

СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ



№1 (4) весна 2017

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



12+

ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОДУКТ!

PQAGE

**БЕЗИНЪЕКЦИОННАЯ
РЕВИТАЛИЗАЦИЯ!**

PQ AGE

Процедура рекомендована
для всех типов кожи.

Однако подходит
для мужчин и женщин.

Любая косметологическая
процедура требует
консультации врача!
У нас это бесплатно.

- ✓ БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ ПРОЦЕДУРА
(БЕЗ УКОЛОВ)
- ✓ ИНТЕНСИВНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ
- ✓ ПРОЦЕДУРА «НА ВЫХОД»
(БЕЗ ПОКРАСНЕНИЙ И ШЕЛУШЕНИЙ,
МГНОВЕННЫЙ ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ)
- ✓ ЛЕЧЕНИЕ КОЖИ,
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОЙ
К ПОЯВЛЕНИЮ АКНЕ
И ПИГМЕНТАЦИИ
- ✓ ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЛЬЕФ КОЖИ,
ОЧИЩЕНИЕ И СОКРАЩЕНИЕ ПОР

СТОИМОСТЬ
ПРОЦЕДУРЫ
3500
рублей

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СОДЕРЖАНИЕ

- 2** Тема номера
- 3** Новости медицины

ЗДОРОВЬЕ

- 4** Болезнь «взбесившегося» иммунитета
- 6** Женское счастье. ТОП-5 врачей по охране женского здоровья
- 8** Почему весной так часто болят суставы?
- 12** Колопротология. Деликатные проблемы
- 14** Ножки с обложки
- 16** С широко закрытыми глазами
- 18** Мультиспиральная компьютерная томография. Зачем ее применяют в диагностике?
- 19** Постоянная рубрика «Это интересно знать»
- 20** Как сберечь здоровье глаз?
- 22** Консультация уролога. Как лечить простатит?
- 24** Правда и мифы о психиатрии

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 25** Постоянная рубрика «Говорят цифры»
- 26** Вперед к идеалу! Как увеличить губы правильно?
- 27** Рецепт номера. Красим яйца натуральными красителями

Генеральный
директор лечебно-
диагностического
комплекса
«Центр ДНК»
Кайгородцев А.В.



УВАЖАЕМЫЕ ЗАУРАЛЬЦЫ!

Начало весны — это всегда радостное событие. Надеемся, что для каждого из вас это время года станет началом чего-то доброго и светлого. Пусть с первыми птицами прилетит к вам птица счастья и подарит удачу.

Мартовское солнце старается отогреть нас после зимы, апрельская капель своим веселым перезвоном заряжает бодростью и радостью. Ну, а майское благоухание пробудившейся природы кружит голову и поднимает настроение.

Поздравляем всех с этим прекрасным временем года и теми праздниками, что нам несет весна. Пусть вам легко работается и хорошо живется. Здоровья вам! И пусть весна запомнится только самыми приятными событиями.

ЭТО ВЕСНА!

Среди причин, ухудшающих самочувствие, можно выделить дефицит витаминов, переменчивую погоду, снижение иммунной защиты. По мнению специалистов, в начале весны следить за своим здоровьем нужно особенно тщательно, чтобы обезопасить себя от вирусных инфекций и обострения различных заболеваний.

ГАСТРИТ И ЯЗВА ЖЕЛУДКА, ЦИСТИТ, РАДИКУЛИТ, АЛЛЕРГИЯ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, ГЕРПЕС, ГИПЕРТОНИЯ, ДЕПРЕССИЯ, ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ МОГУТ С ЛЕГКОСТЬЮ ОБОСТРИТЬСЯ В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА.

ЕСЛИ ВЫ ДОЛГО-ДОЛГО ЖДАЛИ ВЕСНУ, НО ДОЖДАВШИСЬ, НЕ ОЩУЩАЕТЕ НИ РАДОСТИ, НИ БОДРОСТИ, ВОЗМОЖНО, ВАШ ОРГАНИЗМ ОКАЗАЛСЯ НЕ ГОТОВ К ВЕСЕННЕМУ ОБНОВЛЕНИЮ.

Систематические отклонения в режиме питания весной — серьезное испытание на прочность для вашего здоровья. Пищеварительный тракт и без того значительно ослаблен зимним рационом и перенесенными инфекциями. Важно нормализовать работу кишечника. Обязательно употребляйте клетчатку и продукты грубой переработки. А вот широко рекламируемые йогуртовые продукты — ненадежный источник полезных бактерий. Если вас что-то беспокоит (тяжесть в желудке, тошнота, рвота, нарушения стула), постарайтесь попасть на прием к гастроэнтерологу. Врач поможет определить причину недомогания.

Наладить правильное питание и сон, работать с удовольствием и отдыхать, пройти медицинское обследование — вот задачи, которые нужно решить весной — в начале биологического года. Не поленитесь и сдайте кровь на анализ. Проверьте уровень магния, железа, кальция, витаминов B12, E, C, D. Если какие-то из значений ниже или выше нормы, обратитесь за консультацией к терапевту. Недостаток необходимых элементов — первопричина сезонных проблем со здоровьем.

КАК МОЖНО БОЛЬШЕ РАДУЙТЕ СЕБЯ ЭТОЙ ВЕСНОЙ. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ВОПРОСАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ. ОБЩАЙТЕСЬ С ТЕМИ, КТО НРАВИТСЯ, СЛУШАЙТЕ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ, СХОДИТЕ НА МАССАЖ, ПОДАРИТЕ СЕБЕ ТО, ЧТО ДАВНО ХОТИТЕ. БУДЬТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ НА ПОЗИТИВНОЙ ВОЛНЕ.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ОБСЛЕДУЕМ ИГРАЮЧИ!



Диагностика зрения у детей в раннем возрасте всегда представляет определенную сложность. Малыш еще не умеет выполнять все, о чем просит врач, нередко крутится, не может долго концентрировать взгляд. В офтальмологическом отделении лечебно-диагностического комплекса «Центр ДНК» используют в работе уникальный прибор — педиатрический авторефрактометр PlusOptix A09. Этот прибор позволяет в режиме реального времени измерить рефракцию у детей любого возраста, даже у грудничков. Прибор измеряет сразу оба глаза. Весь процесс занимает несколько секунд и проходит в игровой форме. Звуком камера привлекает внимание ребенка, на экране появляется улыбающееся лицико. И пока ребенок заинтересованно разглядывает рисунок, врач получает точные данные. Этот прибор — отличное подспорье для офтальмологов и тех родителей, кто знает, что проверка зрения необходима с момента рождения.

ОТМЕНА МЕДОСМОТРОВ

В России отменят медосмотры перед садиком и школой. Новая система разработана Минздравом с целью снизить нагрузку на врачей и сократить расходы, и может быть внедрена уже в 2017 г. Минздрав принял решение оставить только ежегодные профилактические осмотры, поэтому при поступлении в образовательное учреждение родители смогут предоставить данные последнего профосмотра. Также будут сокращены медосмотры для школьников в рамках ОМС, например, десятилетних детей не будет осматривать хирург, стоматолог, эндокринолог, ортопед и отоларинголог. В возрасте 11 и 12 лет состояние здоровья детей проверит только педиатр.



ВАЖНОСТЬ КОНТРАСТИРОВАНИЯ

Мультиспиральная компьютерная томография с введением контраста Ультравист или Омнипак с помощью программируемого инжектора позволяет выявить опухолевые и очаговые образования любых локализаций, но особенно органов брюшной полости (печени, почек, поджелудочной железы, селезенки) и головного мозга, а также оценить распространение злокачественного опухолевого процесса. Было доказано, что при исследовании органов брюшной полости без контрастирования не выявляется до 64% образований, при ручном контрастировании до 58%, тогда как при введении контраста с помощью программируемого инжектора не более 6%. В «Центре ДНК» в отделении МСКТ установлен новый программируемый инжектор Salient. До 1 июня администрация установила скидку на МСКТ-обследование с контрастированием 20%!

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ 2016

По словам первого заместителя директора Департамента здравоохранения Курганской области Ирины Марковой, в 2016 г. диспансеризацию прошли 141309 зауральцев. Было выявлено 136 тыс. случаев заболеваний. Первое место занимают болезни системы кровообращения, на втором — эндокринной системы, на третьем — болезни органов пищеварения. Злокачественные новообразования были выявлены у 1850 пациентов, обнаружено 117 случаев заболевания туберкулезом.

В 2017 г. на диспансеризацию приглашаются люди, родившиеся в следующие годы:

- 1996 • 1969 • 1942
- 1993 • 1966 • 1939
- 1990 • 1963 • 1936
- 1987 • 1960 • 1933
- 1984 • 1957 • 1930
- 1981 • 1954 • 1927
- 1978 • 1951 • 1924
- 1975 • 1948 • 1921
- 1972 • 1945



По материалам: uzo.kurgan-med.ru, news.mail.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БОЛЕЗНЬ «ВЗБЕСИВШЕГОСЯ» ИММУНИТЕТА

Аллергия в современном мире считается чуть ли не самой распространенной болезнью. Всемирная организация здравоохранения называет XXI век веком аллергии. Только за последние 20 лет количество аллергиков увеличилось в 3-4 раза. Вызвать аллергию у тех, кто к ней предрасположен, может все, что угодно. Пыль, клещи, шерсть, лекарства, продукты питания, бытовая химия и даже мороз и солнце могут стать тем механизмом, что запустит аллергическую реакцию.

У аллергии много «лиц». У кого-то она проявляется воспалениями слизистой носа (ринит) и глаз (конъюнктивит). У кого-то отекает лицо и шея, возникает бронхоспазм. Нередко встречаются кожные высыпания и зуд или дерматит.

Многие жители нашей страны не считают аллергию серьезным заболеванием и занимаются самолечением. В итоге болезнь часто принимает тяжелую форму, которая плохо поддается лечению или требует больших усилий и времени врача и пациента. Получить консультацию у аллерголога-иммунолога необходимо уже при первых симптомах. Если вы замечаете у себя затянувшийся насморк, зуд в носу и приступы чихания, зуд век, слезотечение, покраснение глаз, отеки, затрудненное дыхание, вам нужно обратиться к специалисту. В «Центре ДНК» ведут прием врачи аллергологи-иммунологи **Хлестова Лариса Геннадьевна** и **Юрина Ольга Ивановна**.

