

СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

№1 (8) весна 2018

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



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

ВЕСЕННИЕ СОВЕТЫ:

ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ УХУДШАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ

⊖ Нехватка ресурсов

За зиму запасы витаминов и минералов постепенно истощаются, это является причиной ослабления иммунитета, снижения работоспособности, сонливости и ухудшения настроения.

⊖ Недостаток движения

Если зимой мы мало двигались, то к весне организм накапливает усталость, которая проявляется апатией, вялостью, болью в мышцах и суставах.

⊖ Солнечная активность

Солнечная радиация в этот период заметно усиливается, из-за чего у людей повышается эмоциональная возбудимость, раздражительность.

⊖ Скачки атмосферного давления

Особенно остро ощущают это люди, страдающие от гипертонии и гипотонии, но и вполне здоровые могут жаловаться на частые головные боли и ухудшение общего самочувствия.

⊖ Нестабильность погоды

Ослабление иммунной защиты организма, переменчивая весенняя погода, повышенная влажность приводят к пробуждению многочисленных вирусов и микробов. Неудивительно, что в конце февраля и первой половине марта наблюдается рост заболеваемости гриппом и ОРВИ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Вернувшись с улицы или после поездки в транспорте тщательно вымыть руки и, желательно, умыться. Избегать массовых скоплений людей, при необходимости носить марлевую повязку. Не забывайте ежедневно проветривать помещение, проводить влажную уборку.



РЕГУЛЯРНО УСТРАИВАЙТЕ ПРОГУЛКИ

Прогулка на свежем воздухе, особенно в солнечную погоду, повышает настроение.



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Даже 10 минут зарядки поможет Вам подготовиться к более активной весенней жизни, дачному сезону, придаст бодрости.



УСТРАИВАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ В РАБОТЕ

Чтобы побороть слабость и сонливость, повысить работоспособность каждые 2-3 часа устраивайте небольшой перерыв в работе. Собираясь на работу, чаще одевайтесь в яркую одежду, ведь яркие цвета поднимают настроение и настраивают на мажорный лад.



ПОСЕТИТЕ ВРАЧА

Перепады давления и температуры в начале весны становятся причиной обострения сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных патологий, артрозов и других хронических заболеваний. Посетите врача, пройдите осмотр и, если понадобится, курс лечения.



ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Людям, страдающим хроническими заболеваниями и подверженным метеочувствительности, необходимо всегда иметь при себе препараты, прописанные врачом



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА

Старайтесь ложиться спать около 10 часов вечера. Именно в эти часы выработка мелатонина достигает максимума. От этого гормона зависит не только правильный режим отдыха и сна, но и работа эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Прогулка перед сном, успокаивающий чай облегчат засыпание.



ДИЕТА ДЛЯ БОРЬБЫ С ВЕСЕННЕЙ ХАНДРОЙ

Весной необходимо правильное питание — продукты, богатые незаменимыми аминокислотами и витаминами. Утром — каши, в обед — овощные супы, салаты, овощи, мясо нежирных сортов, рыба (желательно вареные, запеченные, на пару). Ужин должен быть легким — салаты, морепродукты, кисломолочные продукты. Чем разнообразнее будет ваше меню, тем быстрее восстановится дефицит веществ, необходимых для хорошего настроения и самочувствия!

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Врач-гинеколог «Центра ДНК» Марина Альбертовна Герасимова окончила медицинский институт в 1988 г. Начала свою медицинскую карьеру тридцать лет назад акушером-гинекологом во второй городской больнице г. Кургана, где за высокие профессиональные навыки была назначена заведующей гинекологического отделения.

В 2005 г. ей предложили вести приёмы в ЛДК «Центр ДНК». Марина Альбертовна — настоящий профессионал и очень приятный человек, у нее большая группа пациенток, которые не только сами у нее консультируются, но и рекомендуют своим друзьям и знакомым.



Рассказывает врач-гинеколог
ГЕРАСИМОВА МАРИНА АЛЬБЕРТОВНА

ПРОФЕССИЯ: ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ

Марина Альбертовна: Я много читаю современной медицинской литературы и в курсе всех новинок, которые есть в мировом здравоохранении. Участвую в циклах, семинарах и мастер-классах по гинекологии. Недавно прошла специализацию по темам «Патология шейки матки с основами кольпоскопии», «Гинекологическая эндокринология». Наш коллектив гинекологов «Центра ДНК» постоянно совершенствует свои знания и применяет их для лечения своих пациенток.

Я люблю свою работу, люблю помогать людям, поэтому мне важно то, что мое рабочее место очень хорошо оборудовано. Главный атрибут кабинета гинеколога —

гинекологическое кресло, у нас используется современное, с гидроподъемником, что очень удобно для женщин, им не требуется на него забираться, как это было раньше. Кресло оборудовано встроенным прибором для осмотра под большим увеличением — видеокольпоскопом. При таком осмотре диагностика кратко выше, а пациентка может наблюдать ход обследования на экране, объяснение проблемы становится наглядным, более понятным.

Если выявляем заболевания, то рекомендуем пациентке дальнейший план обследования и лечения, обращая внимание на важность выявления возбудителей, в том

числе вируса папилломы человека (ВПЧ). Это важно, потому что многочисленными исследованиями подтверждена взаимосвязь вируса папилломы человека и рака шейки матки.

При необходимости малого хирургического вмешательства лечение проводим в хирургическом блоке, в малой операционной. Чаще пользуемся хирургическим лазером, реже — только по показаниям, — проводим электрокоагуляцию. Все вмешательства безболезненные. Хирургический лазер очень бережно выпаривает изменённые участки биологических тканей, попутно оказывает ранозаживляющий и обезболивающий, обеззараживающий эффекты. Метод бескровный. После лечения не оставляет рубцовой ткани, что важно для женщин, собирающихся вынашивать беременность и рожать ребенка. Хирургическим лазером можно лечить заболевания шейки матки, удалять половые папилломы, мелкие кисты, рассекать перегородки влагалища и послеродо-

вые грубые рубцы. При этом нет непосредственного контакта лазерного инструмента с биологическими тканями и, как следствие, нет риска заражения ВИЧ и гепатитами. Так, что не страшно и не больно!

В «Центре ДНК» мы проводим гинекологический приём по любым женским болезням (кроме онкогинекологии), профилактические осмотры, восстанавливаем после оперативных вмешательств, готовим к беременности, рекомендуем контрацепцию или циклическую (заместительную) гормональную терапию у женщин постарше.

Женское здоровье имеет влияние на многие стороны жизни женщины. Важно не только лечить обнаруженные заболевания, но и проводить профилактические меры, чтобы предотвратить дальнейшее заболевание. Поэтому прекрасной половине человечества рекомендуем посещать гинеколога раз в полгода.

Мы прилагаем все усилия для того, чтобы наши пациентки были здоровы!



Общеклинические (моча, кал, эякулят)



Гематологические (общий анализ крови, коагулологические исследования, групповая принадлежность крови)



Биохимические



ИФА (гормоны, онкомаркеры, диагностика инфекционных заболеваний)



Иммунологические

(оценка иммунитета, аллергологические исследования)



ПЦР

**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА
КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА**

ЭКСПЕРТНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ

Лаборатория «Центра ДНК» на протяжении 15 лет участвует в Федеральной системе внешней оценки качества лабораторных исследований. Эта система направлена на предотвращение недопустимых погрешностей, которые могут проявиться в процессе выполнения лабораторных исследований.

