

ТАО Сбербанк (Пен. лиц. Банка России № 1481), ПАО «МОСКОВСКИЙ КРЕДИТНЫЙ БАНК» (Пен. лиц. Банка России № 1978); 5,5 % годовых на сумму среднемесячного остатка средств, принимающего 20 000 рублей.
¹ Минимальная сумма операции — 100 рублей.
² На правах рекламы. ПАО «РТС Банк» (Пен. лиц. Банка России № 3073)

РОСГОССТРАХ БАНК

Вы пенсионер?



Получайте пенсию в РОСГОССТРАХ БАНКЕ,
и мы вернем Вам **3%** от средств,
потраченных* в аптеках



Преимущества получения пенсии в РОСГОССТРАХ БАНКЕ:

- +5,5% на остаток средств на счете
- Бесплатная выдача и обслуживание Пенсионной карты
- Возврат средств 3% при платежах по карте в аптеках
- Бесплатная выдача наличных в банкоматах СБЕРБАНКА и других банков**

**Вы можете оформить заявление
на получение пенсии в любом
отделении РОСГОССТРАХ БАНКА**

8 (800) 700-11-99
(звонок по России бесплатный)

www.RGS.ru

* Возврат средств (кэшбэк) 3% ежемесячно от суммы покупок в аптеках при оплате Пенсионной картой. Минимальная сумма операции – 100 рублей. ** Бесплатное получение наличных средств в банкоматах: ПАО Сбербанк (Ген. лиц. Банка России № 1481), ПАО «МОСКОВСКИЙ КРЕДИТНЫЙ БАНК» (Ген. лиц. Банка России № 1978) и ПАО «РГС Банк» (Ген. лиц. Банка России № 3073). Комиссия за выдачу наличных в банкоматах и пунктах выдачи наличных сторонних банков – 1,5% от суммы операции, но не менее 150 рублей.

Для оформления заявления на получение пенсии возьмите с собой паспорт гражданина РФ, страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (СНИЛС), пенсионное удостоверение (при наличии). Основные преимущества получения пенсии в Банке: 5,5% годовых на сумму среднемесячного остатка средств, превышающую 20 000 рублей. Пенсионная карта выдается и обслуживается бесплатно в течение всего срока действия карты. Информация в данном материале носит справочный характер и не является публичной офертой. Предложение действительно на 10.08.2016 г. Реклама.

ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО, ИЛИ ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ГРУППУ РИСКА!

ТОП-5 ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ, ВЫЗЫВАЕМЫХ ЛИШНИМ ВЕСОМ

1

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА

Жировые отложения вызывают нарушения углеводного обмена и чувствительности организма к инсулину, что приводит к развитию этой болезни. При увеличении массы тела на 8-10 кг риск развития сахарного диабета 2 типа возрастает в 2,7 раза.

2

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Обеспечивая кровью и кислородом «крупное» тело, сердце работает буквально на износ. Его размеры увеличиваются в 1,5-2 раза. Сердце не рассчитано на значительное увеличение объема перекачиваемой крови, поэтому и возникают нарушения его деятельности. Даже в состоянии покоя нагрузка на сердце у полных людей увеличена.

3

ГИПЕРТОНИЯ

У людей с ожирением риск развития гипертонии в 5 раз выше по сравнению с теми, чей вес нормальный. Разрастание жировой ткани приводит к повышению сопротивления в сосудистом русле, накоплению жидкости в сосудах, что и является причиной повышения артериального давления.

4

СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Представьте, что вам необходимо донести до дома мешок картошки. Вы взваливаете его на спину, вам тяжело, но вы идете. Появляется боль в спине, ноги подкашиваются, но вы все равно идете. Вы начинаете тяжело дышать, болят руки, ноги, суставы, лицо красное, потное. Лишний вес увеличивает нагрузку на межпозвоночные диски, колени и тазобедренные суставы. Они быстрее изнашиваются, в них происходят разрушительные изменения. И пока вы не сбросите груз, состояние не изменится, а будет только ухудшаться.

5

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Чрезмерное питание вызывает перегрузку желудочно-кишечного тракта и изменяет его анатомию. Система пищеварения страдает на всех уровнях. Происходит растяжение и опущение желудка, нарушается моторика кишечника, развиваются венозные застои вплоть до геморроя, нарушаются функции поджелудочной железы. Лишний жир приводит к поражению печени.