Лечат аллергию симптоматически или патогенетически. Попросту говоря, в первом случае лечение заключается в том, чтобы с помощью лекарственных препаратов снять симптомы аллергии. А второй вариант — специфическая иммунотерапия — направлен на слом механизма аллергической реакции. Суть такого лечения заключается в том, чтобы постепенно приучать иммунную систему, дозировано позволяя пациенту ту пищу или вещество, которое вызывает у него аллергию, чтобы разорвать порочный круг этой реакции.

Специалисты не знают наверняка причины столь стремительного роста числа аллергических заболеваний и не могут объяснить, почему вдруг люди в 30, 40, 50 лет становятся аллергиками. Конечно, аллерген не всегда срабатывает «мигнова в минуту». В организме должна накопиться критическая масса соответствующих антител. Но и помимо этого есть еще ряд факторов, ослабляющих способность противостоять воздействию аллергенов. Это и ухудшение экологии, и качества питания, бесконтрольное использование лекарств, особенно антибиотиков, стресс, синтетические консерванты, малоподвижный образ жизни. К тому же насыщенность воздуха городских квартир аллергенами непомерно высока.

Комментарий специалиста

О профилактике аллергии рассказывает врач, аллерголог-иммунолог «Центра ДНК» ЮРИНА ОЛЬГА ИВАНОВНА.



Около месяца нас отделяет от момента, когда начнется пик обострений аллергических заболеваний в нашем регионе. В частности — поллиноза. Ослабить проявления сезонного аллергического заболевания можно, причем еще до сезона пыления растений. Главное вовремя обратиться к специалисту. Начните принимать препараты, рекомендованные врачом, и исключите из рациона некоторые продукты питания. В случае обострения аллергического заболевания терапия должна быть направлена на купирование острых клинических проявлений аллергии.

АПТЕКИ САЗОНОВА

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

www.sazonoff.ru

«НА ДВОРЯНСКОЙ»

Курган,
ул. Советская, 39
+7 (3522) 42-66-40
08:00 – 22:00

«ОПТИКА «НА ДВОРЯНСКОЙ»

Курган,
ул. Советская, 39
+7 (3522) 46-46-85
08:00 – 22:00

«ТРОИЦКАЯ»

Курган,
ул. Ленина, 13
+7 (3522) 46-17-94
08:00 – 22:00

АПТЕКА НИЗКИХ ЦЕН

Курган,
ул. Коли Мяготина, 91
+7 (3522) 45-90-15
08:00 – 22:00

АПТЕЧНЫЙ ПУНКТ «МАРИЯ»

Курган,
3 микрорайон, 31
+7 (3522) 47-57-54
08:00 – 22:00

«ТАБЛЕТКА»

Курган,
6 микрорайон, 26
+7 (3522) 47-95-12
08:00 – 22:00

«НАТАША»

Курган,
ул. Карбышева, 1
+7 (3522) 52-45-40
08:00 – 22:00

«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ»

Курган,
пр. Конституции, 63А/1
+7 (3522) 44-40-17
08:00 – 22:00

«ШЕВЕЛЕВСКАЯ»

Курган,
ул. Криволапова, 48/II
+7 (3522) 54-42-50
08:00 – 22:00

«ГОРОДСКАЯ АПТЕКА»

Курган,
1 микрорайон, 2/II
+7 (3522) 51-81-80
08:00 – 22:00

АПТЕКА НИЗКИХ ЦЕН

Курган,
ул. Гоголя, 83/VI
+7 (3522) 42-60-69
08:00 – 22:00

«ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ»

Курган,
ул. Дзержинского, 32
+7 (3522) 41-59-52
08:00 – 22:00

«ВОСТОЧНАЯ»

Курган,
ул. Гагарина, 7/III
+7 (3522) 24-96-35
08:00 – 22:00

«СЕВЕРНАЯ»

Курган,
ул. Зеленая, 12
+7 (3522) 25-90-01
08:00 – 22:00

«СЛАВЯНСКАЯ»

Курган,
ул. Карла Маркса, 147
+7 (3522) 24-80-01
08:00 – 20:00

«ЗАПАДНАЯ»

Курган,
ул. Бажова, 140
+7 (3522) 44-07-07
08:00 – 21:00

АПТЕКА НИЗКИЕ ЦЕНЫ

Курган,
ул. Куйбышева, 109
+7 (3522) 23-85-85
08:00 – 22:00

«ДАНКО»

Курганская обл.,
р.п. Мишино,
ул. Ленина, 24
+7 (35247) 2-15-20
08:00 – 20:00

АПТЕКА г. ШУМИХА

Курганская обл.,
г. Шумиха,
ул. Кирова, 7
+7 (35245) 2-90-67
08:00 – 20:00

АПТЕКА г. КАТАЙСК

Курганская область,
г. Катайск,
ул. 30 лет Победы, 1
+7 (35251) 2-31-07
08:00 – 20:00

АПТЕКА

г. ДАЛМАТОВО

Курганская обл.,
г. Далматово,
ул. Попова, 3
+7 (35252) 2-10-39
08:00 – 20:00

АПТЕКА

р.п. ЛЕБЯЖЬЕ

Курганская обл.,
р.п. Лебяжье,
ул. Лукияновская, 49
+7 (822) 697-81-31
08:00 – 20:00

АПТЕКА

г. ПЕТУХОВО

Курганская обл.,
г. Петухово,
ул. Красная, 46
+7 (35235) 2-48-78
08:00 – 20:00

АПТЕКА

г. КУРТАМЫШ

Курганская обл.,
г. Куртамыш,
ул. Свободы, 8
+7 (35249) 2-18-90
08:00 – 20:00

АПТЕКА

с. МОКРУСОВО

Курганская обл.,
с. Мокрусово,
ул. Красных Борцов, 7
+7 (35234) 9-80-87
08:00 – 20:00

АПТЕКА

р.п. ВАРГАШИ

Курганская обл.,
р.п. Варгаши,
ул. Социалистическая, 104
+7 (35233) 2-15-88
08:00 – 20:00

АПТЕКА

р.п. ЮРГАМЫШ

Курганская обл.,
Юргамышский р-н,
р.п. Юргамыш,
ул. Кирова, 12
+7 (35248) 9-13-14
08:00 – 20:00

АПТЕКА

г. КУРТАМЫШ

Курганская обл.,
г. Куртамыш,
пр. Конституции, 20-Б
+7 (922) 734-55-02
08:00 – 20:00,
сб., вс. 09:00 – 17:00

АПТЕКА

р.п. КАРГАПОЛЬЕ

Курганская обл.,
р.п. Каргаполье,
ул. Калинина, 37
+7 (929) 207-67-03
08:00 – 20:00,
сб., вс. 09:00 – 17:00

АПТЕКА с. БЕЛОЗЕРСКОЕ

Курганская обл.,
с. Белозерское, ул. Кирова, 69
+7 (922) 758-87-23
08:00 – 18:00
сб. 09:00 – 17:00
вс. 09:00 – 14:00

АПТЕКА г. МАКУШИНО

Курганская обл.,
г. Макушино
ул. Ленина, 66А
+7 (35236) 9-81-02
08:00 – 20:00
сб., вс. 09:00 – 17:00

АПТЕКА с. ГЛЯДЯНСКОЕ

Курганская обл.,
с. Глядянское
ул. Красноармейская, 15
+7 (929) 207-69-38
08:00 – 19:00,
сб. 09:00 – 17:00,
вс. 09:00 – 14:00

АПТЕКА с. ПОЛОВИННОЕ

Курганская обл.,
с. Половинное, ул. Победы, 6
+7 (35238) 9-19-88
+7 (922) 756-53-51
08:00 – 18:00
сб. 09:00 – 17:00
вс. 09:00 – 14:00

А П Т Е К И

САЗОНОВА

www.sazonoff.ru

ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ

ТОП-5 врачей по охране женского здоровья

ПО ТРАДИЦИИ, В НАШЕЙ СТРАНЕ ЖЕНЩИНА ЗАНЯТА ЗАБОТОЙ О ДРУГИХ ЧЛЕНАХ СЕМЬИ. СВОИ ЖЕ «КОЛЮЩИЕ» И «НОЮЩИЕ» ПРОБЛЕМЫ ОНА ОТОДВИГАЕТ НА ПОТОМ. С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЕСЛИ ВЫ, НАКОНЕЦ, РЕШИЛИ ЗАНЯТЬСЯ СОБСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ?

1

САМОЕ ПРАВИЛЬНОЕ — НАЧАТЬ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВИЗИТА К ТЕРАПЕВТУ!

Этот врач своего рода компас. Он поможет разобраться в том, что вас беспокоит и направит при необходимости к узким специалистам, выдаст направления на анализы. Анализы крови (общий, биохимический, на сахар, на холестерин), анализ мочи, кала — это самые доступные способы узнать о неполадках в организме. Даже если вы не жалуетесь на здоровье — сдайте анализы. Такой комплексный «мониторинг» позволит обнаружить отклонения в работе самых разных систем организма, особенно если вы сдаете анализы регулярно, например 1 раз в год, то есть с чем сравнить. Врач-терапевт обязательно уточнит, как давно вы делали флюорографию или рентген грудной клетки. И при необходимости направит на обследование. Опрометчиво считать, что эти исследования делают только для выявления туберкулеза или рака легких. Хороший рентгенолог обратит внимание и на другие нарушения в работе дыхательной или сердечно-сосудистой систем.

2

ЕЖЕГОДНО ПРОВЕРЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ У ГИНЕКОЛОГА И МАММОЛОГА

Гинеколог — это важный врач в жизни женщины любого возраста! Тех, кто младше 30 лет гинеколог обследует с целью предупреждения заболеваний, которые могут помешать зачатию ребенка. После 30 лет врач следит за происходящими в организме гормональными изменениями. Начиная с 45 лет регулярные осмотры у гинеколога необходимы, чтобы контролировать подготовку организма к климаксу.