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

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016



МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ

в «Центре ДНК»



РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

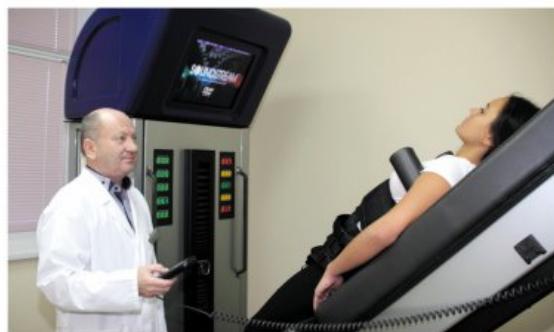
МЕДИЦИНА НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ, ПОСТОЯННО ВНЕДРЯЮТСЯ НОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ НОВЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ. БУКВАЛЬНО НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД ПРИ ЛЕЧЕНИИ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ ВРАЧИ СРАЗУ ЖЕ ПРЕДЛАГАЛИ ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, О СЕГОДНЯ ИХ МНЕНИЕ РЕЗКО ИЗМЕНИЛОСЬ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ ПРЕДЛАГАЮТ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА КОНСЕРВАТИВНЫЕ МЕТОДЫ НЕ ДАЛИ РЕЗУЛЬТАТА.



ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ? ЭТО ВОЗМОЖНО!

Мы можем годами лечить какую-то проблему, не зная истинную причину болезни — защемление нерва. Каждый сегмент позвоночника связан с мышцами, нервами и определенными внутренними органами. Если разобраться, даже столь распространенная сейчас аллергия, если она не врожденная, является следствием дисбактериоза, а он в свою очередь может быть следствием защемления нерва между позвонками. То же самое можно сказать и о проблемах с мочеиспусканием, запорами, хроническим гастритом. Даже боли в области сердца могут быть вызваны неправильным положением позвонков.

Ученые NASA заметили, что астронавты, вернувшиеся из космоса, имеют почти идеальный позвоночник, и сделали вывод, что все дело в невесомости и вакууме. Так появилась идея создания псевдоневесомости и псевдовакуума в земных условиях. И в США совместно с учеными NASA медики разработали системы DRX9000 и DRX9500, позволяющие значительно уменьшить грыжевые выпячивания и успешно устранить боль в пояснице



и шеи. С помощью этих систем большинство пациентов могут вернуться к активному образу жизни, утерянному ими, как казалось, навсегда.

Медицинский центр «Здоровье» в Кургане стал одним из первых, решивших обратиться к инновационной космической технологии, и приобрел аппарат, действующий на основе систем DRX9000 и DRX9500. Центр «Здоровье» предлагает принципиально новый метод лечения межпозвонковых грыж пояснично-крестцового и шейного отделов позвоночника — без хирургического вмешательства.

Новейший аппарат как бы вытягивает позвоночник пациента, высвобождает защемленный нерв и позволяет организму человека нормально функционировать. Метод лечения основан на локальной декомпрессии корешка на уровне пораженного сегмента. При этом весь остальной позвоночник остается в покое. Лечению на аппарате поддаются грыжи межпозвонковых дисков, ишиас, радикулит, остеохондроз. В 86% достигается положительный результат. Кроме этого, 3-5 следующих после процедуры лет позвоночник гарантированно не беспокоит.

По рекомендациям специалистов нужно минимум 5 сеансов, максимум — 20. В течение шести недель — столько времени уходит на 20 сеансов — происходит вытягивание. Человек перестает чувствовать боль. А уже после, в продолжение полугода, организм сам борется с патологией — грыжа значительно уменьшается в размере, перестает быть «агрессивной» и постепенно втягивается внутрь межпозвонкового пространства.

Не терпите боль в спине! Запишитесь на прием к неврологу для безоперационного лечения!

МАММОГРАФИЯ МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ!

Одним из самых распространенных онкологических заболеваний на сегодняшний день является рак молочной железы. Согласно статистике каждая 9-11 женщина в течение жизни заболевает раком молочной железы. Ежегодно в Курганской области регистрируется более 300 женщин со злокачественными новообразованиями молочной железы. За последние 10 лет уровень заболеваемости вырос на 40,1%.

В большинстве случаев женщины обращаются к врачу слишком поздно, когда практически уже невозможно что-то предпринять, чтобы спасти грудь и даже жизнь. Успех лечения рака молочной железы во многом зависит от стадии болезни. Выживаемость пациенток, у которых рак был обнаружен на первой стадии, составляет около 90%. Поэтому очень важно женщинам проводить все необходимые мероприятия для раннего диагностирования заболевания.

Маммография как раз и является одним из самых эффективных методов ранней диагностики рака груди, позволяет своевременно распознать патологические изменения в молочных железах в 95-98% случаев.

Маммография — это рентгенологическое обследование молочной железы, которое позволяет с максимальной достоверностью диагностировать на самых ранних стадиях злокачественные опухоли и другую патологию: уплотнения тканей, кисты, фиброаденомы (доброкачественные новообразования) и др.

Каждая женщина после 40 лет должна проходить маммографическое исследование, либо с более раннего возраста, если у нее имеется повышенный риск развития рака молочной железы.

Цифровая маммография в МЦ «Здоровье» на цифровом маммографе экспертного класса GIOTTO IMAGE 3DL дает возможность выявлять очаги мельчайших микрокальцинатов (скоплений солей кальция), которые образуются еще на стадии зарождения новообразования. В случае подтверждения диагноза рака молочной железы такая своевременная диагностика позволяет проводить лечение с сохранением органа и минимальным хирургическим вмешательством.

Более 6000 женщин уже прошли маммографию в МЦ «Здоровье». Пациентки особо отмечают безболезненность и комфорт при проведении этой процедуры, которые обеспечиваются системой сверхчувствительной интеллектуальной компрессии цифрового маммографа.

В медицинском центре «Здоровье» вы можете получить результаты на цифровой пленке или в электронном

виде (на диске), что упростит их хранение и сопоставление с данными последующих обследований.

При выявлении изменений в молочной железе, наши диагностисты проконсультируют вас о необходимости уточняющих исследований. Для безотлагательного начала лечения вы можете в тот же день записаться на диагностику или прием к профильным специалистам МЦ «Здоровье».

ЦИФРОВАЯ МАММОГРАФИЯ



Высокоточное исследование для ранней диагностики заболеваний молочных желез:

- Доброкачественных опухолей (фиброаденом, кист, аномальных уплотнений)
- Рака молочной железы, в т.ч. непальпируемых образований, размерами меньше 1 см

КОМФОРТНО

безболезненность процедуры

ВЫСОКАЯ ТОЧНОСТЬ

выявление первых признаков заболевания

БЫСТРЫЙ

исследование занимает не более 10 мин.

Пройдите обследование на цифровом маммографе экспертного класса GIOTTO IMAGE 3DL в медицинском центре «Здоровье» и будьте уверены в своем здоровье!

РЕКЛАМА

Здоровье
медицинский центр

Курган, ул. 1 Мая, 21/1 (ост. «Детский мир»)

тел.: (3522) 48-58-00, 44-01-13, 44-01-19

www.mczdorovie.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ВЕСНА – САМОЕ ВРЕМЯ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ. ОРГАНИЗМ, УСТАВШИЙ ПОСЛЕ ЗИМЫ, НАЧИНАЕТ ИСПЫТЫВАТЬ БОЛЬШЕ НАГРУЗКИ И НАЧИНАЮТ ОБОСТРЯТЬСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ОДНО ИЗ НИХ – ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ. В РОССИИ ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ СТРАДАЮТ БОЛЕЕ 40% НАСЕЛЕНИЯ.

Автор статьи
врач-терапевт
(стаж более 30 лет)
**ЖИЖИЛЕВА
ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА**

Чтобы предотвратить ухудшение состояния здоровья или вовремя заметить заболевание, необходимо выполнить следующие рекомендации:



I Контролировать уровень артериального давления (АД) 2 раза в день в течение 7-10 дней.