Комментарий специалиста

Комментирует проблему борьбы с лишним весом врач «Центра ДНК», терапевт **ЖИЖИЛЕВА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА**



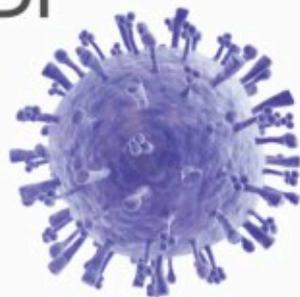
Я очень не люблю пугать людей с избыточным весом, но врачебный долг обязывает разъяснять пациентам, что ожирение – это не косметическая проблема, не просто лишний вес. В первую очередь это многофакторное хроническое заболевание, требующее медицинского вмешательства.

У людей с выраженным ожирением продолжительность жизни сокращается на 12-15 лет. Своих пациентов мы убеждаем следовать рекомендациям лечащего врача по соблюдению здорового образа жизни. Эффективным нефармакологическим методом лечения была и есть нормализация массы тела за счет индивидуальной диеты и физических упражнений.

ГОВОРЯТ ЦИФРЫ

4 ПАНДЕМИИ ГРИППА

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИРЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 115 ЛЕТ.
САМАЯ СТРАШНАЯ – ЛЕГЕНДАРНАЯ «ИСПАНКА», НАЧАВШАЯСЯ
В ИСПАНИИ И ПОГУБИВШАЯ ОТ 50 ДО 100 МЛН ЧЕЛОВЕК
ВО ВСЕМ МИРЕ (1918-1919 ГГ.)



27,2 ГОДА

СРЕДНИЙ
ВОЗРАСТ,
В КОТОРОМ
СТАНОВЯТСЯ
РОДИТЕЛЯМИ
В РОССИИ



39 МЛН

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СЛЕПЫЕ.
ОКОЛО 285 МЛН ЧЕЛОВЕК
СТРАДАЮТ ОТ НАРУШЕНИЙ
ЗРЕНИЯ, ИЗ КОТОРЫХ 39 МЛН
ПОРАЖЕНЫ СЛЕПОТОЙ
И 246 МЛН ИМЕЮТ
ПОНИЖЕННОЕ ЗРЕНИЕ

5 000

ХИМИЧЕСКИХ
СОЕДИНЕНИЙ



СОДЕРЖИТСЯ В СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ,
60 ИЗ НИХ ВЫЗЫВАЮТ РАК

15%

МУЖЧИН,
СДАЮЩИХ ТЕСТ
НА ОТЦОВСТВО,
ТАКОВЫМИ ДЛЯ
СВОИХ ДЕТЕЙ
НЕ ЯВЛЯЮТСЯ



на 12 пунктов

ВЫРОС
СРЕДНИЙ IQ
ЖИТЕЛЕЙ
ЗЕМЛИ
ЗА ПОСЛЕДНИЕ
50 ЛЕТ



40 РАЗ

В СРЕДНЕМ
ДЕТИ
ПЕРЕНОСЯТ
ПРОСТУДУ
В ВОЗРАСТЕ
ДО 7 ЛЕТ



Комментарий специалиста

Об успешном опыте применения инъекционных методов омоложения рассказывает врач «Центра ДНК», косметолог **ЛАЗЕРЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА**



Экофиллер и жидкие мезонити – новое веяние в эстетической косметологии. Они сочетают в себе гиалуронат и цинк, которые зарекомендовали себя как действенные и безопасные компоненты. Оба препарата обеспечивают разглаживание морщин с очень длительным действием. Могу порекомендовать эти новинки тем, кто наблюдает у себя возрастные изменения формы лица, снижение тонуса и эластичности кожи, обезвоживание, ухудшение состояния кожи шеи и в зоне декольте или опущение плеч, бедер, живота. Благодаря этим препаратам молодым может стать не только ваше лицо, но и тело.

КТО ИЗ НАС НЕ Мечтает надолго сохрaнить свою молодость? В недалеком прошлом, например у наших мам, был очень ограниченный набор средств для защиты кожи от увядания. Зато современным женщинам наука предлагает такие технологии, которые легко воссоздадут красоту и обладают революционным эффектом.