В любом возрасте гинекологический осмотр должен включать взятие мазка для цитологического исследования (пап-тест) и УЗИ органов малого таза. Женщинам моложе 35 лет рекомендуется делать также УЗИ молочных желез. Всем, кто старше — маммографию. Рак молочной железы — самая распространенная «женская» злокачественная опухоль. А рак шейки матки не проявляет себя никакими симптомами. Обнаружить изменение структур тканей шейки матки можно только регулярно выполняя пап-тест. Не хочется пугать, но по данным американского онкологического общества, смертность от рака среди женщин вырастет на 60% к 2030 году. Поэтому вопросы профилактики этих заболеваний становятся актуальны как никогда.

Комментарий специалиста

Комментирует статью гинеколог, врач «Центра ДНК» ДАНИЛКИНА ОКСАНА АЛЕКСАНДРОВНА.



Здоровая женщина глазами гинеколога — это непременно красивая женщина с гладкой и здоровой кожей, блестящими волосами. Это женщина с регулярным менструальным циклом и хорошим настроением. Такая женщина правильно питается, ведет активный образ жизни, крепко спит. Весна и лето — то время, когда нам хочется быть в своей лучшей форме, поэтому давайте беречь ваше женское здоровье вместе. Обращайтесь к специалистам из предложенного в статье списка и тогда вы сможете жить и радоваться жизни рядом с теми, кого любите.

3

ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ – ЭТАП, КОТОРЫЙ ПРОПУСКАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

По статистике, женщины больше мужчин подвержены развитию глазных заболеваний. Даже если вы никогда не носили очки и видите все буквы в самой нижней строчке таблицы, окулист все равно необходим. Современная медицина рекомендует раз в год проверять зрение всем, у кого есть повышенная нагрузка на глаза. И если вы пользуетесь смартфоном, планшетом, компьютером, телевизором, то вы точно перегружаете органы зрения, что может привести к зрительному переутомлению. На приеме врач порекомендует режим работы, отдыха и тренинга глаз, для не допущения проблем.

4

ПЛАНОВЫЙ ОСМОТР У СТОМАТОЛОГА ДОЛЖЕН БЫТЬ ДВАЖДЫ В ГОД

Незаметный вашему глазу кариес — это постоянный очаг инфекции в организме и реальная угроза здоровью. Кариес может спровоцировать различные заболевания, например, хронический тонзиллит, фарингит и др. Незалеченный кариес может вызвать возникновение воспалений и прыщей на лице. Если же зубы совершенно здоровы, то прием ограничится профессиональной чисткой зубов. Речь идет не об отбеливании, а об обязательном удалении камня и налета. Это именно то, что позволит зубам и дальше оставаться здоровыми.

5

ПРО ОСМОТР У ЭНДОКРИНОЛОГА ЖЕНЩИНЫ ВСПОМИНАЮТ РЕДКО

Между тем именно этот врач мог бы объяснить такие симптомы, как утомляемость, быстрый набор массы тела, сухость волос, ломкость ногтей, нарушения менструального цикла, перепады настроения. Все перечисленное может свидетельствовать о нарушениях в работе щитовидной железы. Вызвать эти нарушения могут самые разные факторы. Но чаще других встречаются банальная нехватка йода в организме.

Жителям Урала специалисты рекомендуют посещать эндокринолога ежегодно. Лучше всего это сделать весной, когда после долгой зимы с постоянной нехваткой солнца и витаминов обостряются заболевания щитовидной железы.

Эндокринолог может порекомендовать выполнить УЗИ щитовидной железы или сдать кровь на гормоны.

**ОТ РЕДАКЦИИ: «МЕНЬШЕ ЗНАЕШЬ –
ЛУЧШЕ СПИШЬ» – САМЫЙ ПЛОХОЙ
ПРИНЦИП, КОТОРЫМ МОЖНО РУКОВОД-
СТВОВАТЬСЯ В ВОПРОСАХ СВОЕГО
ЗДОРОВЬЯ. НАЙДИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ
ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ, И ТОГДА ВАМ НЕ
ПРИДЕТСЯ РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ
ЗА ПОТЕРЯННОЕ ВРЕМЯ.**

ЦЕНЫ НА УСЛУГИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В СТАТЬЕ:

- Консультация терапевта — **670 руб.**
- Консультация акушера-гинеколога — **670 руб.**
- Консультация врача офтальмолога + базовая диагностика — **700 руб.**
- Инструментальный осмотр стоматолога — **250 руб.**
- Консультация эндокринолога — **740 руб.**
- Флюорография — **360 руб.**
- УЗИ органов малого таза — **800 руб.**
- УЗИ молочных желез — **800 руб.**
- УЗИ щитовидной железы — **550 руб.**
- Цитологический мазок — **660 руб.**

- Анализ на ТТГ — **420 руб.**
- Общий (клинический) анализ крови развернутый — **410 руб.**
- Взятие крови из пальца — **120 руб.**
- Взятие крови из вены — **165 руб.**
- Исследование уровня холестерина в крови — **260 руб.**
- Определение липидного спектра — **935 руб.**
- Общий анализ мочи — **200 руб.**
- Копрограмма — **275 руб.**

Кандидат медицинских наук,
травматолог-ортопед, главный врач
центра восстановительной
травматологии и ортопедии «Ариадна»
ОЧЕРЕТИНА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА



ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ ТАК ЧАСТО БОЛЯТ СУСТАВЫ?

Причин для болей в суставах, безусловно, не мало. Это и обострение хронических заболеваний, и отраженные боли от перетрудившихся околопозвоночных мышц, и отчаянная попытка организма выбросить через поверхность сустава, как через форточку, накопившиеся экскременты. Конечно, в идеале разбираясь с этиологией болевой симптоматики должен грамотный заинтересованный специалист. Но зачастую то финансов на посещение врача не хватает, то времени, поэтому предлагаю провести «разбор полетов», не выходя из дома.

Весна, как известно, является логичным продолжением долгой зимы. Дефицит движений в зимнее время влечет за собой затруднение капиллярного кровотока, замедление обменных процессов в околосуставных тканях. Как следствие, ухудшается качество суставной смазки, нарушаются процессы обновления хрящевых клеток. Т.е., за малоподвижную зиму мы расплачиваемся, как минимум, умеренным старением суставов.

Суставы начинают сигнализировать о своем неблагополучии скрипом и дискомфортом. Если игнорировать эти подсказки и продолжать эксплуатировать организм в привычном шаблонном режиме, начинаются отколовенные боли, прогрессирующее ограничение объема движений, деформации.

Часто боли в суставах объясняют возрастом. Вален-

тина Т. (67 лет) в очередной раз обратившись в поликлинику по поводу болей, сетует: «Доктор, почему у меня так болит колено? Все рекомендации ваши я выполняю, таблетки пропила, уколы проставила, а сустав не успокаивается». Доктор вздыхает, разводит руками: «Что вы хотите? Вашему колену уже 67 лет».

На что пациентка остроумно парирует: «У меня и второму 67 — а ведь оно не болит!»

И действительно, мы, врачи, часто пытаемся объяснить болезни опорно-двигательного аппарата возрастом, не зная других причин. Практика показывает, что в 90% случаев причиной болей в суставах являются мягкие ткани, как правило, супернапряженные порции в скелетных мышцах — триггерные точки. Они не всегда расположены в непосредственной близости к сус-

ИЗ СВОЕЙ МНОГОЛЕТНЕЙ
ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ
МОГУ ПОСОВЕТОВАТЬ БЛОК
УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ
ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ



- ▶ **Исходное положение:** лежа на спине, ноги прямые. Носочек одной стопы натянуть на себя, в это время носочек другой — от себя. Менять положение стоп на противоположное. До 108 повторений.
- ▶ **Исходное положение:** лежа на животе. Поочередно сгибаем и разгибаем колени. (Если есть боль — до боли). До 108 раз.
- ▶ **Исходное положение:** на боку. Верхняя рука для равновесия ладошкой упирается в пол перед собой. Верхняя нога выносится вперед. Описать полукруг большого радиуса, коснуться стопой пола сзади и вернуться исходное положение. Это упражнение я назвала «Циркуль» — до 30 раз на каждую ногу.

ЖЕЛАЮ ВАМ ДВИЖЕНИЙ БЕЗ БОЛИ
И ОГРАНИЧЕНИЙ!

Главный Врач ЦВТиО «Ариадна»
к.м.н. Очеретина Ирина Геннадьевна



РЕКЛАМА

таву. Найти и устраниить их — задача специалистов. В силах пациента не допустить рецидива. Для этого необходимо добросовестно выполнять поддерживающие упражнения.

Довольно часто, не задумываясь, мы совершаем роковую ошибку: дождавшись потепления, срываемся на природу, начинаем самоотверженно копать землю, переносить ящики с рассадой, уходить в долгую позу глубокого приседа и т.д. Что происходит с неподготовленными суставами?

Для наглядности представим среднестатистический автомобиль с приличным пробегом, который пару лет стоял в гараже без планового ТО, местами заржавел, местами масло загустело, резиновые прокладки потеряли эластичность. А хозяин вдруг сел за руль, завел и с места рванул на авторалли «Дакар». По-моему, перспектива такой авантюры очевидна.

КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ВЕСНЕ И ОБЕЗОПАСИТЬ ОТ ПРОГНОЗИРУЕМЫХ ПОЛОМОК?

Предлагаю всем и не только дачникам, обратить внимание, прежде всего, на суставы ног. Подготовку к активным нагрузкам нужно начать хотя бы за 2-3 недели до «старта». Нужно запустить в работу застоявшиеся мышцы и фасции, расшевелить биологические жидкости, нормализовать количество и качество суставной смазки.

И ещё. Не уповайте на медикаменты! Помните, что любители лекарств разрушают свои суставы значительно грубее. Не ленитесь! Пока не поздно, включайте в работу свои собственные ткани. Пейте воду, учитесь этому у детей! Жидкая кровь добросовестно промывает все закутки вашего организма. Зимой, при дефиците движений, это особенно актуально.