II Проверить сосуды – сделать УЗИ сосудов головного мозга (УЗДГ), обследование глазного дна у офтальмолога.



III Сдать анализы на уровень холестерина, индекс атерогенности, уровень сахара.



IV Сделать электрокардиографию (ЭКГ) и если есть нарушение ритма, то и холтеровское мониторирование (контроль АД и ЭКГ в течение суток).



V Проконсультироваться со своим врачом, провести коррекцию лечения, дозировки препаратов от гипертензии и при необходимости провести курс сосудистой терапии в дневном стационаре.

Если давление «скакает», шумит в ушах, ухудшилось зрение или появилась одышка, тогда откладывать визит к врачу просто недопустимо!

Гипертоническая болезнь требует внимательного отношения к себе: регулярного контроля АД и приёма гипотензивных препаратов. Не допускайте осложнений и тогда с этим заболеванием можно жить долго и чувствовать себя комфортно!

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

ВОВРЕМЯ НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ



ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА (ЭЭГ) ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ПАТОЛОГИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА: ПАТОЛОГИЯ СОСУДОВ, ЭПИЛЕПСИЯ, ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, АНОМАЛИИ РАЗВИТИЯ МОЗГА.

ДЛЯ БОЛЕЕ ГЛУБOKOГО ОБСЛЕДОВАНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОВЕДЕНО:

- ЭЭГ-мониторинг состояния дневного сна;
- ЭЭГ-мониторинг состояния ночного сна.

Возможно проведение обследования в домашних условиях. Процедура рекомендована как детям (от 1 месяца), так и взрослым.

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ



ТОЧНО, ЭФФЕКТИВНО,
БЕЗОПАСНО
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!

ПОКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИИ У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

- «Закатывание» при плаче
- Вздрагивание, подёргивание конечностей
- Приступы изменённого сознания
- Повышенная возбудимость, раздражительность
- Быстрая утомляемость
- Снохождения, сноговорения, нарушение засыпания
- Детские, в том числе ночные страхи
- Навязчивые движения
- Гиперактивность
- Задержка развития и мелкой моторики
- Обмороки



ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИИ У ВЗРОСЛЫХ:

- Хронические головные боли, в том числе мигренеподобные
- Головокружения и частые обмороки
- Нарушения сна, бессонница
- Неврозы, психопатии, психические расстройства



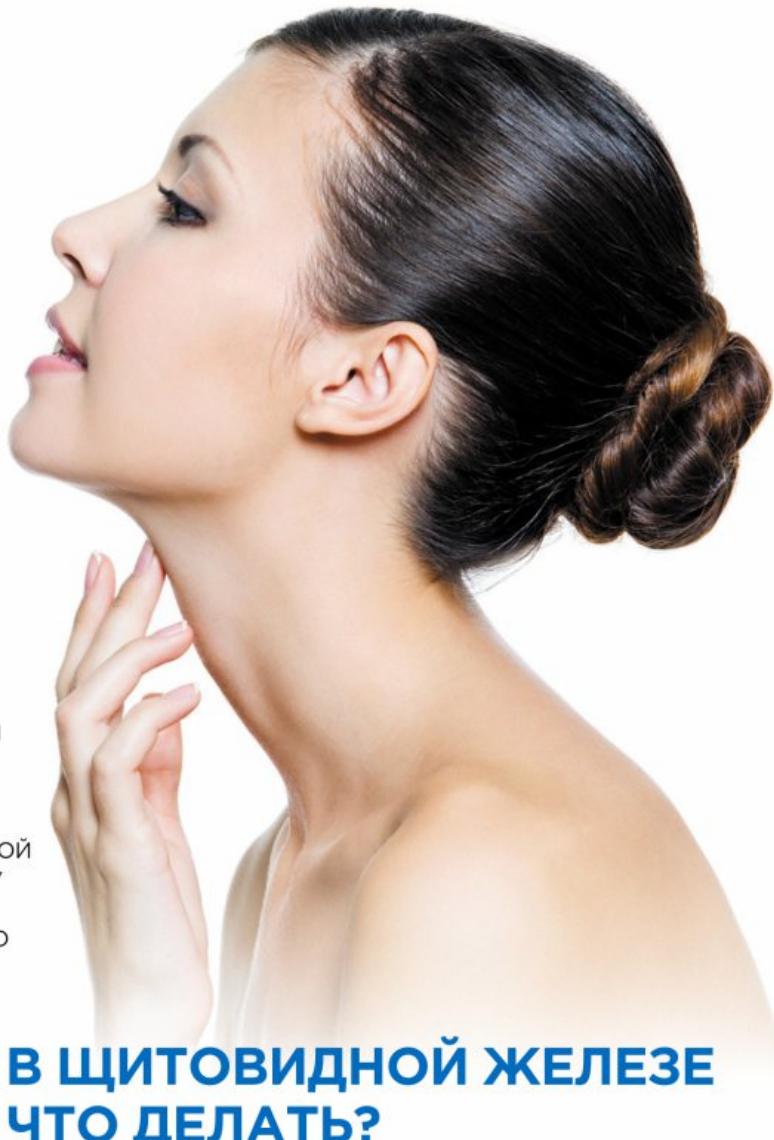
ул. СОВЕТСКАЯ, 119 ☎ 8 (3522) 22·22·33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Автор статьи хирург-эндокринолог,
заведующий хирургическим
отделением №2 ГБУЗ ТО
«Областная клиническая
больница №1» (г. Тюмень)
НИКУЛИН МАКСИМ ОЛЕГОВИЧ

«У МЕНЯ НАШЛИ УЗЛЫ
В ЩИТОВИДКЕ! ОТКУДА ОНИ
ВЗЯЛИСЬ? ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ
ДАЛЬШЕ?» — С ЭТИМИ ВОПРОСАМИ
КО МНЕ ОБРАЩАЕТСЯ
БОЛЬШИНСТВО ПАЦИЕНТОВ.
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ, СРЕДИ
ОГРОМНОГО ПОТОКА РАЗНОРЕЧИВОЙ
ИНФОРМАЦИИ ЧЕЛОВЕК ПОПРОСТУ
ТЕРЯЕТСЯ. ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ
«УЗЛОВОЙ ЗОБ»? ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЭТО
ПРОБЛЕМОЙ И СТОИТ ЛИ УДЕЛЯТЬ
ЭТОМУ ВНИМАНИЕ?



УЗЛЫ В ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ЧТО ДЕЛАТЬ?

Узловой (многоузловой) зоб — собирательное понятие, включающее в себя все выявленные при различных методах исследований очаговые образования (узлы) в щитовидной железе. В большинстве случаев они выявляются самостоятельно (при ощупывании передней поверхности шеи, либо визуально, когда сам пациент или кто-то из его окружения обращает внимание на наличие опухолевидного образования). Нередко узлы в щитовидной железе (как правило, небольших размеров) впервые выявляются при ультразвуковом исследовании (УЗИ).

Так или иначе, УЗИ щитовидной железы является важным методом диагностики узловых образований, позволяющим правильно оценить размеры узлов, их структу-

ру, взаимоотношение с другими структурами.

По некоторым данным, распространенность узлового зоба в отдельных группах населения РФ достигает 50%.

Для удобства понимания, все узловые образования можно разделить на две группы: доброкачественные и злокачественные.

Среди доброкачественных образований в большинстве случаев встречается узловой коллоидный зоб — основной причиной возникновения является йодный дефицит. Оперативное лечение при таких узлах выполняется редко.

Также причиной образования узлов является облучение области головы и шеи, пребывание в очагах радион-



активного заражения, имеющиеся у пациентов или у его родственников злокачественные заболевания. Как правило, такие узловые образования в щитовидной железе в дальнейшем требуют оперативного лечения. Как вы, наверное, догадались, речь идёт о злокачественных образованиях щитовидной железы.