МОЛОДОСТЬ НАДОЛГО

Все чаще врачи-косметологи говорят, что одного лишь избавления от морщин недостаточно. Чтобы вернуть молодость коже, необходимо воссоздать объем. С возрастом лицо как будто опадает. Раньше врачи прибегали к подтяжкам, видоизменяющим черты лица пациентов. В современной эстетической косметологии все более востребованными становятся филлеры, наполняющие ткани в нужных местах. Благодаря научным разработкам филлеры становятся безопаснее и долговечнее.

ЭКОФИЛЛЕР — филлер нового поколения. Содержит в своем составе высокую концентрацию двух веществ: гиалуроновой кислоты и хлористого цинка. Попадая в глубокие слои кожи, препарат провоцирует образование фиброза. И тем самым как бы выталкивает морщину наружу. Эффект длится от полутора до двух лет. Отличие от классических гелеобразных наполнителей состоит в том, что через 10-12 дней после введения экофиллер деградирует из дермы, а на его месте остается сформированная организмом соединительная ткань, которая и выполняет роль «наполнителя». За счет такого принципа действия экофиллер не вызывает осложнений, как многие другие обычные филлеры.

Еще один инъекционный препарат, который называют прорывом в косметологии — **ЖИДКИЕ МЕЗОНИТИ**. Взяв за основу работу классической мезонити и омолаживающие свойства гиалуроновой кислоты, ученые создали препарат для эффективного биоармирования лица, уплотнения и натяжения кожи в заданном направлении. Спустя полторы-две недели после процедуры, кожа становится упругой и подтянутой, кожные складки разглаживаются. Отличие классической нити от жидкой в том, что с помощью жидкой мезонити можно подтянуть непосредственно кожу, а также сократить избыточный кожный лоскут (например, после резкого похудения и отвисания кожи плеч, бедер, кожи живота).

ОФОРМЛЕНИЕ **СПРАВОК**

**Быстро
и недорого**



**ВОДИТЕЛЬСКИЕ
СПРАВКИ**

нового образца

**СПРАВКИ
НА ОРУЖИЕ**

ДЕТСКИЕ СПРАВКИ

в сад, школу,
спортивную секцию



УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119 ☎ 8 (3522) 22-22-33

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ
№ ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016 г. выдана Департаментом здравоохранения Курганской области

Комментарий
специалиста

Как укрепить иммунитет осенью, рассказывает врач эндокринолог **ХИЕВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА**



Осенью из-за резких перепадов температуры происходит снижение иммунитета. Поэтому важной задачей становится включение адаптационных механизмов за счет сбалансированного питания. Ограничивайте себя в сахаре и сладостях. Большое количество сахара снижает иммунитет. Замените сахар на сухофрукты, орехи и мед. Ешьте овощи — это один из основных источников микроэлементов и витаминов. Постарайтесь исключить из рациона тяжелую пищу, чтобы лишний раз не перегружать органы ЖКТ. Осенью обостряются желудочно-кишечные заболевания. Ограничьте употребление острых, кислых, жареных, соленых блюд. И не забывайте, что малоподвижный образ жизни понижает сопротивляемость организма.

ОСЕНЬ НА СТОЛЕ

ИЛИ КАКИЕ ДАРЫ ПРИРОДЫ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

САМОЕ НАЧАЛО ОСЕНИ — ЭТО ШАНС ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ ПЕРЕД СЛЯКОТЮ, НЕПОГОДОЙ И ВСПЛЕСКОМ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. КАЧЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ СНИЖАЕТ РИСК ОБОСТРЕНИЯ ЛЮБЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ПОКА МЕСТНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПОД РУКОЙ — НЕ ТЕРЯЙТЕ НИ МИНУТЫ!

ТЫКВА — один из самых полезных осенних овощей, богата витаминами, минералами, белками и клетчаткой. Оранжевая красавица содержит большое количество витамина А, благотворно влияющего на органы зрения. Регулярное употребление тыквы помогает наладить обменные процессы, вывести «плохой» холестерин и избавиться от лишнего веса.



СВЕКЛА — один из главных борцов с осенней депрессией. Она — рекордсмен среди овощей по содержанию цинка, йода и железа, богата витаминами группы В, которые отвечают за слаженную работу нервной системы, здоровое состояние кожи, волос и ногтей. Свекла содержит мало калорий, поэтому рекомендована для диетического питания.



БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ — витаминная бомба. Зрелый красный перец содержит в 6 раз больше витамина С, чем лимон. Перец полезен и своими микроэлементами, например, калий нужен для сердца и сосудов, фосфор укрепляет память, цинк улучшает кожу.