Минимизируйте сахар и выпечку — они вредны вашим суставам. Не забывайте о кунжутном семени, свекле, моркови, красном болгарском перце, томатах, геркулесе, гречке. В каждом из этих продуктов есть вещества, полезные для околосуставных тканей.

При необходимости обращайтесь за советом к ортопедам или ревматологам. Помните, что наши суставы умеют очень хорошо регенерировать!

Обращайтесь за консультацией
к врачам Центра «Ариадна»:

ул. Б.-Петрова, 120, стр. 23

+7 (3522) 60-30-77, 555-888

www.ariadna45.ru



ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ-ОСТЕОПАТУ



ВЗРОСЛЫЕ

- Заболевания позвоночника;
- Заболевания суставов и мышечной системы: радикулит, остеохондроз, сколиоз, грыжи межпозвонковых дисков;
- Межреберная невралгия;
- Спортивные травмы;
- Последствия черепно-мозговых травм и операций;
- Родовые травмы, головные боли различной природы, мигрени;
- Хронические нарушения мозгового кровообращения;
- Вегето-сосудистая дистония;
- Заболевания органов пищеварения: метеоризм, колики, запоры, различные дискинезии и др.;
- Функциональные нарушения заболеваний внутренних органов;
- Синдром хронической усталости;
- Внутреннее напряжение;
- Неврозы, нарушения сна;
- Гормональные нарушения;
- Нарушения менструального цикла;
- Нарушения сексуальных функций.



БЕРЕМЕННЫЕ

- Заболевания позвоночника и суставов в анамнезе у будущей мамы;
- Хронические заболевания внутренних органов;
- Боли в спине, боли в тазовой области, боли в области крестца, боли в суставах;
- Головные боли, головокружение, нарушение сна;
- Боли живота, боли в паховой области, гипертонус матки, угроза прерывания беременности;
- Раздражительность, тревога, подавленность беременных;
- Токсикоз, отёки, одышка;
- Нарушение пищеварения, запоры, метеоризм, изжога;
- Цистит, пиелонефрит;
- Тазовое предлежание плода;
- Подготовка к родам, послеродовой период;
- Реабилитация после естественных родов и кесарева сечения.



ДЕТИ

- Последствия родовых травм и операций;
- Энцефалопатия;
- Минимальные мозговые дисфункции, неврозы;
- Нарушения внимания и поведения;
- Задержка психомоторного, речевого и интеллектуального развития;
- Неврологические проблемы;
- Гипертензивно-гидроцефальный синдром;

- Головные боли;
- Некоторые ЛОР-заболевания;
- Нарушения осанки, сколиозы;
- Кривошеи;
- Дисфункции опорно-двигательного аппарата;
- Плоскостопие;
- Частые простудные и желудочно-кишечные заболевания.

г. Тюмень | ул. Попова, 7А | ул. Малыгина, 4, к.1 | +7 (3452) 40-63-08, 22-89-41 | www.pozvonok72.ru



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ИНСТИТУТ МАНУАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ»

КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ ОСТЕОПАТИИ доктора Аптекаря

Восстановление организма для активной жизни!



Здоровье всей семьи!

г. Тюмень | ул. Попова, 7А | ул. Малыгина, 4, к.1

www.pozvonok72.ru

+7 (3452) 40-63-08, 22-89-41

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ДЕЛИКАТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ



Нет ни одного человека на свете, который бы не сталкивался за свою жизнь с проблемами в желудочно-кишечном тракте или, как говорят медики, в ЖКТ. Боли в животе, тяжесть, тошнота и рвота, жидкий стул или запор, повышенное газообразование являются признаками того, что нужно обратиться к гастроэнтерологу, а то и к инфекционисту. Обратиться к такому врачу не стыдно, да и последующий диагноз не кажется нам настолько опасным. Другое дело кровь в «стуле», боль и зуд в заднем проходе, какие-то шишки и образования вокруг ануса. Что это? Откуда? И не рассмотреть — на спине нет глаз! Сразу же на ум приходят плохие мысли, а что если это рак, и «пора писать завещание» или какое-то «позорное» заболевание, которое лучше скрывать от окружающих и докторов? Постепенно человек смыкается с этими мыслями, пьет обезболивающие, наносит мази, т.е. борется с симптомами заболевания подручными средствами и дожидается момента, когда без помощи врача-специалиста уже точно не обойтись. А к кому же обратиться? Кто этот врач, как называется? Отбросили ложную скромность, набрались смелости и отправились на прием к проктологу! Проктолог — это врач, который занимается лечением и профилактикой заболеваний, связанных с толстым кишечником и задним проходом. Это редкий специалист и попасть к нему на прием не так-то просто, но уверяю вас получить консультацию и осмотр необходимо!

Автор статьи —
СПИРЕВ ВЛАДИМИР
ВЛАДИМИРОВИЧ,
колопротолог,
врач высшей категории,
доктор медицинских наук

К ПРОКТОЛОГУ НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ:

- 1** В области заднего прохода возникают неприятные ощущения не только при сидении, но и при стоянии, а также при движении. Боль может быть ноющей, тупой или острой. Возникает как в состоянии покоя, так и во время дефекации.
- 2** Имеются трудности при опорожнении кишечника, недержание газов и каловых масс, череда диареи и запоров, ложные позывы и прочие патологические «чудеса» со стулом.
- 3** Когда вы обнаружили кровь на туалетной бумаге и кале.
- 4** Если после опорожнения кишечника, постоянно или периодически на анальном отверстии образуется припухлость — это геморроидальные узлы.
- 5** Травмы прямой кишки, инородные тела в ней.
- 6** Трешины, кондиломы и папилломы, опухоли прямой кишки требуют самого пристального осмотра и исследования. Приведенные выше первичные признаки и симптомы деликатных недугов позволят выявить и вылечить болезнь на ранних стадиях.

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ЖАЛОБ, А ЕСТЬ НАСЛЕДСТВЕННАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ПО ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, ТО НЕОБХОДИМО ПОСЛЕ 45 ЛЕТ:

- 1 Один раз в 2 года сдавать анализ кала на скрытую кровь.
- 2 Один раз в 5 лет рекомендуется пройти колоноскопию, если вы в группе риска, то желательно пройти на первое обследование минимум на 10 лет раньше, чем был выявлен случай заболевания у родственника. На ранних стадиях вероятность полного излечения более чем 90%.

В качестве профилактики рака или предраковых заболеваний в 50 лет рекомендовано сделать первый раз колоноскопию и сдать анализ на скрытую кровь.

И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ: КАК БЫ НИ БЫЛО СТЫДНО ИЛИ НЕПРИЯТНО (НЕУДОБНО), ПРОКТОЛОГ – ЭТО ТОТ ВРАЧ, КОТОРЫЙ НЕ ТОЛЬКО ИЗБАВИТ ОТ БОЛЕЗНЕННЫХ ОЩУЩЕНИЙ, НО И НАЗНАЧИТ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ АДЕКВАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, НЕСРАВНИМОЕ ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ДРУЗЕЙ, ТЕРАПЕВТОВ И ПРОВИЗОРОВ ИЗ АПТЕКИ. НЕ ЛИШАЙТЕ СЕБЯ ЗДОРОВЬЯ, ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ СОБСТВЕННЫХ РУКАХ!



ПРОКТОЛОГИЯ ДИАГНОСТИКА И ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ

ВИДЕО-РЕКТОРОМАНОСКОПИЯ осмотр прямой и сигмовидной кишки

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД
ОБСЛЕДОВАНИЯ
ПРИ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЯХ
ПРЯМОЙ КИШКИ

стоимость
1740
рублей



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

Лицензии ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

НОЖКИ С ОБЛОЖКИ

Избавляемся
от «сосудистых звездочек»

На самые частые вопросы пациентов отвечает врач сердечно-сосудистый хирург, кандидат медицинских наук АЛЕКСЕЙЦЕВ ВЛАДИМИР АНДРЕЕВИЧ



С НАСТУПЛЕНИЕМ ВЕСНЫ МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ ВСПОМИНАЮТ О ЖЕЛАНИИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК НА НОГАХ. МАСКИРОВКА ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН ПРИ ПОМОЩИ КОЛГОТОК В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ НЕ СПАСЕТ. ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ПОКАЗАТЬСЯ НА ПЛЯЖЕ С ИДЕАЛЬНЫМИ НОГАМИ, ПРОЦЕДУРУ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК ЛУЧШЕ ЗАПЛАНИРОВАТЬ НА МАРТ-АПРЕЛЬ

ЧТО ТАКОЕ СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ?

Сосудистые звездочки и сеточки на ногах (телеангиэкзазии) — это следствие расширения мелких кровеносных сосудов. На коже они проявляются в виде фиолетово-красных нитевидных капилляров или пятен различной формы. Встречаются такие сосудистые дефекты на ногах (чаще всего на бедре и голени), а также на лице в области носа или щек (купероз). Это заболевание не редкость среди женщин любого возраста, в том числе и у молодых девушек.

ВАЖНО: ПОЯВЛЕНИЕ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК НА НОГАХ — ЭТО СИГНАЛ О НАЛИЧИИ ВЕНОЗНОЙ ПАТОЛОГИИ. УЖЕ НА ЭТОМ ЭТАПЕ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ТЯЖЕСТЬ И УСТАЛОСТЬ В НОГАХ, МОГУТ ВОЗНИКАТЬ СУДОРОГИ В ОБЛАСТИ ГОЛЕНЕЙ ПО НОЧАМ, НАЧИНАЮТ ОТЕКАТЬ НОГИ.

КОГДА ПОРА НА ПРИЕМ

К СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУМУ ХИРУРГУ?

Если вы замечаете у себя предрасположенность к развитию варикозного расширения вен, возьмите за правило посещать профилактические осмотры сосудистого хирурга 1-2 раза в год.

Если на ваших ногах уже есть сосудистые звездочки или расширенные вены, вам тем более необходим осмотр врача. Только специалист сможет поставить правильный диагноз и выбрать нужную тактику лечения.