Во всем мире при любых выявленных узловых образованиях размером более 1 см необходимо проведение тонкоигольной аспирационной биопсии (ТАБ).

Это исследование позволяет установить клеточный состав узла/узлов и нередко определить необходимость оперативного лечения.

Одним из самых опасных заболеваний щитовидной железы является медуллярная карцинома (медуллярный рак). Оно развивается и протекает бессимптомно, не вызывая гормональных изменений, поэтому своевременное выявление является победой в борьбе за здоровье не только пациента, но и зачастую его родственников. Нередко заболевание носит наследственный характер и может проявляться даже в раннем возрасте.

Каждому пациенту с узловым зобом настоятельно рекомендуется сдать анализ крови на определение уровня кальцитонина.

ТАБ с последующим цитологическим исследованием

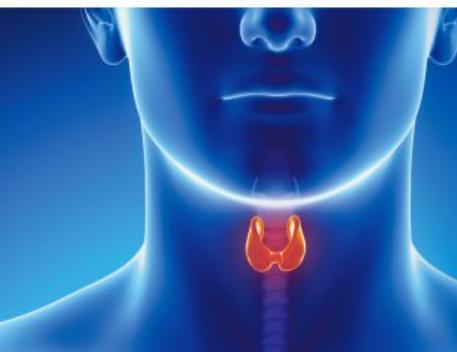
далеко не всегда способна выявить медуллярный рак, но определение кальцитонина позволяет выявить это заболевание.

При выявлении узлов в щитовидной железе необходимо исследовать ее функцию. Для этого достаточно сдать анализ крови с определением уровня тиреотропного гормона (ТТГ), по которому мы можем судить о нормальной или нарушенной функции щитовидной железы.

Для наибольшей наглядности минимальный план обследования при выявленных узловых образованиях можно представить в виде такой схемы: УЗИ щитовидной железы + ТАБ узла/узлов более 1 см + исследование крови на уровень ТТГ + исследование крови на уровень кальцитонина.

На основании полученных данных практически всегда можно планировать дальнейшее лечение и при необходимости дополнительное обследование.

В заключение хочется сказать, что именно врач-эндокринолог является тем специалистом, который поможет разобраться в диагностике заболеваний щитовидной железы, и своевременное обращение к врачу является залогом успешного лечения.



НИКУЛИН МАКСИМ ОЛЕГОВИЧ
ведёт регулярные
консультационные приёмы
в ЛДК «Центр ДНК»

Записывайтесь на приём ☎ 8 (3522) 22·22·33

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ВСЕ ВИДЫ МЕДОСМОТРОВ



СПРАВКИ
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОРУЖИЯ



СПРАВКИ
ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ В ГБДД



САНАТОРНО-
КУРОРТНЫЕ КАРТЫ



СПРАВКИ
ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ НА РАБОТУ



СПРАВКИ ДЛЯ ДЕТСКИХ
САДОВ, ШКОЛ, ВУЗОВ



ПРОФОСМОТРЫ РАБОТНИКОВ
ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВ

22-22-33

г. Курган,
ул. Советская, 119

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

www.dnkcentr.ru, e-mail: dnkcentr@dnkcentr.ru

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста





СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ПРИ НАРУШЕНИИ СЛУХА

Автор статьи —
директор «Центр Слуха»
НИКИФОРОВ
ЕГОР АЛЕКСАНДРОВИЧ

На протяжении жизни, общаясь со своими близкими людьми, мы начинаем замечать, что когда мы говорим, особенно тихо, они нас переспрашивают или совсем не слышат. Хотя это их на первоначальном этапе не сильно беспокоит. Это может случиться с каждым.

Снижение слуха является одной из самых часто встречающихся проблем. Причиной возникновения этой проблемы может быть, как естественный, проявляющийся постепенно, процесс старения, так и вызванный различными заболеваниями, травмами или длительным воздействием шума.

Использование слуховых аппаратов может решить проблему нарушения слуха у людей в 90% случаев. Основой такой поддержки является своевременное посещение специалиста.

В настоящее время существует большое количество способов поддержки людей со сниженным слуховым восприятием. Помочь решить проблему, чувствовать себя уверенным, не ощущать себя изолированными от общества, сможет слухопротезист, который рассмотрит вашу проблему комплексно, включая подбор и настройку слухового аппарата.

Если вы замечаете снижение слуха у себя, у вашего родственника или друга, то в решении этой проблемы всегда готовы помочь сертифицированные специалисты «Центр Слуха». Мы рядом, чтобы помочь вам и вашим близким

НЕРЕДКО ПРИ ОБЩЕНИИ СО СЛАБОСЛЫШАЩИМИ ЛЮДЬМИ ВОЗНИКАЕТ ПРОБЛЕМА ВЗАИМОПОНЯТИЯ, ПОЭТОМУ ХОТЕЛОСЬ БЫ ДАТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

Перед тем, как начать разговор, привлеките внимание слабослышащего человека. Как правило, если пренебречь этим, возникают существенные сложности с восприятием звука и/или чтением по губам.

Очень важен зрительный контакт. Смотрите на собеседника и старайтесь, чтобы ваше лицо было хорошо ему видно. При разговоре избегайте отвлекающих движений: не закрывайте лицо руками, не касайтесь волос, не жуйте и не курите.

Разговаривайте спокойно, не слишком громко и не слишком быстро.

При разговоре помогайте себе языком жестов, используйте эмоциональное выражение лица.

Повторяя предложение, не старайтесь его произнести громче — лучше перефразируйте его. Одни слова воспринимаются легче, чем другие.



- 📍 г. Курган, ул. К. Маркса, 44
- 📞 (3522) 611-333, 465-008
- 📍 г. Курган, п. Рябково, ул. С. Юлаева, 4
- 📞 (3522) 610-333
- ✉️ e-mail: sluh45@list.ru
- 🌐 vk.com/sluh_45

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВЕСНА и СПИНА

Невролог, нейрохирург, врач высшей категории
МЕНЬЩИКОВ ВЛАДИМИР АНАТОЛЬЕВИЧ

ВЕСНОЙ ЧАСТО НИ С ТОГО, НИ С СЕГО
НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ СПИНА, ШЕЯ,
РУКА ИЛИ НОГА. С ЧЕМ ЖЕ ЭТО СВЯЗАНО?

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРИЧИН

В марте-апреле, когда солнце начинает пригревать, так и хочется одеться ярко, налегке, побыстрее снять тяжёлые зимние одежды! Но весеннее тепло очень обманчиво: ветерок, который кажется лёгким и холодной, непрогревшаяся земля, могут привести к перехлаждению. Весной иммунитет человека существенно ослабевает. Запасы витаминов, которые собраны организмом из летних фруктов и овощей, почти полностью закончились. Защитные силы, способные сдерживать хронические болезни организма, подорваны и истощены. Следствие этого — проблемы неврологического характера. Особенно бояться перехлаждения нужно тем, у кого уже есть проблемы с позвоночником, например, грыжа диска, так как за счёт возникшего воспаления обостряется симптоматика, связанная с компрессией нервных корешков. Для диагностики изменений в позвоночнике (грыж, протрузий и т.д.) в «Центре ДНК» используется современный компьютерный томограф.

Весной многие испытывают нервное истощение и утомляемость, раздражительность, упадок сил, а это тоже приводит к напряжению, в том числе мышечному и появлению боли.