СЛИВУ можно сравнить с эликсиром молодости за ее состав. Благодаря высокому содержанию антиоксидантов она защищает клетки организма от повреждений, разрушений и старения. Слива считается защитником от рака легких. Сливу стоит есть хотя бы потому, что осень — это ее время, именно в сезон она зрелая, свежая и наиболее полезная.



ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ — один из самых главных подарков осени. Облепиху, клюкву, бруснику причисляют к так называемым «суперфудам» — продуктам с высокой концентрацией полезных веществ, нигде больше не встречающейся в природе. Употребление облепихи добавляет организму энергии и сил, помогает заживлять раны, бороться с истощением организма. Клюква — мощный антиоксидант, отличное средство от болезни сердца и сосудов. Брусника улучшает зрение и борется с простудами, снижает уровень сахара в крови, обладает способностью быстро выводить токсины.



СОГРЕВАЮЩИЙ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

ГОТОВИМ САМИ!

- ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ВИНОГРАДНЫЙ СОК, 1 л
- ВОДА, 100 мл
- САХАР, 2 ст. ложки
- ТЕРТАЯ ЦЕДРА ЛИМОНА И АПЕЛЬСИНА, по 2 ст. ложки
- ИЗЮМ, 2 ст. ложки
- КОРИЦА, 2 палочки
- ГВОЗДИКА, 3 бутончика
- ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ, 3 горошины
- ТЕРТЫЙ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, МОЛОТЫЙ ИМБИРЬ, МОЛОТЫЙ КАРДАМОН, каждой специи на кончике ножа
- ПОЛОВИНА ЯБЛОКА, обязательно нарезать тонкими дольками

ГОТОВИМ:

Сок и воду выливаем в кастрюлю, ставим на слабый огонь. Добавляем цедру лимона и апельсина, все специи, изюм, гвоздику, перец и сахар, перемешиваем. Внимательно следим за напитком: нагреваем, но не доводим до кипения. Как только на поверхности появятся маленькие пузырьки, выключаем огонь. Чтобы раскрылся весь аромат специй, накрываем кастрюлю крышкой и даем настояться. Пятнадцати минут будет достаточно.

СЕКРЕТНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Если вместо сахара положить липовый мед, это сделает вкус глинтвейна богаче. Если к яблоку добавить 1 нарезанный мандарин и 1 целый (прямо в кожуре), вы получите непревзойденный вкус и аромат.

ГЛИНТВЕЙН — НЕ ПРОСТО НАПИТОК, ЭТО ЦЕЛЫЙ РИТУАЛ. ЕСЛИ УСТРОИТЬСЯ В УКОМНОМ СУХОМ МЕСТЕ, ОТКУДА УДОБНО НАБЛЮДАТЬ ЗА НЕПОГОДОЙ, УКРЫТЬСЯ ПЛОДОМ И ВКЛЮЧИТЬ ЛЮБИМУЮ ПЕСНЮ, ТО В ЭТОМ СЛУЧАЕ РАСКРЫВАЕТСЯ ВСЯ МАГИЯ НАПИТКА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕЩЕ В ПОИСКЕ СВОЕГО ВРАЧА

ВЕДУЩИЕ ВРАЧИ «ЦЕНТРА ДНК»

КОВАЛЕНКО АЛЕКСАНДР АНДРЕЕВИЧ



Врач-невролог. Окончил Тюменский государственный медицинский институт в 1987 году. Награжден нагрудным знаком «Отличник здравоохранения». Пользуется уважением коллег и пациентов. Диагностирует и лечит заболевания, вызванные поражением центральной и периферической нервной системы у детей, решает проблемы с памятью, нарушениями состояния мышц у детей, а также с головными болями и болями в суставах.

ЛАЗАРЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА



Врач-косметолог. Окончила Челябинскую государственную медицинскую академию в 2003 году. Практикующий косметолог, сертифицированный специалист в области инъекционной косметологии. Консультирует по вопросам изменения и улучшения внешности. Большое внимание уделяет диагностике состояния кожи пациентов, подбирает наиболее эффективный метод омоложения или восстановления объемов (биоревитализация, мезотерапия, плазмолифтинг, ботулинотерапия, установка филлеров). Пользуется уважением у коллег и пациентов.