Хотя звездочки принято считать лишь косметическим дефектом, они вызывают психологический дискомфорт, особенно у молодых женщин и девушек. И поэтому требуют лечения. Варикоз вен является более серьезной болезнью. Варикоз прогрессирует очень медленно. Большинство из нас склонны оттягивать решение данной проблемы. Вместе с тем существующие безопера-

ционные методики лечения варикоза наиболее эффективны именно на ранних стадиях.

ВАЖНО: ВАРИКОЗ – ПРОЦЕСС НЕОБРАТИМЫЙ. НЕ БЫВАЕТ ТАК, ЧТО ВАРИКОЗ ПРОХОДИТ САМОСТОЯТЕЛЬНО. БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ ВЕЛИК РИСК РАЗВИТИЯ ТАКИХ ОСЛОЖНЕНИЙ, КАК ХРОНИЧЕСКАЯ ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ТРОМБОФЛЕБИТЫ, ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ.

КАКОЙ МЕТОД ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК ЭФФЕКТИВЕН?

Раньше многие не знали, куда обратиться, чтобы убрать сосудистые звездочки. Второй год в «Центре ДНК» мы практикуем современные безоперационные методики, избавляющие пациентов от варикоза на начальной стадии. Склеротерапия, как метод лечения сосудистых звездочек и вен небольшого диаметра, считается наиболее эффективной, безопасной и наименее травматичной методикой.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ?

Программа лечения всегда начинается с ультразвукового обследования. УЗИ позволяет выявить причины варикоза и выставить показания к проведению склеротерапии. Во время процедуры склеротерапии в расширенные сосуды вводится специальный препарат, который воздействует на венозную стенку, после чего вена как бы склеивается. Кровь продолжает течь по здоровым сосудам. Врач контролирует, насколько хорошо склерозант заполнил вену. При необходимости манипуляция повторяется. При склеротерапии используются очень тонкие иглы, благодаря этому процедура проводится

практически безболезненно. В небольшом проценте случаев после процедуры сохраняется пигментация кожи по ходу склерозирования сосудов. Как правило, с течением времени она исчезает.

КАКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ?

Преимущества склеротерапии перед обычным хирургическим удалением вен неоспоримы. У пациента не остается шрамов и рубцов, нет необходимости в госпитализации, нет длительного периода восстановления. После сеанса склеротерапии пациент сразу встает и ходит. Через 1-1,5 часа он уже может покинуть клинику. Рекомендуется часть пути домой совершить пешком, чтобы усилить кровоток по магистральным венам конечности. Пациент сразу возвращается к привычному образу жизни. Единственное ограничение – необходимость в течение месяца носить компрессионное белье. Склеротерапию можно проводить в любое время года. У методики мало противопоказаний, среди них можно назвать сердечную или дыхательную недостаточность, беременность, острые воспалительные заболевания и воспаления кожи.

В заключение хочется добавить, что вылеченный таким образом сосуд уже не будет вас беспокоить. Но это не означает, что другие вены не могут быть подвержены этому заболеванию. С варикозом невозможно эффективно бороться без изменения образа жизни. Есть ряд простых рекомендаций, которые нужно и важно соблюдать в профилактических целях. Начните хотя бы с самого основного: приведите в норму свой вес, избавьтесь от обуви на слишком высоком каблуке, полноценно отдыхайте, добавьте в свою жизнь рациональные физические нагрузки. Берегите свои ножки!

ПРИГЛАШАЕМ В КЛИНИКУ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ФЛЕБОЛОГИИ

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 ₽

Приложение РД-45-01-001574 от 01.06.2016



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



С ШИРОКО ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

На вопросы пациентов отвечает врач «Центра ДНК», детский фтизиатр
ЖУРАВЛЕВ ДМИТРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

ГДЕ И КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Основной путь заражения туберкулезом — воздушно-капельный. Но про это помнят все. Мало кто знает, что инфицирование возможно и с пылью. Если в вашем подъезде, допустим, живет больной туберкулезом, он сплевывает мокроту на пол, она высыхает и с пылью поднимается в воздух. И находится во взвешенном состоянии на расстоянии около метра. Взрослый человек, проходя мимо этого места, не вдыхает эту взвесь, а вот ребенок вполне может. Микобактерия, вызывающая туберкулез, или палочка Коха очень устойчива во внешней среде. В пыли она может сохранять свою жизнеспособность три месяца. Считается также, что к 30 годам чуть ли не все инфицированы туберкулезом. Инфицированы, значит, сталкивались с инфекцией, но заражение

не произошло, т.к. у человека сильный иммунитет. Опасность заболеть сохраняется только первые 2 года после контакта с больным. В 95% случаев микобактерии, попадающие в организм, так и остаются в «спящем» состоянии. Все зависит от состояния иммунной системы человека в данный момент.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫЕ, ЧТОБЫ ОГРАДИТЬ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Всех взрослых призываю ежегодно проходить флюорографию. Этот способ обследования когда-то специально внедряли для ранней диагностики туберкулеза. Бояться проходить флюорографию нет никаких оснований. В «Центре ДНК» уже год успешно работает цифро-

вой малодозовый флюорограф. Вы не только быстро сможете пройти обследование, но и убережете свое здоровье от чрезмерных доз устаревшего оборудования. Если же говорить о защите детей, своевременно делайте туберкулиновые пробы Манту.

МОЖЕТ ЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕТЬ ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ ТУБЕРКУЛИНА?

Нет, детям вводят не бактерии, а компонент белка, из которых они состоят. Сейчас модно обсуждать на форумах и со знакомыми, размер папулы и надо ли идти к фтизиатру. Часто встречается мнение: «У нас такое тоже было. Ничего страшного. Это аллергия на Манту». Правильным было бы обсуждать здоровье своего ребенка в первую очередь со специалистом. Только врач может дать квалифицированное заключение. Повышает реакцию Манту не только наличие аллергии, а также глисты или хронические заболевания. Бывает и сниженная реакция на фоне заражения другими инфекционными заболеваниями, например, корью, ветрянкой. В этом случае врач назначит дополнительно сделать рентгеновский снимок. В «Центре ДНК» мы используем также диаскинтест, который реагирует на активно размножающиеся микобактерии туберкулеза в организме. При положительном диаскинте детям подлежат дообследованию методом компьютерной томографии.

ЧЕМ ПРОБА МАНТУ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДИАСКИНТЕСТА?

С помощью пробы Манту мы узнаем, когда палочка попала в организм ребенка. В большинстве случаев ребенок не заболевает. Вакцинация БЦЖ и собственный иммунитет ребенка позволяют побороть инфекцию. Фтизиатр всегда оценивает темпы нарастания реакции на пробу Манту и то, как она меняется год от года. Если Манту была положительной, а стала отрицательной или за год произошло резкое увеличение папулы, понадобится более точная диагностика и диаскинвест. Он дает положительный результат только в том случае, если туберкулезная палочка в организме ребенка стала размножаться.

ЗДОРОВ ЛИ РЕБЕНОК, ЕСЛИ ПРОБА МАНТУ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ, А ДИАСКИНТЕСТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ?

Если диаскинвест отрицательный, то, скорее всего, мы не имеем дела с активной туберкулезной палочкой. Возможно, организм поборол бактерию, или она попала в легкие уже мертвой. Я советую все же не делать выводов самостоятельно. Квалифицированное заключение должен дать фтизиатр на основании нескольких факторов.



ЧТО МОЖЕТ ИСКАЗИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ МАНТУ?

Пробу Манту ставят 1 раз в год до профилактических прививок или через месяц после. Если ребенок болел (ОРВИ, обострение аллергии), важно выдержать месяц после выздоровления. Или дождаться относительной ремиссии в случае с аллергией. Если сделать пробу Манту раньше этого срока, то может развиться ложное усиление чувствительности к туберкулину. Такой же результат возможен и в том случае, если Манту ставят чаще 1 раза в год. Не надо разрыв между пробами сокращать без веских причин.

ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ КОНСУЛЬТАЦИИ ФТИЗИАТРА?

Если врач, проверив пробы Манту и результаты анализов, решит, что у ребенка ПВА (поствакцинальная аллергия, т.е. реакция на БЦЖ), то ребенка на учет ставить не будут. Такой ребенок не нуждается в лечении или наблюдении.

Если врач поймет, что ложное усиление реакции вызвано не выдержаным интервалом после болезни, то ребенку будет назначена повторная пробы через несколько месяцев. Если результат такой пробы окажется меньше, это говорит об отсутствии инфицирования. Ребенок будет снят с учета с формулировкой «ПВА». Если врач поставит диагноз «первичное инфицирование МБТ», то в этом случае может быть назначена повторная пробы или профилактическое лечение изониазидом.

Самым верным способом защиты от заболевания было и есть раннее обнаружение инфицированных туберкулезом. Именно поэтому так важно в профилактических целях проходить флюорографию взрослым и делать пробу Манту детям.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МУЛЬТИСПИРАЛЬНАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ

ЗАЧЕМ ЕЕ ПРИМЕНЯЮТ В ДИАГНОСТИКЕ?

Мультиспиральная компьютерная томография (МСКТ) — один из лучших и самых быстрых методов диагностики заболеваний. С помощью компьютерной томографии врач может обнаружить пороки развития органов, последствия травм, дегенеративные и воспалительные процессы. Компьютерная томография применяется при исследовании практически всех областей тела человека за исключением половых органов. Часто МСКТ является предпочтительным способом диагностики онкологических заболеваний, т.к. позволяет определить как наличие опухоли, так и ее размеры, точное местоположение и степень прорастания в ближайшие ткани. МСКТ позвоночника визуализирует не только изменения в костных структурах, но и дает детальное изображение мягкотканых структур (дисков, связок, мышц).

В ЛДК «Центр ДНК» успешно функционирует отделение рентгенологии. Для обследования пациентов применяется современный мультиспиральный компьютерный томограф фирмы Siemens и цифровой рентген-флюорограф. Возможна постановка лечебных блокад под контролем рентгена, когда лекарственное вещество вводится точно в патологический очаг. А пациент получает быстрый обезболивающий эффект.

Комментарий специалиста



Комментирует врач «Центра ДНК», рентгенолог **ФОМИН АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ**.