С первыми теплыми деньками мы стремимся выехать на природу — в лес, на дачу и проявляем повышенную физическую активность. А ослабевшие за зиму мышцы не выдерживают, возникает спазм. Это может быть связано и с остеохондрозом — повреждением межпозвонковых дисков. Они становятся менее упругими, их высота уменьшается. И при подъеме тяжестей или неловком движении расстояние между позвонками может сильно сокращаться, что приводит к защемлению нервных корешков и возникновению боли.



КАК СНИЗИТЬ РИСК?

Чтобы избежать сезонных обострений остеохондроза, нужно готовиться заранее. Если имеется хроническое заболевание, необходимо обязательно проводить профилактические курсы лечения. Обычно, это комплексное лечение, которое включает в себя различные препараты, поддерживающие сердечно-сосудистую систему, хондропротекторы, витаминотерапию, массаж, мануальную терапию, иглоукалывание, физиолечение. Такие профилактические мероприятия врачи советуют проводить дважды в год — в феврале-апреле и в конце августа — начале сентября, что позволит снизить риск обострения, или даже полностью его избежать.

Необходимо делать хотя бы небольшой комплекс физических упражнений для укрепления позвоночника. Перед началом работы обязательно разомнитесь — сделайте несколько наклонов в стороны, круговых движений плечами, потянитесь.

Нужно что-то посадить или выдернуть сорняки? Делайте это стоя на четвереньках (не забудьте про наколенники). Так нагрузка на поясницу меньше, чем, когда вы наклоняйтесь вперед.

Надо перенести что-то тяжёлое? Присядьте на корточки с прямой спиной, возьмите ношу в руки и поднимайтесь, распрямляя ноги. Большая часть нагрузки придется на мышцы ног, а не на поясницу.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛА СПИНА?

Обязательно обратитесь к врачу — неврологу, терапевту. Необходимо провести обследование, исключить другие заболевания, которые могут «прятаться» за болями в спине. Это могут быть и стенокардия, и почечная колика, и воспаление органов малого таза и т.д. Весной обострение всех этих заболеваний тоже не редкость. Правильно назначенное лечение поможет быстрее восстановиться и избежать осложнений.

ЛДК «Центр ДНК» предлагает все вышеперечисленные виды профилактики, современные методы диагностики и лечения остеохондроза. Опытные специалисты нашего центра помогут предупредить и вовремя обезвредить коварный остеохондроз, и долгожданная весна будет вам в радость!



РЕКЛАМА

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

Г. КУРГАН, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

360 ₽

ТОМОГРАФИЯ

от 2400 ₽

ФЛЮОРОГРАФИЯ



САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ОБРАЩЕНИЯ К КОСМЕТОЛОГУ В МЕЖСЕЗОНЬЕ — ЭТО СУХОСТЬ КОЖИ, А КАК ЖЕ ИНАЧЕ? ВЕДЬ С ТОГО МОМЕНТА, КАК ВКЛЮЧАЕТСЯ ОТОПЛЕНИЕ, ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ СТАНОВИТСЯ СУХИМ И НЕ У КАЖДОГО В КОМНАТЕ СТОИТ УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА, ДА И НА УЛИЦЕ ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПАДАЕТ.



Как подготовить свою кожу к долгожданному теплу и реанимировать её от зимних холодов, рассказывает
ЛАЗАРЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА

ВЕСЕННИЕ СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА

На помощь нам приходит процедура **биоревитализации** (инъекции гиалуроновой кислоты) и проблема сухости шелушения и даже мелких морщин решена. **Цена за 1 процедуру 2 600 – 5 900 руб.**

Мои любимые пациенты всегда помнят про лицо, но забывают про **кожу шеи, рук и зону декольте**, а зря! Там и сидит предательская отгадка нашего возраста, эти зоны тоже надо питать и увлажнять. **Цена от 2 900 руб.**

Вторая по обращаемости жалоба — **серый цвет лица, кожа тусклая, вялая, уставшая после долгих холодов**. Зимой эта проблема решалась бы с помощью пилинга, но весной, высока вероятность получить после такой процедуры пигментные пятна из-за яркого солнца. Тут нам на помощь приходит новая щадящая методика — **многоступенчатая система PQAge Evolution**. Впервые, её допустимо делать круглый год, несмотря на то, что она является пилингом. Она приводит к сужению пор, устраниет пигментацию, улучшает цвет и упругость кожи. Во-вторых, это очень сильный стимулятор обновления коллагеновых и эластиновых волокон внутри кожи, а это уже борьба с признаками старения. А ещё — это идеальная процедура для женщин, которые категорически не желают делать уколы, а выглядеть молодо и ухоженно хотят. **Цена 3 500 руб. (лицо, шея, декольте)**.

Плазмолифтинг — чудесная весенняя процедура, подходит даже аллергикам, так как в кожу вводится собственная плазма, обогащенная тромбоцитами и, как следствие, запускается мощный каскад омоложения в коже. Она оживает после зимней спячки. Эффект виден после первой процедуры — кожа становится значительно

но свежее, светлее. **Цена 2 600 – 3 200 руб.**

Третья проблема по частоте обращения наших любимых клиентов — это **тусклость, ломкость волос, а подчас и резкое выпадение значительного объёма шевелюры**. Причин для этого масса и длительное ношение теплой шапки одна из них. Тут к нам на помощь приходит мезотерапия кожи головы. Процедура, подтвердившая свою эффективность в моей практике — волосы оживают, начинают блестеть, перестают выпадать и ломаться. **Цена 1 500 руб.** Но надо будет набраться терпения — эффект появляется после нескольких процедур.

И давайте не будем забывать про наших дорогих мужчин. Их тоже не щадят зимняя стужа, и я готова предложить сильной половине человечества восстановление кожи после зимы. Никто никогда не узнает, что вы ходили к косметологу, но все отметят ваш свежий помолодевший вид.

Яркое весеннее солнце дарит нам морщины вокруг глаз и в межбровье, мы же не все носим солнцезащитные очки постоянно. Давно и удачно я применяю **ботулотерапию** для коррекции этого досадного недостатка. Эффект на 3–6 месяцев полное избавление от надоедливых морщин и подвижность и живость мимики останется на месте. **Цена: лоб — от 1 920 руб., межбровье — от 2 080 руб., область глаз — от 320 руб.**

И в завершение, конечно же, **защитный крем с фактором не ниже 50 SPF**. Без этого чуда современной косметологии просто никуда, эта надёжная защита от фотостарения и от пигментных пятен, которыми так коварно и опасно весеннее солнце.

РЕКЛАМА



Весной природа просыпается, расцветают первые цветы, раскрываются почки на деревьях, появляется первая зеленая трава. Но не всех это радует, потому что у некоторых начинает себя проявлять сезонный аллергический ринит (поллиноз, сенная лихорадка). А это — обильные водянистые выделения из носа, заложенность, чихание, зуд в носу, жжение, снижение обоняния, слезотечение, зуд в глазах, слабость, недомогание, нарушение концентрации внимания, раздражительность, нарушение сна, подавленное настроение. И это еще не все «прелести» поллиноза.

ВОТ И ВЕСНА! ОПЯТЬ НЕ ДЫШИТ НОС

Аллергический ринит

В последние 30-40 лет в развитых странах наблюдается рост числа аллергических заболеваний. Это связывают с более высоким качеством жизни — разнообразная пища, бытовая химия, лекарства и т.п. Ученые наблюдают связь распространенности аллергических заболеваний с экологией в каждом конкретном регионе.

Развитие аллергического ринита связано с воздействием различных аллергенов. А спровоцировать ринит могут табачный дым, холодный воздух, химические агенты. Сезонный аллергический ринит характеризуется строгой сезонностью и связан с воздействием пыльцы растений.

Если лечение не будет начато своевременно, аллергия может перейти в бронхиальную астму.