КАЗАНЦЕВА ОЛЬГА АНДРЕЕВНА



Врач-оториноларинголог. Окончила Омский Орден Трудового Красного знамени государственный медицинский институт им. М.И. Калинина в 1980 году. Специализируется на лечении аллергических и воспалительных заболеваний лор-органов у взрослых и детей. Углубленно занимается лечением аллергических ринитов и респираторных аллергозов. Провела более 3000 хирургических операций. Является автором 5 статей, членом общества оториноларингологов. Регулярно повышает свой квалификационный уровень. Пользуется уважением среди коллег и пациентов.

ОСИН КОНСТАНТИН ЮРЬЕВИЧ



Врач-хирург. Окончил Омский ордена Трудового Красного Знамени государственный медицинский институт им. М. И. Калинина в 1988 году. Занимается диагностикой и лечением хирургических заболеваний. Проводит консультационный прием и оказывает хирургическую помощь. Пользуется авторитетом среди коллег и уважением пациентов.

МЕШКОВ АНАТОЛИЙ АНДРЕЕВИЧ



Врач-онколог. Окончил Челябинский Государственный медицинский институт в 1967 году. Профилактика онкологических заболеваний. Консультирует. Занимается диагностикой и лечением онкологических заболеваний, профилактическим обследованием молочных желез. Выполняет биопсию и операции в условиях ЦАХ (центра амбулаторной хирургии). Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.

СЕПАШВИЛИ ГИВИ ГИОРГИЕВИЧ



Врач-онколог. Врач высшей категории. Окончил Благовещенский государственный медицинский институт в 1984 году. Кандидат медицинских наук. Награжден нагрудным знаком «Отличник здравоохранения». Занимается профилактикой, диагностикой и лечением онкологических заболеваний, в том числе профилактическим обследованием молочных желез. Выполняет биопсию и операции в условиях ЦАХ (центра амбулаторной хирургии). Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.

ИВАНОВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА



Врач-невролог. Окончила Челябинский государственный медицинский институт в 1974 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний нервной системы. Лечит последствия травм и инсультов, опухолей, остеохондроза, грыж межпозвоночного диска. Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.

ЖИЖИЛЕВА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА



Врач-терапевт. Окончила Новосибирский государственный медицинский институт в 1978 году. Обладает большим опытом работы и высокой квалификацией в области профилактики, диагностики и лечения заболеваний широкого профиля. Ведет терапевтический прием взрослого населения. Проводит диагностику и лечение таких заболеваний, как ОРЗ и ОРВИ, сосудистые и сердечные заболевания, обструктивные заболевания легких, хронические бронхиты, нарушение обмена веществ и др. Участвует в работе врачебной комиссии. Пользуется уважением у коллег и пациентов.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕЩЕ В ПОИСКЕ СВОЕГО ВРАЧА ВЕДУЩИЕ ВРАЧИ «ЦЕНТРА ДНК»

НИЖЕЧИК НИНА ВИКТОРОВНА

Врач акушер-гинеколог. Окончила Омскую государственную медицинскую академию в 1978 году. Занимается диагностикой и лечением воспалительных и эндокринных гинекологических заболеваний. Лечит бесплодие, климакс и др. Консультирует по контрацепции и планированию беременности. Проводит видеокольпоскопию. Выполняет вапоризацию эрозий шейки матки лазером. Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.



СЕЛИВАНОВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

Врач-оториноларинголог. Окончила Оренбургский государственный медицинский институт в 1988 году. Специализируется на лечении воспалительных и других заболеваний лор-органов у детей. Постоянно повышает свой квалификационный уровень. Является зав. детским оториноларингологическим отделением с 2003 года. Занимается операциями по удалению аденоидов у детей около 30 лет. Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.



ВОЛОВИК ВЕРОНИКА ВИКТОРОВНА

Врач-терапевт. Окончила Омский ордена Трудового Красного Знамени государственный медицинский институт им. М.И.Калинина в 1990 году. Обладает большим опытом работы и высокой квалификацией в области профилактики, диагностики и лечения заболеваний широкого профиля. Ведет терапевтический прием взрослого населения. Проводит диагностику и лечение таких заболеваний, как ОРЗ и ОРВИ, сосудистые и сердечные заболевания, обструктивные заболевания легких, хронические бронхиты, нарушение обмена веществ и др. Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.