Диагностическая ценность исследования улучшается в разы, когда в процесс обследования включают контрастирование. С помощью программируемого инжектора в вену вводится специальное вещество Ультравист, делающее ткани более контрастными, что позволяет распознавать в одинаковых по структуре тканях патологические образования на самых ранних стадиях. Такое обследование длится до получаса. К сожалению, пациенты часто отказываются от контрастирования, потому что стоимость контраста очень высока — 3 тыс. рублей. Р.С. Мы закупили контраст еще по старым ценам, но как только закончится эта партия, нам придется его покупать уже по новой цене, т.е. такое высокоточное обследование будет для пациентов уже менее доступно.



Какой бы вид обследования не выбрал врач или пациент, оборудование центра обеспечит максимальную безопасность для здоровья, т.к. в ходе обследования будет получена минимальная доза облучения. Прием ведут врачи с многолетним опытом работы в рентгенологии и КТ-диагностике. Получить консультацию и пройти компьютерную томографию можно даже в выходные дни.

В основе метода мультиспиральной компьютерной томографии лежит различная способность тканей поглощать рентгеновское излучение. В ходе сканирования одновременно проводится множество срезов. Полученные данные обрабатываются при помощи специальных компьютерных программ, как в обычном формате, так и в трехмерном. Для врача такие снимки предельно информативны!

Компьютерный томограф представляет собой аппарат, состоящий из большого «кольца» с детекторами для рентгеновского излучения и двигающейся кушетки, которая медленно «въезжает» в это «кольцо». Установка во время движения делает снимки. Время, в течение которого пациенту необходимо лежать неподвижно, очень незначительно и меньше, чем при проведении МРТ исследований. Процедура безболезненна, не вызывает клаустрофобии и занимает всего несколько минут.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ



ХОЛТЕР: СЕРДЦЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

ЕСЛИ ПОКАЗАТЕЛИ ЭКГ В НОРМЕ, НО ВЫ ИНОГДА ИСПЫТЫВАЕТЕ БОЛЬ И ЗАМЕЧАЕТЕ ВРЕМЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА, ВАМ НЕОБХОДИМО «ПОВЕСИТЬ ХОЛТЕР».

Так обычно говорят врачи или те, кто уже проходил холтеровское мониторирование. Научное наименование прибора — суточный монитор ЭКГ по Холтеру. В «Центре ДНК» используются холтеры с расширенным функционалом, они записывают работу сердца и ведут учет артериального давления. Холтер — портативный медицинский прибор, который крепится к пациенту и ведет регистрацию электрокардиограммы в течение суток. Обследуемый носит его дома, на работе, во время ночного сна, а холтер непрерывно записывает работу сердца все это время. Врач расшифровывает запись и определяет нарушения сердечной деятельности, проявившиеся в течение суток. Если сердце беспокоит вас эпизодически, а во время записи ЭКГ отклонений нет, воспользуйтесь холтером.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

В МЕДИЦИНЕ ПОСТОЯННО ИДЕТ ПОИСК НОВЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ. ВСЕ ЧАЩЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ НЕ МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ. ОЗОНОТЕРАПИЯ КАК РАЗ ОДИН ИЗ ТАКИХ.

Некоторые врачи утверждают, что озонотерапия подарена нам самой природой. Эта уникальная методика прошла клинические испытания в НИИ многих стран мира и завоевывает все больше сторонников среди врачей и пациентов в России. Озон — это тот самый газ, который после грозы наполняет воздух свежестью. Озон стимулирует иммунную систему человека, улучшает питание тканей, препятствует развитию осложнений после болезни, уничтожает бактерии и вирусы, оказывает ранозаживляющее действие. Применение озона в косметологии позволяет заметно улучшить состояние кожи. Как и любой метод лечения, озонотерапия имеет свои показания и противопоказания. Узнать больше о целебной силе озона и пройти курс лечения вы можете в «Центре ДНК».



КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗИОТЕРАПИЯ?

ИСТОРИЯ ФИЗИОТЕРАПИИ НАСЧИТЫВАЕТ СОТНИ ЛЕТ, НО С РАЗВИТИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЭТА ОБЛАСТЬ ПОЛУЧИЛА НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ. КАКУЮ РОЛЬ ФИЗИОТЕРАПИЯ ИГРАЕТ СЕГОДНЯ?

Многие из нас выходили от врача с направлением на «прогревание» или на «электро-что-то-там». И забывали про направление, а зря. С помощью физиотерапии лечили еще в древнем мире, и уже тогда это помогало. Сейчас у отрасли еще больше возможностей. Это и лечение физическими факторами (током, ультразвуком, излучением) и всем тем, что нам дала природа (солнцем, воздухом, водой и лечебной грязью). К физиотерапии относится и массаж. Физиотерапию используют для восстановления после болезней и при хронических заболеваниях, чтобы жить без обострений. Вы можете пройти физиотерапевтическое лечение в «Центре ДНК» по направлению врача из любого медицинского учреждения города.



КОЛОНОСКОПИЯ БЕЗ БОЛИ

ДО 70% НАСЕЛЕНИЯ СТРАДАЕТ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ТОЛСТОЙ КИШКИ. СТРАХ ПЕРЕД БОЛЬЮ И НИЗКАЯ ДОСТУПНОСТЬ КОЛОНОСКОПИИ ПРИВОДЯТ К РОСТУ ЗАПУЩЕННЫХ СЛУЧАЕВ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ.

В ряде зарубежных стран колоноскопия обязательна. Например, в Германии ее необходимо выполнить в 47 лет. Отказавшемуся от обследования придется самостоятельно оплачивать свое медицинское обслуживание в следующем году. В России врачи рекомендуют делать колоноскопию после 50-ти, если есть хронические заболевания ЖКТ или близкие родственники с онкологией. Опасаетесь неприятных ощущений? Выбирайте клинику, где процедуру выполняют под наркозом. При обращении в «Центр ДНК» можете быть уверены, что процедура пройдет с максимальным комфортом. Только колоноскопия позволяет врачу заглянуть внутрь кишечника, увидеть состояние слизистой и поставить диагноз на ранних этапах.

КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ?

С ПОМОЩЬЮ ГЛАЗ МЫ ВОСПРИНИМАЕМ 90% ИНФОРМАЦИИ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ, И ТОЛЬКО 10% ПРИХОДИТСЯ НА ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ ЧУВСТВ. ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИЧНОЙ КАТАСТРОФОЙ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

В повседневности мы забываем об этом и живем, как живем — подолгу пользуемся компьютером, сутками смотрим фильмы по телевизору. Мы забываем давать расслабиться глазам, а ведь это проще простого. Не нужно ограничиваться городскими пейзажами, чередуйте разглядывание предметов вблизи, с рассматриванием предметов вдали! Недаром у людей, живущих в горах, зрение близко к 100% даже в старости. На сохранение зрения смолоду нужно обращать внимание наших детей. Вторая проблема серьезнее — хронические заболевания. Взрослые люди к зрелому возрасту обычно имеют целый букет заболеваний, отрицательно воздействующих на глаза, что в дальнейшем приводит к катаракте, глаукоме и другим болезням, которые без медицинского вмешательства приведут к потере зрения. Врачи-офтальмологи «Центра ДНК» обращаются с призывом уделять внимание глазам, вести здоровый образ жизни и проходить регулярное комплексное обследование органов зрения, чтобы избежать проблем с качественным восприятием мира!

При профилактическом осмотре зрения чаще всего проверяют только его остроту (по таблице Сивцева). Но один этот тест не отражает состояние зрительной системы человека. Если в поликлинике по месту вашего жительства нет возможности провести комплексную диагностику зрения, приглашаем вас в лечебно-диагностический комплекс «Центр ДНК».

Комментарий специалиста



Почему нужно проверять зрение, рассказывает врач «Центра ДНК», заведующая офтальмологическим отделением ЩУКИНА ТАТЬЯНА ГЕОРГИЕВНА.

Глаз человека — это орган, который не сигнализирует болью, если что-то идет не так. Человек все чаще нещадно эксплуатирует свое зрение. Активные будни и интенсивные выходные, длительная работа за компьютером, вождение автомобиля, телефоны, планшеты создают большое напряжение для глаз. И никого уже не удивляет, что зрение «садится». Поэтому крайне важно заботиться о глазах всеми способами. Начать нужно с комплексной диагностики. Благодаря современной аппаратуре «Центра ДНК» и квалификации врачей не останутся не замеченными ни первые признаки заболеваний, ни скрытые патологии.

ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ ВКЛЮЧАЕТ:

- 1 Измерение остроты зрения
- 2 Определение рефракции глаза (дальнозоркость, близорукость)
- 3 Измерение внутриглазного давления
- 4 Биомикроскопию (осмотр сред глаза через микроскоп)
- 5 Пахиметрию (измерение толщины роговицы)
- 6 Компьютерную периметрию (проверка сетчатки и зрительного нерва)
- 7 Офтальмоскопию (исследование изменений на сетчатке, зрительного нерва)
- 8 Гониоскопию (осмотр структур угла передней камеры глазного яблока)

Проведение диагностики на современном оборудовании даст максимально достоверный результат. Высокотехнологичные приборы в руках специалистов позволяют выявлять отклонения на раннем этапе развития заболевания. Пациент получает полное представление о своей зрительной системе, ее особенностях и слабых местах, а также рекомендации врача-офтальмолога по профилактике нарушений зрения или лечение.

Не совершайте ошибку, откладывая посещение офтальмолога, особенно если у вас уже есть какие-то проблемы или заболевания глаз. Если вы много времени проводите за компьютером или у вас значительная зрительная нагрузка в течение дня, вам тоже рекомендуется регулярно проверять зрение. Так будет легче следить за любыми изменениями, и при необходимости начать своевременное лечение.

УЗНАЙ ВСЕ О СОСТОЯНИИ СВОЕГО ЗРЕНИЯ!