Для выявления спектра аллергенов необходимо провести диагностику в период, когда прекратилось цветение аллергенов и все симптомы прошли. В стандартную программу диагностики входит следующее: **общий анализ крови, тест на наличие аллергена в крови, биохимический анализ крови**. Кроме лабораторных методов исследования, врач-аллерголог обязательно принимает во внимание личный и семейный анамнез больного, его историю болезни. Только на основании всей полученной информации ставится окончательный диагноз и назначается лечение.

Нужно понимать и то, что поллиноз не лечится до конца ни одним препаратом или таблетками, а только помогает пациенту снизить симптоматику. Но ослабить чувствительность к аллергену, и, следовательно, ее проявление может курс иммунотерапии. Он проводится во время ремиссии, так как его результаты проявляются не сразу (в среднем через 3-6 месяцев).

Автор статьи
оториноларинголог
высшей категории
(стаж около 30 лет)
СИОНИНА
ЕЛЕНА
АНАТОЛЬЕВНА



Рекомендации для людей с сезонным аллергическим ринитом на время пыления:

- 1 В случае аллергии на пыльцу желательно выехать в другую климатическую зону.
- 2 Желательно не выезжать за город, не открывать окна.
- 3 При проветривании можно повесить на окно хорошо смоченную марлю.
- 4 Промывать глаза, нос и полоскать горло физраствором по необходимости.
- 5 Принимать душ и мыть голову, возвращаясь с улицы в дом.
- 6 Не употреблять в пищу продукты, которые могут вызвать перекрестные пищевые реакции, особенно в сезон.
- 7 В сезон цветения растений-аллергенов нельзя проводить операции и профилактическую вакцинацию.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





МЕЖПОЗВОНКОВЫЕ ГРЫЖИ ВАРИАНТЫ ЛЕЧЕНИЯ

К.м.н., травматолог-ортопед, главный врач центра восстановительной травматологии и ортопедии «Ариадна» **ОЧЕРЕТИНА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА**

В предыдущих публикациях я рассказывала, что грыжа межпозвонкового диска — это, как правило, — результат многолетних мышечных тисков, в которые попал диск. Реже грыжевое выпячивание появляется при спонтанной, чрезмерной нагрузке, превышающей запас прочности — например, подъём сверхтяжёлого груза.

В итоге, часть диска выдавливается за границы его анатомической нормы: в спинномозговой канал. То есть, сдавление диска — это причина, грыжевое выпячивание — результат.

Возникает вопрос: что делать?
Перечислю четыре варианта:

- 1 Традиционно снимать обострения лекарствами, блокадами, не убирая зажимов.
- 2 Удалить грыжевое выпячивание, проигнорировав мышечные тиски (операция на позвоночнике).
- 3 Удалить грыжу, после чего заняться ликвидацией тисков (адекватная реабилитация).
- 4 Высвободить диск из круглосуточного пленка (альтернатива операции).

Работаю с этой патологией более 30 лет. Ежегодно проходят лечение несколько сотен больных с этой патологией. Удаётся мониторить не только непосредственные, но и отдалённые результаты. Есть возможность оценить как чувствует себя человек, спустя год, 5, ...10 и т.д.

Лучших результатов добиваются пациенты, которые занимаются восстановлением околопозвоночных мышц (вариант 3 и 4). Объясняется это тем, что зажатые и освобождённые ткани живут по принципиально разным законам. Перспектива у них сильно отличается.

Правда, восстановление оперированного позвоночника является более сложной задачей: трудно просчитать, как он поведёт себя при тех или иных нагрузках. Кроме этого, бывают послеоперационные осложнения — как в раннем, так и в позднем послеоперационном периоде.

Но иногда, несмотря на все прогнозируемые риски, мы

всё-таки рекомендуем оперативное вмешательство. Из 100 пациентов с грыжей диска, 2-3 человека действительно нуждаются в операции.



Когда нужна операция?

Грыжи межпозвонкового диска соответствуют третьему периоду остеохондроза. К этой проблеме мы идём, как правило, в течение долгих лет. К этому времени, в зажатом сегменте, кроме самого диска, успевают пострадать и другие ткани — мышцы, связки, межпозвонковые суставы... Удаление грыжи может на время купировать боль, но врачи всячески оттягивают момент назначения операции, стараясь запустить в работу все пострадавшие ткани. Доктора объективно оценивают все потенциальные риски.

Показания к операции определяются не размерами грыжевого выпячивания. Порой, небольшая пролабация 2-3 мм сопровождается интенсивной болевой симптоматикой. В то же время, есть пациенты с грыжами более 10 мм, живущие без боли!

Необходимость оперативного лечения зависит от того — есть ли сдавление спинного мозга/корешков «коксского хвоста»/нервных стволов — и насколько оно выражено.

Существуют **АБСОЛЮТНЫЕ ПОКАЗАНИЯ** к операции — когда промедление может привести к серьёзным, порой необратимым последствиям. Прежде всего, это грубые неврологические расстройства, связанные с грыжей:

- онемение промежности;
- недержание мочи/кала либо отсутствие ощущения наполненности прямой кишки со стойким запором.

Так же к абсолютным показаниям многие школы относят парез стопы (когда на смену боли приходит отсутствие чувствительности и стопа повисает).

А есть **ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ** — когда на операцию нужно идти только по собственной воле, тщательно взвешивая своё решение, отдавая себе отчёт о возможных последствиях и осложнениях. К относительным показаниям можно отнести:

- отсутствие положительных тенденций при проведении адекватного (!) консервативного лечения, направленного на ликвидацию мышечных тисков, проводимого более 3 месяцев;
- прогрессирующее похудение конечности с нарастанием слабости стопы;
- откровенную физическую и эмоциональную измотанность пациента — когда у него нет ни желания, ни сил бороться с недугом.

Даже если имеются показания к оперативному лечению грыжи межпозвонкового диска, врачи и пациенты

должны помнить: **ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫМ ЭТАПОМ В ТЕРАПИИ БОЛЬНЫХ**, а представляет одно из звеньев большого комплекса реабилитационных мероприятий! Минимизировать риски, связанные с операцией на позвоночнике, позволяет наличие предоперационной подготовки (массаж, ЛФК — для улучшения капиллярного кровотока) и послеоперационной комплексной реабилитации: массаж, ЛФК, физиолечение — в соответствии с этапами восстановительного процесса.



Что такое «предоперационная подготовка»?

Мне посчастливилось проработать в отд. реабилитации Центра акад. Г.А. Илизарова, практически с момента открытия, целых 20 лет. Долгое время, для особо тяжёлых больных, существовала практика комплексной предоперационной подготовки. Как это происходило? Например, человеку предстояла операция на позвоночнике, но из-за суровых болей он не мог ходить по поликлиникам, сдавая анализы. Его клали к нам для дообследования, мы начинали его массировать; занимались ЛФК, чтобы подготовить к операции... и боли уходили! Таким образом, предоперационная подготовка автоматически превращалась в альтернативу оперативному вмешательству. Человек выписывался к труду.

Что хочется сказать в заключение?

Относитесь к своему позвоночнику разумно! Меняйте рабочую позу, избегайте шаблонных нагрузок. Через каждые полчаса кабинетной работы вставайте, осторожно потягивайтесь. Пейте побольше чистой воды. Влажный позвоночник ведёт себя, как зелёный пруттик — хоть в узел завязывай. Обезвоженный похож на сухую веточку — ломается от дуновения ветра. Исключите из рациона сахар и выпечку — они сушат ткани; добавьте кунжутное и льняное семя, красные овощи (свёклу, морковь, сладкий перец, помидор), каши. Будьте здоровы!