АЛЕКСЕЙЦЕВ ВЛАДИМИР АНДРЕЕВИЧ

Врач сердечно-сосудистый хирург. Окончил Омский ордена Трудового Красного Знамени государственный медицинский институт им. М.И. Калинина в 1980 году. Занимается диагностикой и лечением варикозного расширения вен, тромбоза вен, лимфостаза, васкулита, эндартериита, трофических язв и других сосудистых заболеваний. В 2004 году присуждена ученая степень «кандидат медицинских наук». Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.



БАЙКАЛОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСЕЕВИЧ

Врач-хирург. Окончил Новосибирский государственный медицинский институт в 1984 году. Выполнил более 10 тысяч хирургических операций. Занимается лечением грыж различных локализаций, доброкачественных образований, гнойно-воспалительных заболеваний, болезней костно-мышечной системы. Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.



ЧУГАЕВА ИННА АЛЕКСАНДРОВНА

Врач-кардиолог. Окончила ГОУ ВПО Челябинская государственная медицинская академия Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию в 2009 году. Занимается расшифровкой ЭКГ, наблюдает пациентов с электрокардиостимуляторами. Проводит лечение больных с артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, нарушениями ритма и проводимости, с пороками сердца. Участвует в практических исследованиях по своей специальности. Пользуется авторитетом среди коллег и уважением пациентов.



ТИМОФЕЕВА АЛЛА НИКОЛАЕВНА

Врач-гастроэнтеролог. Окончила Пермский государственный медицинский институт в 1995 году. Занимается диагностикой и лечением патологий органов пищеварения, занимается разработкой методов по профилактике болезней желудочно-кишечного тракта. На сегодняшний день является одним из наиболее востребованных специалистов в связи с ростом числа патологий, связанных с нарушением работы пищеварительных желез, дисфункций органов пищеварительной трубки. Пользуется заслуженным авторитетом среди коллег и уважением пациентов.



ТАРАСОВА АЛЕКСАНДРА АНАТОЛЬЕВНА

Врач-гастроэнтеролог. Окончила Тюменский государственный медицинский институт в 1980 году. Специализируется по вопросам детской гастроэнтерологии. Ведет консультационный прием, назначает исследования и лечение пациентов. Пользуется авторитетом коллег и уважением пациентов.



ЧАСТЫЕ ДОЖДИ, ХМУРОЕ НЕБО, ПОЕЗДКИ В ТРАНСПОРТЕ С МОКРЫМ ЗОНТОМ, ВЕТЕР И СЛЯКОТЪ ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ ДАЖЕ НА САМЫХ ЖИЗНЕРАДОСТНЫХ ЛЮДЕЙ. НЕТ-НЕТ ДА УПОМЯНЕТ КТО-НИБУДЬ ОСЕННЮЮ ХАНДРУ. ЧТО ДЛЯ ВАС ОСЕНЬ: УНЫЛАЯ ПОРА ИЛИ ОЧЕЙ ОЧАРОВАНЬЕ, РЕШАТЬ ТОЛЬКО ВАМ. А МЫ ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ, КАК РАЗОГНАТЬ ОСЕННЮЮ ТОСКУ.

ПОДНИМАЕМ НАСТРОЕНИЕ

или **СТОП ХАНДРА!**

Некоторые ученые считают, что осенняя хандра и спад настроения не имеют никаких психологических предпосылок. Все дело исключительно в нашей с вами физиологии — недостаток ультрафиолета приводит к снижению активности человека. К тому же темнота не добавляет «гормона радости» в крови, вот и жалуемся мы на раздражительность и апатию.

Самая первая и действенная мера спасения — гулять, бывать на свежем воздухе. Чем ярче солнечный свет, тем выше доза серотонина, которую вы получите за время прогулки, тем лучше настроение. Вечером можно зажечь свечи. Их пламя делает комнату теплой и уютной. А живой огонь благотворно воздействует на нервную систему человека.

Устройте себе шопинг-терапию. Порадуйте себя дорогой вещью или безделушкой. Шопинг творит чудеса с женщинами. Чтобы наверняка избавиться от грусти, растяните удовольствие от шопинга на всю осень. Составьте план покупок, повесьте на видное место и балуйте себя по мере возможностей. Вычеркивая каждую новую вещь из списка, вы будете ощущать себя все лучше и лучше.