КОМПЛЕКСНАЯ
ДИАГНОСТИКА
ЗРЕНИЯ
ОТ ВЕДУЩИХ
ОФТАЛЬМОЛОГОВ
«ЦЕНТРА ДНК»



ТОЧНО. ОБЪЕКТИВНО. ВЫГОДНО*

*8 этапов комплексной диагностики обоих глаз в совокупности стоят на 40% меньше, чем прохождение каждого вида исследования по отдельности

ОСНОВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ:

- автокераторефрактометр PRESTIGE, DONG YANG OPTICS (Корея)
- автотонометр педиатрический Plusoptix (Германия)
- фороптер DAV-31P, DONG YANG OPTICS (Корея)
- экранный проектор знаков TCP-2000/2000A (Япония)
- прибор для бесконтактной тонометрии глаз Pulsair Desktop Keeler (Великобритания)
- прибор для контактной тонометрии глаз Care (Финляндия)
- прибор для измерения полей зрения Периком (Россия)
- офтальмологическая щелевая лампа мод. SL 990 5X Видео (Yaqg-Streit), C.S.O. (Италия)
- гониоскопические линзы (США)
- когерентный оптический томограф iVue 100, Optovue (США)



ул. СОВЕТСКАЯ, 119 ☎ 8 (3522) 22·22·33

Консультация уролога КАК ЛЕЧИТЬ ПРОСТАТИТ?

ПРОСТАТИТ ОТНОСИТСЯ К НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ У МУЖЧИН, ХОТЬ ОТ НЕГО, КАК ГОВОРЯТСЯ, ЕЩЕ НИКТО НЕ УМИРАЛ, НО ЖИЗНЬ, ОСОБЕННО ЛИЧНАЯ, ЗНАЧИТЕЛЬНО ОСЛОЖНЯЕТСЯ.

Простата расположена под мочевым пузырем и окружает мочеиспускательный канал подобно кольцу. При воспалении или из-за возрастного застоя она увеличивается и сдавливает канал. Это приводит к проблемам с мочеиспусканием, появляются боли в промежности, нарушается эрекция.

Заболевание встречается в любом возрасте. Одна из самых частых предпосылок развития простатита — ослабленный иммунитет, когда организму сложно справляться с воспалениями, возникающими, например, на фоне переохлаждения. Влияет на появление заболевания нарушение кровообращения малого таза, которое может возникнуть, например, при сидячем образе жизни. Длительное воздержание или активная сексуальная жизнь без защиты от инфекции также могут привести к развитию простатита.

Если вы банковский служащий, водитель маршрутки или любитель зимней рыбалки, это не значит, что у вас простатит. Но это совершенно точно означает, что нужно быть настороже и время от времени обращаться к урологу для профилактического осмотра.

ВИЗИТ К ВРАЧУ ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬСЯ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- Затруднения при мочеиспускании, ощущение жжения
- Частые мочеиспускания (нарушения сна по этой причине)
- Наличие крови в моче и сперме • Боли в паху
- Снижение полового влечения. Болезненные ощущения при оргазме

Простатит бывает острым, хроническим, инфекционным, застойным. Определить причину и форму заболевания может только квалифицированный уролог. В «Центре ДНК» вы можете обратиться к Архиповой Валентине Петровне и Павлову Валерию Александровичу. При обращении в клинику Вам предложат пройти ряд анализов и обследований. Уролог выполнит пальцевое исследование простаты и возьмет секрет железы на анализ. Дополнительно может понадобиться ультразвуковое исследование простаты, анализ крови.

Успешность лечения во многом зависит от того, насколько верно диагностирована причина возникновения заболевания, и как старательно пациент следует рекомендациям врача. Курс лечения может длиться несколько недель. Его нельзя прерывать на свое усмотрение при облегчении симптомов, нельзя изменять дозу препаратов, без одобрения врача.

При неправильном или несвоевременном лечении простатит будет прогрессировать. Это может привести к таким осложнениям, как абсцесс железы, импотенция и бесплодие.

Жёнам на заметку: дорогие женщины, здоровье мужчины во многом зависит от вас. Постарайтесь убедить супруга раз в год посещать уролога. Помогите любимому мужчине отказаться от вредных привычек, не приучайте к соленой, сладкой и жирной пище, отвлеките от компьютера или телевизора, больше гуляйте.

Комментарий специалиста

Комментирует статью уролог, врач «Центра ДНК» АРХИПОВА ВАЛЕНТИНА ПЕТРОВНА.



Каждый мужчина должен контролировать состояние предстательной железы. После 40 лет, когда идет интенсивное увеличение простаты, это особенно важно. Надо регулярно проводить УЗИ и пальцевое ректальное обследование простаты, делать анализ крови и, конечно же, вести здоровый образ жизни: поддерживать нормальный ритм половой жизни, правильно питаться, отказаться от табака и алкоголя.

- БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ • КОМИССИЯ
- ФЛЮОРОГРАФИЯ



Звоните и записывайтесь



22-22-33

РЕКЛАМА

г. Курган, ул. Советская, 119

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ПРАВДА И МИФЫ О ПСИХИАТРИИ



НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ВЕКОВ ПСИХИАТРИЯ ОТСТАИВАЛА ЗВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ, НО И В НАШЕ ПРОГРЕССИВНОЕ ВРЕМЯ МЫ ЗАЧАСТУЮ СТАЛКИВАЕМСЯ С ЗАБЛУЖДЕНИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С ПСИХИЧЕСКИМИ БОЛЕЗНЯМИ. К СОЖАЛЕНИЮ, ЭТИ ПРЕДРАССУДКИ СОВЕРШЕННО НЕ ОБЕРЕГАЮТ ПАЦИЕНТОВ, СКОРЕЕ ПРИЧИНЯЮТ ВРЕД.

Автор статьи — врач-психиатр второй категории КАРПЕНКО ИРИНА ИГОРЕВНА



МИФ
№1

ЕСЛИ У МЕНЯ ПСИХИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО Я — СУМАСШЕДШИЙ

Психические болезни — это такие же болезни, как и простуда, аппендицит, кариес. Болезни, которые можно и нужно лечить. Тем более, что существует огромное количество психических расстройств с совершенно разными клиническими проявлениями, и, в зависимости от клиники, отличаются и методы их лечения. В большинстве случаев симптомы купируются в амбулаторных условиях с помощью фармакологической терапии и работы с психотерапевтом. Но нужно помнить, что незначительные проблемы с психическим здоровьем при невнимательном отношении к ним могут хронизироваться и перерастать в более серьезные состояния. К сожалению, нередко пациенты попадают впервые к психиатрам уже в «запущенном» состоянии, при этом сроки лечения затягиваются на долгие месяцы, а иногда и на всю жизнь. Прежде чем попасть к специалисту, человек идет к знахаркам и экстрасенсам, занимается самолечением, при этом драгоценное здоровье утекает безвозвратно. Поэтому своевременное обращение к психиатру — это первый важный шаг на пути к выздоровлению.

МИФ
№2

К ЛЕКАРСТВАМ ЕСТЬ ПРИВЫКАНИЕ, И ОНИ СДЕЛАЮТ ИЗ МЕНЯ «ОВОЩ»

Запомните, что правильное назначение препаратов и аккуратный подбор доз не влечет за собой развитие неже-

лательных побочных эффектов, но, если по каким-то причинам они все же появляются, ситуация легко корректируется изменением дозировок или сменой лекарства.

Привыканье вызывает единичное количество препаратов, используемых в психиатрии, назначаются они крайне редко короткими курсами. Большинство лекарств рассчитано на длительный прием без побочных эффектов.

МИФ
№3

ПОСЛЕ ОБРАЩЕНИЯ К ПСИХИАТРУ МЕНЯ ПОСТАВЯТ НА УЧЕТ, ЛИШАТ ВОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ И Т.Д.

Если человек обращается за помощью к психиатру, далеко не всегда его «берут на учет». Под диспансерное наблюдение попадают лишь пациенты, страдающие хроническими психическими расстройствами с часто обостряющимися и тяжелыми проявлениями. Такие больные обычно не соблюдают рекомендаций врача, а соответственно сами усугубляют свое состояние.

И даже лечение у психиатра в стационарных условиях не означает, что после выписки пациент попадет на диспансерный учет. Соответственно, выдача каких-либо справок, будь то допуск к работе или разрешение к управлению транспортным средством, происходит во всех случаях в индивидуальном порядке, в подавляющем большинстве ситуаций в получении справок трудностей не возникает.

ГОВОРЯТ ЦИФРЫ

9 из 10

ПАЦИЕНТОВ
С КОЛОРЕКТАЛЬНЫМ
РАКОМ

МОГУТ БЫТЬ СПАСЕНЫ
ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ БОЛЕЗНИ
НА РАННИХ СТАДИЯХ.



до 95%

ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ
ВСЕГО МИРА

ПРЕНЕБРЕГАЮТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, НЕ СОБЛЮДАЯ
ДАЖЕ МИНИМАЛЬНОЙ РЕКОМЕНДАЦИИ: 30 МИНУТ УМЕРЕННОЙ
НАГРУЗКИ ПЯТЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

15 МИЛЛИОНОВ

БЕРЕМЕННОСТЕЙ ЕЖЕГОДНО ВО ВСЕМ МИРЕ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ
ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМИ РОДАМИ. ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОБЛЕМ В АКУШЕРСТВЕ.

на 60%

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ
СМЕРТИ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СИДИТ ПО 8 ЧАСОВ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НУЖНО ХОТИТЬ БЫ ОДИН РАЗ
В ЧАС ВСТАВАТЬ НА 5 МИНУТ.



70%

РОССИЯН
СЧИТАЮТ
ЦЕНЫ НА
ЛЕКАРСТВА
ОЧЕНЬ
ВЫСОКИМИ



1,1 млрд человек

ВО ВСЕМ МИРЕ ЖИВУТ
С ПОВЫШЕННЫМ
АРТЕРИАЛЬНЫМ
ДАВЛЕНИЕМ.
ДЛЯ СРАВНЕНИЯ
В 1975 ГОДУ
ТАКИХ ЛЮДЕЙ
БЫЛО 594
МИЛЛИОНА.