Обращайтесь за консультацией к врачам Центра «Ариадна»:

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

ТЯЖЕСТЬ И БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ОТРЫЖКА, ВЗДУТИЕ ЖИВОТА, РВОТА, ПРОБЛЕМЫ СО СТУЛОМ – ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ГАСТРИТ – ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА.

ГАСТРИТ

ВЕСЕНННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

Часто причиной развития гастрита или язвы служит инфицирование слизистой желудка бактерией *Helicobacter pylori*. Она может долгое время не давать о себе знать, но при раздражении слизистой желудка этот микроб может начать активно размножаться и выделять токсин, провоцирующий появление гастритов, эрозий и язв.

К сожалению, период простуд и разнообразных вирусов весной продолжается, люди с профилактической целью употребляют в пищу чеснок, лук, лимон, клюкву. Эти продукты оказывают раздражающее действие на слизистую желудка, что может привести к гастриту.

Мы покупаем овощи и фрукты в надежде получить больше витаминов, однако они к весне уже потеряли большую часть полезных веществ, зато за время хранения накопили различные токсины, а их клетчатка стала более грубой. Свежие же овощи и зелень, попадающие на прилавок не в сезон, могут иметь повышенное содержание нитратов. Всё это может спровоцировать гастрит.

Развитию или обострению гастрита способствует стресс, который всегда сопутствует смене времени года.



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВЕСЕННЕГО ОБОСТРЕНИЯ, НЕОБХОДИМО:

- Соблюдать режим питания и придерживаться сбалансированной диеты. Для того чтобы пища не раздражала слизистую, лучше готовить её на пару или запекать. Желательно есть в одно и то же время четыре–пять раз в день.
- Полезно есть отварное мясо, каши, крупяные и овощные супы, омлет, яйцо всмятку, печёные яблоки, нежирные кисломолочные продукты.
- Исключить из своего рациона основные раздражители слизистой желудка: крепкие спиртные напитки, кофе и газировки.
- Не увлекаться острыми приправами, солениями, маринадами, слишком горячей или холодной пищей.
- Отказаться от чипсов, фастфуда и продуктов быстрого приготовления.
- Не употреблять в большом количестве продукты богатые грубой клетчаткой (сырая капуста, яблоки, морковь).
- Избавиться от привычки курить, особенно натощак.
- Принимать лекарства только по рекомендации врача, соблюдая условия приёма.
- Тщательно пережевывать пищу.

ПОЧУВСТВОВАВ НЕДОМОГАНИЕ:

- Нужно перейти на диетическое питание. Никаких строгих и несбалансированных диет, которые используют желающие похудеть, ведь любые эксперименты с питанием могут привести к дефициту белка, витаминов и микроэлементов, без которых невозможна нормальная регенерация слизистых оболочек желудка.
- Поскольку за подобными гастритами симптомами могут скрываться различные заболевания, такие как язва, панкреатит, холецистит необходимо обратиться за консультацией к врачу-гастроэнтерологу. После беседы с пациентом врач сможет подобрать оптимальное обследование (возможно, понадобится сделать фиброгастроскопию) и в дальнейшем, назначить курс лечения.
- Гастрит не стоит считать «обычной» болезнью, его необходимо лечить, так как неизлеченный гастрит приводит к таким осложнениям, как язвенная болезнь и даже рак желудка. Вот почему при первых же симптомах гастрита важно не заниматься самолечением, а обследоваться у гастроэнтеролога.

СТОМАТОЛОГИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



«НЕБОЛИТ»

- Профессиональная чистка зубов
- Качественное лечение зубов и дёсен
- Неотложная помощь
- Ортопедия и протезирование
- Хирургическое лечение
- Современное оборудование
- Доброжелательная атмосфера
- Опытные специалисты

Ультразвуковая чистка — **115 ₽ /1 зуб**

Чистка методом Air Flow — **2 300 ₽**

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

Приходите: ул. СОВЕТСКАЯ, 119 ☎ 8 (3522) 22-22-33

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста



НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ?

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР —
эффективное лечение
без круглосуточной госпитализации!



ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР
«ЦЕНТРА ДНК» ПРЕДЛАГАЕТ:

- + Курсы подкожных, внутримышечных и внутривенных инъекций
- + Курсы внутривенных инфузий
- + Процедуры иглоукалывания
- + Забор крови на исследование
- + Все процедуры проводятся под контролем врача дневного стационара
- + Комфортные палаты с санузлом, телевизором, чайным столиком

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

РЕКЛАМА



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

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста



КАК Я ПОПАЛ НА ПРИЁМ К МАNUАЛЬНОМУ ТЕРАПЕВТУ С БОЛЬЮ В ПЛЕЧЕ

СИТУАЦИЯ ИЗ ЖИЗНИ

Вот живём мы, не тужим и вдруг, без видимых причин, появляются проблемы со здоровьем. Сначала маленькие «звоночки», а затем и в колокола нужно бить.

Мне 50 лет, если это имеет какое-то значение, и до этого момента меня никогда ранее не беспокоили боли в суставах, особенно в плече. Я, как многие в этом возрасте, понимаю, что нужно больше движений и поэтому понемногу занимаюсь спортивными упражнениями, так — для себя, без фанатизма.

И вот осенью, после тренировки, меня вдруг стало беспокоить левое плечо, появилась боль при движении, затем хруст, а под конец боль в покое и резкая боль при подъёме руки или круговых движениях рулевым колесом. Невролог поставил диагноз периартрит, назначил противовоспалительные препараты, ортопед-травматолог сделал блокаду, стало легче. Но полностью боль не ушла, а через какое-то время снова пошло обострение. Растирки, компрессы тоже не помогали, и так два с половиной месяца.

И вот, по рекомендации приятеля, я попал на приём к врачу — мануальному терапевту **Сергею Владимировичу Колесникову**, в «Центр ДНК».

Раньше я считал, что мануальщики — это такие «врачи-

массажисты», которые хрустят, играют твоими костяшками, с усилием возвращая их на природой обозначенные места, а пациент через боль и мучения (а я этого не люблю), излечивается. Поэтому обратился за помощью, как в последнюю инстанцию, за чудом, не особо веря в успех. И каким было моё удивление, когда на приёме Сергей Владимирович определил причину моего состояния и приступил к лечебным сеансам, методиками абсолютно не совпадающими с моими представлениями.

Эффект появился, наверное, уже после третьего сеанса, но чем интересна эта методика — врач во время лечения проводит диагностику и точно знает, когда произошло восстановление и лечение можно прекратить.

Никаких лекарств мне не назначали, но рекомендовали не нагружать руку в течение месяца и показаться через полгода. Спасибо, Сергей Владимирович, за то, что меня оздоровили! А людям с болями могу рекомендовать не бояться обращаться на приём к мануальным терапевтам, их методики реально работают.

Будьте здоровы!

ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ



МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ:

- Остеохондрозе шейного, грудного или поясничного отделов позвоночника
- Боли в грудной клетке
- Боли в животе
- Синдроме позвоночной артерии
- Плечелопаточном периартрозе
- Боли в суставах
- Онемении в пальцах рук
- Боли в локте
- Головной боли
- Головокружении
- Шуме в голове
- Пяточной «шпоре»

Приём проводит
врач-мануальный терапевт
**КОЛЕСНИКОВ
СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**



ПРИМЕНЯЮТСЯ:

- Краниосакральная терапия
- Висцеральная мануальная терапия
- Мягкотканые мануальные техники

СТОИМОСТЬ УСЛУГ:

1000 ₽ Приём (с мануальным тестированием, 20 мин.)

1000 ₽ Лечебно-медикаментозная блокада (без стоимости препарата)

1000 ₽ Лечебные сеансы (20 мин.)