Общайтесь! Оставьте выключенными все компьютеры, планшеты, телефоны и посвятите свободное время живому общению. Если среди ваших друзей есть заядлые оптимисты, они-то вам и нужны. Чем больше позитива в вашем окружении, тем больше гарантий, что и вы настроитесь на эту волну. Помните, смех и радость заразительны. А улыбку физиологи и вовсе называют

кнопкой хорошего настроения. Радостная мимика снимает мышечные зажимы и стимулирует те отделы головного мозга, которые отвечают за хорошее настроение.

Гастрономический вариант спасения от осенней тоски — заняться выпечкой пирогов. Пеките, даже если вы на диете. Ранней осенью яблоки царят на всех кухнях страны. Простая, но такая ароматная шарлотка порадует ваших родных или коллег. А вы гарантированно получите удовольствие от процесса выпечки, ведь любая созидательная деятельность приносит удовлетворение и поднимает настроение. Если вы сторонник активных действий, выбирайте **спорт как вариант борьбы с осенней хандрой.** Фитнес, пробежка в парке, поход в бассейн и другие физические нагрузки увеличат синтез эндорфинов в организме, и вы в полной мере насладитесь ощущением возникшей после эйфории. Добавив к этому массаж, вы обеспечите себе расслабление и повышение жизненного тонуса.

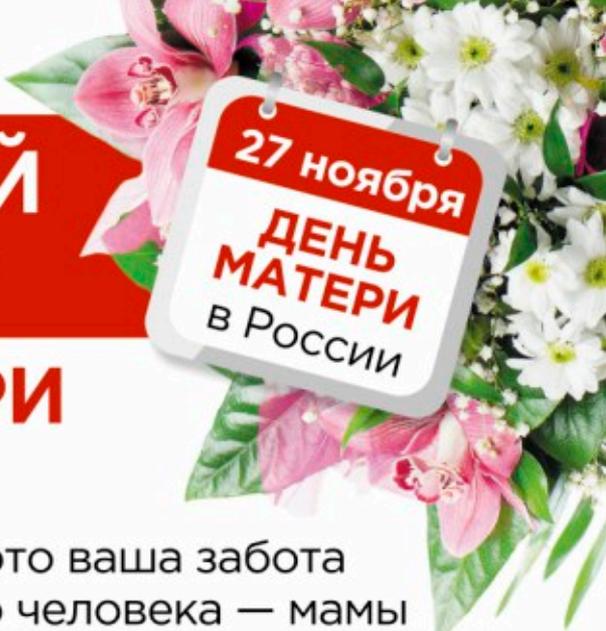
Секретный ингредиент всех этих советов на самом деле один. **Главное правило борьбы с унынием — занять себя, найти работу, хобби, дело по душе и получить максимум удовольствия.** Наша повседневная жизнь бывает лишена новых эмоций и впечатлений, и это особенно заметно на фоне унылого, осеннего дождя. Поэтому узнайте, каковы ваши личные секреты хорошего настроения и пользуйтесь ими себе во благо. Яркой и незабываемой вам осени!

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

КО ДНЮ МАТЕРИ

Подарочный сертификат
на услуги «Центра ДНК» — это ваша забота
о здоровье самого близкого человека — мамы

Сертификат можно приобрести в кассах
«Центра ДНК» по адресу: г. Курган,
ул. Советская, 119, тел. для справок:
(3522) 22-22-33. Вы можете также
оставить заявку на приобретение
сертификата, отправив письмо
на адрес электронной почты:
chernyaeva@dnkcentr.ru



27 ноября
ДЕНЬ
МАТЕРИ
В РОССИИ



Подарите
здоровье
маме!



ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Сертификатом можно оплатить любые услуги «Центра ДНК». Номинальная стоимость сертификата соответствует стоимости оказываемых услуг. Срок действия 1 год с момента приобретения. Подарочный сертификат не подлежит возврату и обмену на денежные средства. Если номинал Сертификата меньше стоимости выбранных товаров или услуг, держатель Сертификата может доплатить недостающую сумму наличными. В случае утери подарочный Сертификат не подлежит восстановлению.

Лицензия ЛО-45-01-000286 от 22.07.2009



**Д
ЦЕНТР
К**

ФЛЮОРОГРАФИЯ

300 ₺

РЕНТГЕН

от 400 ₺

ТОМОГРАФИЯ

от 2000 ₺

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119 ☎ 8 (3522) 22-22-33

ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-45-01-000286 ОТ 22.07.2009. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.