5 гр

СУТОЧНАЯ НОРМА
ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ.
ЭТО ПРИМЕРНО ЧАЙНАЯ ЛОЖКА.
ОДНА ПОРЦИЯ МАГАЗИННОГО
ХЛЕБА, ТОРТА, ПЛАВЛЕННОГО
СЫРА, КОЛБАСЫ СОДЕРЖИТ
ОТ 15 ДО 45 ГР СОЛИ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Вперед к идеалу! КАК УВЕЛИЧИТЬ ГУБЫ ПРАВИЛЬНО?

Фрейд уверял, что засматриваясь на губы женщины, мужчина уже мечтает о том, что скрыто под ее одеждой. Соглашаться или нет с отцом психоанализа, личное дело каждого. 70 лет назад эталоном считались маленькие капризные губки цвета спелой вишни с острым «луком купидона» на верхней каемке. Сегодня мы считаем модными и сексуальными губы пухлые а-ля Анджелина Джоли. Первые операции по увеличению губ стали проводить в середине прошлого столетия. Главным их недостатком были швы, которые приходилось маскировать губной помадой. Нетрудно догадаться, что процедура не получила большого числа последователей. Позднее в губы пациенток стали вводить их собственный жир, а затем силикон. Пластическая хирургия не стояла на месте. Врач-косметолог «Центра ДНК» Анастасия Владимировна Лазарева утверждает, что красивые губы давно реальность! Не миф и не мечта. А 70 процентам женщин, недовольных своими губами, можно легко помочь.

Сегодня в косметологии врачи и пациенты отдают предпочтение гелям на основе гиалуроновой кислоты, которая входит в состав человеческой кожи, по этой причине не отторгается клетками организма и практически не дает осложнений. Главное точно представлять, какие губы хочешь получить в итоге, и сообщить об этом врачу.

Анастасия Лазарева: У меня есть условное деление всех запросов на 3 группы. В первую попадают женщины с желанием подчеркнуть свою сексуальную привлекательность за счет чувственных, пышных губ. Такие леди нередко находятся в активном поиске себя или принца. Во второй группе те, кто знает наверняка, чего

хочет. Это уже «чистая эстетика». С такими пациентами мы работаем, как правило, над идеальными пропорциями губ по отношению к скулам, глазам, шее, декольте. Если, например, у пациентки крупноватый нос, то слишком большие губы на таком лице привлекательно выглядеть не будут. Никто не хочет получить «пельмени» вместо губ. Поэтому творим, улучшая природную форму, придавая губам увлажненный вид, корректируем контур. И в третьей группе в основном те, кому нужна омолаживающая терапия. С возрастом стареют даже губы. Появляется бледность, морщинистость, сухость красной каймы и уменьшение в объеме. Пациентки замечают, что если красить губы помадой, то она, увы, по мелким кисетным морщинам «расползается по лицу». Соответственно, процедура коррекции возрастных губ направлена как раз на устранение морщин и складок. Мы формируем четкий контур, восполнляем объем, приподнимаем уголки рта.

В итоге, какой бы ни была цель и желание, коррекция губ с помощью контурной пластики — отличный вариант для всех, кто хочет получить результат за короткий срок и без операции. Контурная пластика проводится амбулаторно и не требует от пациента какой-то специальной подготовки. Гиалуроновая кислота вводится тончайшими иглами под местной анестезией. В «Центре ДНК» используются только проверенные и сертифицированные препараты. Вся процедура по времени занимает 30-60 мин. Эффект заметен сразу же. Как правило, женщины с удивлением и радостью смотрят на себя в зеркало.

Увеличение губ подарит вам уверенность в себе и в своей красоте.

КРАСИМ ЯЙЦА

натуральными красителями!

Миллионы людей по всему миру отмечают Пасху: пекут куличи и красят яйца. Считается, что именно пасхальное освященное яйцо должно быть первой едой после 40-дневного поста. Существует немало способов, как придать яйцам красивый цвет. Не все из них, однако, одинаково полезны! Выбирайте натуральные красители, тогда вы получите красивый оттенок и сохраните полезные свойства продукта.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ:

Если в вашей семье принято красить яйца вместе с детьми, не используйте в этих целях фломастеры. Такая краска совсем не пищевая. Кто-то надеется, что все вредные вещества останутся только на скорлупе, но это не так. Даже если яйцо целое, след от фломастера остаётся на белке, и краска попадает в организм.



ЦВЕТ РОЗОВЫЙ И КРАСНЫЙ

Рецепт простой: натрите свёклу на крупной тёрке, отожмите свекольный сок и добавьте ложку столового уксуса. Опустите в полученный раствор заранее сваренные яйца и, в зависимости от времени выдержки, вы получите богатство оттенков: от нежно-розового до насыщенного красного.

ЦВЕТ ГОЛУБОЙ И СИНЬИ

Рецепт приготовления см. выше! Отличие только в том, что на этот раз сок нужно получить из ягод черники, смородины или черноплодной рябины. Замочив яйца в этом растворе, вы получите оттенки от нежно-голубого до светло-синего.

ЦВЕТ ЖЕЛТЫЙ

Вам понадобятся куркума, шафран, морковь, кожура апельсина или мандарина. Специи добавляйте в количестве 1-2 столовые ложки на стакан воды и варите яйца как обычно.

ЦВЕТ ОРАНЖЕВЫЙ

Для придания такого оттенка подойдут паприка или молотый перец чили. Рецепт использования такой же, как и с жёлтым цветом.

ЯЙЦА В КРАПИНКУ

Обваливайте мокре яйцо в рисе, гречке или другой крупе. Плотно заверните его в марлю, завяжите и сварите в любом красителе. Получается красиво и необычно.

«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

№1 (4) март 2017 г. – май 2017 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 по Курганской области.

Свидетельство о регистрации

ПИ №У 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. Паклина

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

ООО Дизайн-студия «Пластилин»

Отпечатано в типографии «ПринтЭкспресс»,
640014, г. Курган, ул. Промышленная, 33,
тел.: +7 (3522) 63-02-02

Заказ № 22018. Тираж 10000 экз.

Дата выхода в свет 10.03.17

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 8 (3522) 22-22-33.

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

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

**НОВАЯ РУБРИКА «Я ВАШ ДОКТОР –
ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!»**



Один из лучших специалистов — врач ультразвуковой диагностики Татьяна Геннадьевна Чинарева, в своей статье расскажет о своей практике в УЗИ, и почему ни одна отрасль медицины не обходится без этого вида диагностики. А также ответит на интересующие вас по этой теме вопросы.

Вопросы присылайте

на адрес электронной почты:
chernyaeva@dnkcentr.ru до 15 мая.



ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ

От чего зависит здоровье женщины, ее настроение, внешность и репродуктивная функция, рассказывают врачи сразу нескольких специальностей. Как сохранить гармонию, читайте в летнем выпуске журнала.

ДАЧНИКАМ НА ЗАМЕТКУ!

Режим труда и отдыха в летние месяцы или медицинские советы для дачников. Как сохранить и преумножить здоровье летом, читайте в следующем номере.





При поддержке
МИНИСТЕРСТВА КУЛЬТУРЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийские
фестивали
и конкурсы

проект «ЗВЕЗДЫ XXI ВЕКА»

Управление культуры
Курганской области
ГАУ "Курганская областная
филармония"

Лауреаты международных конкурсов



**ФЕДОР
АМОСОВ**
(виолончель)



**АРСЕНИЙ
ТАРАСЕВИЧ -
НИКОЛАЕВ**
(фортепиано)

В программе сочинения
Ф. Шуберта, И. Брамса,
Э. Грига, С. Рахманинова

22
марта

6+

kurgan-filarmonia.ru

г. Курган, 2017, №02 (3522)

Информация по телефонам:
46-62-16, 46-56-70, 46-01-06

18 - 00
Большой зал

КУРГАНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФИЛАРМОНИЯ



Федеральное агентство по делам национальностей
Министерство культуры Республики Башкортостан

25 МАРТА
БОЛЬШОЙ ЗАЛ 18.00



ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 46-62-16, 46-01-06

KURGAN-FILARMONIA.RU

6+
г. Курган, 2017 год (3522)



Красноярский государственный академический
**АНСАМБЛЬ
ТАНЦА СИБИРИ**
имени Михаила Годенко

Михаил Годенко

26 МАРТА
воскресенье
начало в 18:00

Информация
по телефонам: 8 (3522) 46-62-16 ☎ 46-56-70 ⓧ

Филармония

г. Курган

Художественный руководитель
заслуженный артист России
Владимир Монсев

Управление культуры Курганской области

ФИЛАРМОНИЯ

ГАУ "Курганская областная филармония"

13
апреля
Большой зал
18.00

Лауреат международных конкурсов
**ЗАУРАЛЬСКОЕ
ТРИО БЯНИСТОВ**



Петр Бабин, Евгений Крашенинников, Виталий Боголюбов

В программе сочинения Бака, Россини, Прокофьева, Мийо, Шендерова, Григорина и других композиторов

6+ | Информация по телефонам: 46-62-16, 46-56-70, 46-01-06 | kurgan-filarmonia.ru

ПО ПРОСЬБАМ ПАЦИЕНТОВ,
ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС «ЦЕНТР ДНК»
ДО 1 МАЯ 2017 ГОДА

РАБОТАЕТ ПО ВОСКРЕСЕНИЯМ



**ПРИЕМ
СПЕЦИАЛИСТОВ**



**ДЛЯ ВАС
РАБОТАЮТ:**

- ✓ Аптека
- ✓ Процедурный кабинет
- ✓ Дневной стационар
- ✓ Медицинская лаборатория



**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- ✓ Рентген
- ✓ Флюорография
- ✓ Компьютерная томография со скидкой 15%*
- ✓ УЗИ
- ✓ ФГС

РЕЖИМ РАБОТЫ:

Понедельник—пятница: 8:00 — 19:00

Суббота: 8:00 — 14:00

Воскресенье: 8:00 — 13:00



*Скидка предоставляется только на обследования на компьютерном томографе. Скидка действует по воскресным дням.
Срок действия акции до 30.04.2017 г. Скидка не суммируется с другими скидками и спецпредложениями центра.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016