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ПРОДУКТЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ВЕСЕННЕЙ ХАНДРОЙ

ЗА ДОЛГУЮ ЗИМУ НАШ ОРГАНИЗМ ИСТОЩАЕТ ЗАПАСЫ ВАЖНЕЙШИХ РЕСУРСОВ, ПРИЗВАННЫХ ПОДДЕРЖИВАТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ, ОДНАКО ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ МОЖНО БЫСТРО ИСПРАВИТЬ ЭТЫЙ ДЕФИЦИТ. ПЕРЕЧИСЛИМ ВИТАМИНЫ И АМИНОКИСЛОТЫ, А ТАК ЖЕ РЯД ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ БЫСТРО ПОДНИМУТ ВАМ НАСТРОЕНИЕ И ИЗБАВЯТ ВАС ОТ ВЕСЕННЕЙ ХАНДРЫ.



ТРИПТОФАН

Предшественник серотонина — «гормона радости». При повышении уровня этого вещества улучшается настроение, устойчивость к стрессам, возвращается работоспособность. Для активизации выработки серотонина, важно употреблять **сыры (25-30 г)***, орехи, горох, фасоль (100 г), мясо индейки (80 г), мясо курицы (90 г), рыбу (120-150 г).

ФЕНИЛАЛАНИН

Предшественник «гормонов счастья» — эндорфинов, а также инсулина, меланина (пигмент кожи), участвует в передаче нервных импульсов, участвует в работе печени и почек. Повышает физическую активность организма, улучшает память и настроение. Больше всего фенилаланина содержат **сыры твердых сортов (100 г)**, бобовые культуры (150-250 г), горбуша (200 г), треска (250 г).

АРГИНИН

Улучшает настроение, придает активность и повышает выносливость организма. С его помощью в организме вырабатываются другие важные гормоны, в т. ч. мелатонин. Наибольшее содержание аргинина в **орехах (150 г)**, бобовых (200-300 г), курином мясе (400 г), кальмарах (300 г).

ТИРОЗИН

Стимулирует сжигание жиров, регулирует процессы обмена в организме, нормализует функцию щитовидной железы, увеличивает скорость прохождения импульсов по нервным волокнам, улучшает концентрацию внимания и память, усиливает насыщение кислородом головного мозга, улучшает активность головного мозга (особенно у детей). Больше всего тирозина содержится в **говядине (250 г)**, **курице (300 г)**, **рыбе (300 г)**.

ВИТАМИН С

Имеет противовоспалительное действие, усиливает устойчивость к инфекциям, мощный антиоксидант, защита от стресса. Такое благотворное воздействие на организм витамин С оказывает за счет участия в синтезе гормонов и аминокислот, которые непосредственно влияют на укрепление нервной системы. Укрепляет стенки сосудов, участвует в синтезе коллагена. Лидеры по содержанию Витамина С — **шиповник (8-10 г)**, **красный болгарский перец (40 г)**, **облепиха, черная смородина, киви (80-100 г)**, **капуста (100-150 г)**.

* продукты в граммах, содержащих суточную норму





вода питьевая

ПРИРОДНАЯ

ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

Вода «Природная» уже более 15 лет утоляет жажду курганцев. Природа сама позаботилась о достоинствах этой воды. Добывается она из скважины глубиной более 100 м.

Наше здоровье зависит от множества факторов, и одним из важнейших является качество питьевой воды. Вода жизненно необходима для человеческого организма, так как принимает участие в таких процессах как регуляция температуры тела, растворение минеральных солей, «транспортировка» питательных веществ внутри тела, вывод продуктов обмена из организма и некоторых других.

Вопреки расхожему мнению, что бутилированная вода не несет никаких полезных веществ, вода «Природная» содержит весь необходимый запас микроэлементов, которые необходимы для жизнедеятельности человека.

Очень важной характеристикой воды является сбалансированность солевого состава по содержанию биологически активных элементов, то есть физиологическая полноценность.

Заказать воду можно
по телефону

25•45•45

или на сайте

www.prirodnaya.ru

Присутствие в воде растворенных солей кальция и магния, характеризуется степенью жесткости. От солей кальция зависит правильное формирование костной ткани, а также свертываемость крови. Магний важен для нервной и сердечно-сосудистой системы, а также способствует снижению холестерина в крови. Калий играет очень важную роль в обмене веществ, он особенно необходим для работы мышц и сердца.

Обязательный элемент, который должен содержаться в питьевой воде — фтор, который в водах Зауралья содержится в очень низких концентрациях. Его отсутствие приводит к распространению кариеса. Никакие зубные пасты этого дефицита не покроют. Многочисленными исследованиями доказано: единственный эффективный способ компенсировать дефицит — фторированная питьевая вода.

Ещё одним важным элементом является йод. От недостатка этого элемента страдает население почти всей страны. Наличие в воде йода способствует развитию интеллекта, повышает работоспособность, снижает возможность заболевания щитовидной железы.

Всем вышеперечисленным требованиям отвечает вода высшей категории — она не только безопасна,

но и полезна, укрепляет здоровье, способствует продолжительности жизни. Вода «Природная Н₂ОРМА» — единственная вода высшей категории, выпускаемая в Курганской области.

Если вам не безразлично свое здоровье и здоровье семьи, обязательно пейте каждый день питьевую воду высшей категории «Природная Н₂ОРМА».

АКЦИЯ

ТАЮТ ЦЕНЫ!

Новые клиенты,
купившие питьевую воду
серии «Природная»
в период действия акции
получают

**БЕСПЛАТНО
ОДНУ БУТЬЛЬ ВОДЫ**

Акция действует
с 15.03.18 по 15.05.18

Подробности и условия
акции по телефону:
(3522) 25-45-45



«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

№1 (8) март 2018 г. – май 2018 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: dnkctrn@dnkctrn.ru

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

А. В. Кайгородцев

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Е. Ю. Пичугина

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

ООО Дизайн-студия «Пластилин»

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

Заказ №26880. Тираж 10000 экз.

Дата выхода в свет 01.04.2018

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. Не является публичной офертой.

**По вопросам размещения рекламы
в журнале звоните 8 (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+



ВИДЕОКОЛОНОСКОПИЯ

- + обезболивание
- + пребывание в дневном стационаре

5 880 ₽

- + наркоз
- + пребывание в дневном стационаре

9 510 ₽

- + наркоз
- + удаление полипа
- + гистологическое исследование полипа
- + пребывание в дневном стационаре

19 180 ₽

ГАСТРОСКОПИЯ **2 130 ₽**

ВИДЕО-ГАСТРОСКОПИЯ **3 600 ₽**

ВИДЕОГАСТРОСКОПИЯ

- + забор материала
- + гистологическое исследование материала

5 870 ₽

РЕКЛАМА

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ЗВОНИТЕ: 8 (3522) 22 22 33



ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

ГТОВИМСЯ К ЛЕТУ



ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ
СОСУДОВ И СЕРДЦА

ПРОВЕРИТЬ ПОЧКИ –
ПРОФИЛАКТИКА ЧАСТЫХ
ОСЛОЖНЕНИЙ ЛЕТОМ

ОБСЛЕДОВАТЬ ЖКТ И РЕШИТЬ
ПРОКТОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ



ПРОЙТИ КУРС МАССАЖА



ПРОЙТИ ПРОФОСМОТР ПЕРЕД
ДАЛЬНИМИ ПОЕЗДКАМИ



УВЛАЖНЯЕМ И ПИТАЕМ КОЖУ
(ЛИЦО, ШЕЯ, ЗОНА ДЕКОЛЬТЕ, РУКИ)



СОБРАТЬ АПТЕЧКУ
НА ДАЧУ, В ОТПУСК



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ за 16 000₽

Яркий мир
без катаракты!



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

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА