

# СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

№2 (9) лето 2018

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



# КОСМЕТОЛОГИЯ

## В «ЦЕНТРЕ ДНК»

### ПЛАЗМОЛИФТИНГ, БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

- ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА И УПРУГОСТИ КОЖИ
- УЛУЧШЕНИЕ ЦВЕТА ЛИЦА
- УМЕНЬШЕНИЕ МОРЩИН
- УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ
- ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ И ПОСТАКАНЕ
- УСКОРЕНИЕ РЕГЕНЕРАЦИИ КОЖИ
- ПОВЫШЕНИЕ МЕСТНОГО ИММУНИТЕТА КОЖИ

### БЕЗИНЪЕКЦИОННАЯ РЕВИТАЛИЗАЦИЯ PQ AGE

- БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ ПРОЦЕДУРА (без уколов)
- ИНТЕНСИВНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ
- ПРОЦЕДУРА «НА ВЫХОД» (без покраснений и шелушений, мгновенный лифтинг-эффект)
- ЛЕЧЕНИЕ КОЖИ, СКлонной К ПОЯВЛЕНИЮ АКНЕ И ПИГМЕНТАЦИИ
- ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЛЬЕФ КОЖИ
- ОЧИЩЕНИЕ И СОКРАЩЕНИЕ ПОР

### КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

- УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ГУБ
- КОРРЕКЦИЯ НОСОГУБНЫХ СКЛАДОК
- КОРРЕКЦИЯ МОРЩИН МАРИОНЕТОК
- КОРРЕКЦИЯ МОРЩИН СМЕХА
- КОРРЕКЦИЯ МОЧЕК УХА
- КОРРЕКЦИЯ КИСТЕЙ РУК

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-КОСМЕТОЛОГА – БЕСПЛАТНО**

**УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119, ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ. (3522) 22-22-33**

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста



# ЛЕТНИЕ СОВЕТЫ

Одна из главных причин всех летних недомоганий — нарушение водно-солевого баланса в организме. Высчитайте свою индивидуальную норму жидкости, умножив свой вес на 30 — это количество мл, которое вы должны употреблять каждый день.

**ПОЛЕЗНО**

Вода, зеленый чай, напитки с небольшим содержанием сахара (морсы, натуральный квас, вода с лимоном)



**ВРЕДНО**

Сладкие напитки (газировка, соки и алкоголь)

Если появляются отёки (удобные туфли вдруг стали тесны, колечко стало врезаться в палец, резинка носка начала оставлять заметные следы на коже) — это говорит об избытке соли.

**ПОЛЕЗНО**

Продукты с мочегонным эффектом — арбузы, огурцы, дыни



**ВРЕДНО**

Соленые, копчёные продукты

Тепловой удар можно получить не только на улице, под солнцем, но и в перегретом душном помещении.

**ПОЛЕЗНО**

Чаще охлаждать свое тело (окунаться в прохладную воду, принять душ, протирать открытые участки тела и лицо мокрой салфеткой)



**ВРЕДНО**

Физическая нагрузка в душном зале или на улице в жаркую погоду

В жару продукты быстро портятся.

**ПОЛЕЗНО**

Свежеприготовленная легкоусвояемая пища: нежирная рыба, куриное филе, каши, сезонные овощи и фрукты



**ВРЕДНО**

Уличный фастфуд, жирное, жареное, сладкое, мороженое с лотков быстрой продажи

Существует множество заболеваний, которые возникают или обостряются под влиянием ультрафиолета.

**ПОЛЕЗНО**

Используйте средства с SPF-фактором, носите головные уборы с широкими полями, по возможности прикрывайте кожу одеждой



**ВРЕДНО**

Находиться на солнце в середине дня (с 11:00 до 16:00)

«Эмоциональное выгорание», «синдром хронической усталости» и подобные им понятия стали спутниками нашей повседневной жизни. Поэтому в выходные дни или в отпуске — отдыхайте! Лучший отдых — смена вида деятельности и эмоционального фона.

**ПОЛЕЗНО**

Пешие и велопрогулки, туристические походы, рыбалка, фитнес. Найдите возможность встретиться с друзьями и близкими, общение с которыми приносит вам удовольствие. Сделайте что-то приятное для себя, что давно хотели, но все время откладывали.



**ВРЕДНО**

Стараться выспаться впрок — ученые считают, что это бесполезно. Не планируйте переделать все дела дома, для этого будут осенние дождливые дни. Не переусердствуйте на даче — всё любит меру!

КОГДА ЧЕЛОВЕК  
НЕ ЗНАЕТ, К КАКОМУ  
СПЕЦИАЛИСТУ  
ОБРАТИТЬСЯ, НУЖНО  
ИДТИ К ТЕРАПЕВТУ.  
ТЕРАПЕВТ —  
СПЕЦИАЛИСТ ШИРОКОГО  
ПРОФИЛЯ, ОН МОЖЕТ  
ДИАГНОСТИРОВАТЬ  
ОГРОМНЫЙ СПЕКТР  
БОЛЕЗНЕЙ,  
И ЕГО РАБОТА  
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ  
В ОПРЕДЕЛЕНИИ ПРИЧИН  
ПЛОХОГО  
САМОЧУВСТВИЯ  
ПАЦИЕНТА.



# ПРОФЕССИЯ: ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ

Врач-терапевт  
ЛДК «Центр ДНК»  
ВЕРОНИКА  
ВИКТОРОВНА ВОЛОВИК

В компетенцию специалиста входит лечение практических всех заболеваний, которые не требуют хирургического вмешательства. К терапевту следует обращаться в случаях простуды, болезни почек, желудочно-кишечного тракта, болях в сердце, легких, при повышенном или пониженном давлении, высокой температуре, тошноте, головных болях, нервных расстройствах, заболеваниях крови, профессиональных патологиях.

Постановка диагноза врачом-терапевтом осуществляется на основании сбора анамнеза, расспроса больного о симптомах, осмотре и пальпации частей тела, на которые жалуется человек. Врач прослушивает легкие и сердце больного. В кабинете терапевта измеряют температуру, давление и пульс, назначают необходимые анализы, направляют на функциональную диагностику и рентгенодиагностику.

В большинстве случаев, лечение назначается терапевтом еще до постановки окончательного диагноза. Если диагноз под сомнением, он назначает симптоматическую и профилактическую терапию, направленную на предотвращение развития болезни и облегчение обще-

го состояния больного.

Когда результаты анализа будут готовы, терапевт проводит повторный прием и вносит дополнения в медикаментозное лечение или направляет пациента к кардиологу, отоларингологу, урологу и т.д., для специализированной помощи.

В «Центре ДНК» работают врачи с большим терапевтическим опытом. Это прекрасные специалисты.

Одной из первых, в 2008 г., в новом здании «Центра ДНК» приступила к работе Вероника Викторовна Воловик. Она окончила Омский государственный медицинский институт по специальности «Лечебное дело» в 1990 г., интернатуру по специальности «Терапия» и ординатуру по специальности «Внутренние болезни». Прошла множество курсов повышения квалификации по актуальным медицинским темам.

Вероника Викторовна — внимательный и заботливый врач, на ее счету множество вылеченных пациентов и спасенных жизней. Её опыт, знания и аналитический ум позволяют поставить самые сложные диагнозы. Это настоящий талант.

# ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ СОВЕТЫ ВЕРОНИКИ ВИКТОРОВНЫ, ОТПРАВЛЯЮЩИМСЯ В ОТПУСК В ДАЛЬНИЕ СТРАНЫ НА САМОЛЁТЕ



## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К АВИАПЕРЕЛЕТАМ:

Острые инфекционные и обострение хронических заболеваний, пневмония, обострение бронхиальной астмы, заболевания сосудистой системы (текущий тромбофлебит, тромбозы глубоких вен ног), повышенное внутрисердечное давление, перенесенный инфаркт или инсульт (временное ограничение определяется в каждом случае индивидуально), психиатрические заболевания.

Нежелательно отправляться в полет с баротравмой уха, с повреждениями среднего или внутреннего уха. Из-за перепадов давления могут возникнуть осложнения вплоть до стойкого нарушения слуха.



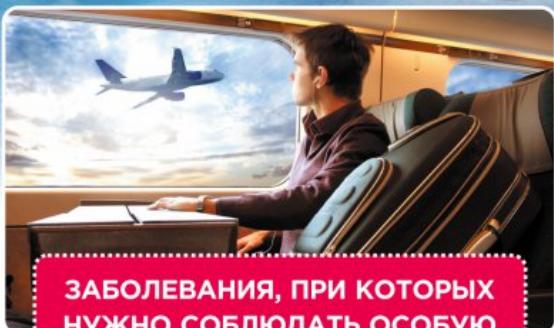
## Будьте здоровы И путешествуйте С удовольствием!

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста

Лето — время, когда очень хочется вырваться из круговорота повседневных дел и хоть на несколько дней убежать к морю, солнцу и приятному ничегонеделанию. Соблюдая простые правила, можно провести короткие дни отпуска максимально комфортно и зарядиться позитивными эмоциями на весь год.

С одной стороны, путешествия — это полноценная разрядка для психики, зажатой в течение года, в тиски рабочего времени и домашних дел, но с другой стороны отпуск, особенно с переездом или перелетом, может стать настоящим стрессом.

При некоторых недугах путешествия на самолете являются собой прямую угрозу для здоровья.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ОСОБУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ ВО ВРЕМЯ АВИАПУТЕШЕСТВИЙ:

Несвертываемость или повышенная свертываемость крови, гипертония, ишемическая болезнь сердца, хронический бронхит, сахарный диабет.

При перелетах на человеческий организм действуют: вынужденная малоподвижность, перегрузки при взлете и посадке, давление, низкая влажность в салоне самолета.

В всех случаях перед авиаперелетом нужно про консультироваться с врачом, обсудить возможные риски и принять необходимые меры.

Следует помнить, что всегда есть выбор — поезд, автомобиль, водные виды транспорта. Даже небольшие путешествия пешком или на велосипеде принесут вам массу положительных впечатлений и радости бытия.

# КОВАРНЫЕ ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ и «НЕИЗЛЕЧИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ»



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

ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ (ТРИГГЕРЫ) — ЭТО ОСТРОВКИ СУПЕРСПАЗМА В ТЕХ МЫШЦАХ, КОТОРЫЕ МЫ ЭКСПЛУАТИРУЕМ БОЛЬШЕ ДРУГИХ. ИХ ЕЩЁ НАЗЫВАЮТ МЫШЕЧНЫМИ МОЗОЛЯМИ. САМАЯ ТЯЖЁЛАЯ МЫШЕЧНАЯ РАБОТА: РЕГУЛЯРНО — ПОВТОРЯЕМАЯ, ФИКСИРОВАННАЯ ПОЗА, КОТОРАЯ ДЛИТСЯ БОЛЕЕ 15 МИНУТ; ЛИБО — ШАБЛОННЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ/В СПОРТЗАЛЕ/В БЫТУ.

## С ПОЯВЛЕНИЕМ ТРИГГЕРА ВОЗНИКАЕТ ДВЕ ПРОБЛЕМЫ

- 1 Не выявленный, не устранившийся триггер, даже если он мал, как дробина, превращает соответствующую мышцу в тиски. Зажатые сосуды/нервы/суставы/межпозвонковые диски начинают прогрессивно разрушаться.
- 2 Триггерные точки могут находиться в спящем состоянии в течение многих лет. Просыпаются в ответ на стресс, сквозняк или непривычную нагрузку. Когда проснутся — появится боль/дискомфорт/онемение — но эти ощущения локализуются не там, где проснулся триггер и вводят в заблуждение нашего брата — врача. Мы привыкли искать причину «там, где болит». А, проснувшись, триггер в ягодичной мышце — даёт боль и хромоту в колене, триггерная точка в области лопатки может быть причиной упорной головной боли и так далее.

## ЩЁЛКАЮЩАЯ ЧЕЛЮСТЬ

Попробуйте широко открыть рот и закрыть. Бесшумно? Отлично! Щёлкает? Тогда есть повод прочесть эту заметку до конца. Щелчки говорят о неоптимальном соотношении в височно-нижнечелюстном суставе — ВНЧС. Это может проявляться болью в самом суставе, ухе, языке; снижением слуха, комом в горле, мигренями, головокружением.

### Основные причины дисфункции ВНЧС:

- Аномалии зубов, дефекты зубного ряда, погрешности протезирования или пломбирования.
- Неправильная работа мышц — одностороннее пережё-

вывание пищи, асимметрия напряжения при сколиозе, бруксизм (стойкий, стрессовый круглосуточный спазм жевательных мышц не исчезает даже во время сна, из-за чего начинают разрушаться стиснутые зубы).

### В чём потенциальная опасность такого состояния?

Любой сустав — это шарнир, подвижное сочленение. Если в нём нарушено соотношение деталей, они, в процессе эксплуатации, начинают прогрессивно разрушаться. Соответственно, если не оптимизировать геометрию ВНЧС, в нём разовьётся деформирующий артроз — прогрессирующее разрушение. А это — боль при пережёгывании пищи, головные боли, на перспективу возможны вывихи челюсти и так далее...

### Как можно обезопасить себя от таких проблем?

Существуют приёмы прицельного воздействия на ВНЧС. Ортопеды нашего Центра, кроме проработки заинтересованных скелетных мышц, расправляют ткани, окружающие большой сустав. Как это делается? Доктор находит виновников патологии — сформированных триггеров — своими врачебными чуткими, снайперски точными пальчиками и их расправляет. Затем, специалист по кинезотерапии (лечение движением) проводит специальные упражнения для восстановления нарушенной геометрии пострадавшего сустава.



## ШУМ В УШАХ

Когда у человека впервые появляется шум в ухе, ему вряд ли придет в голову обратиться за помощью к ортопеду или неврологу. Конечно, он запишется на консультацию к ЛОР-врачу, что абсолютно логично. Если в процессе осмотра выясняется, что видимой патологии нет, то пациента, скорее всего, направят к сурдологу, и это — тоже правильно. Но, если и после этого обследования выясняется, что ухо абсолютно здорово, возникнет закономерный вопрос: что делать дальше?

Как правило, любой не стандартный симптом «списывается» на всеми любимый «остеохондроз». И вот тут у нас, ортопедов, есть шанс встретить этого больного на пороге своего кабинета.

Стандартно, при наличии «остеохондроза» принято назначать нестероидные противовоспалительные препараты, хондропротекторы, сосудорасширяющие, спазмолитики и так далее. Но возникает закономерный вопрос: а на что направлено это лечение? Как это может помочь устранить тот самый шум? Хорошо, даже, если этот вопрос и не возник, если добросовестный пациент все лекарства получил, а шум не исчезает — что делать?

Предлагаю посмотреть на эту проблему исключительно с механической точки зрения. Сейчас, во время дачного сезона, когда вы поливаете из шланга грядки, попробуйте сжать шланг руками... Что изменилось? Правильно — появился шум! Соответственно, задача докторов выявить какие сосуды и на каком уровне зажаты. И просто освободить их из мышечных тисков. Классический массаж в такой ситуации — не помощник, он может тормозить спящие триггеры и усугублять мышечные тиски. Необходима помочь доктора, который вычислит виновников — выявит сформированные триггерные точки и разработает программу их ликвидации.



Профессиональные помощники-доктора, к которым вы можете обратиться для решения проблем со здоровьем без применения лекарств: ортопеды  
**Загребельная Оксана Николаевна**  
и **Домрачева Светлана Леонидовна**  
Предварительная запись по телефону  
в Кургане: **(3522) 555-888.**

## КОМ В ГОРЛЕ

Нередко к нам обращаются пациенты с жалобой на «ком в горле», ощущение сдавления. Что-то мешает глотать, в голову приходят всякие мрачные мысли, присоединяются панические атаки.

Как правило, наш пациент уже побывал у эндокринолога, ЛОР-врача в поисках причины. Заключение: «Здоровъ!» Показался психотерапевту/психиатру, куда его посылали, намекая: «Вам кажется...» После приёма психотропных препаратов ситуация не поменялась.

В итоге отправили к неврологу/ортопеду — лечить шейный остеохондроз. Лечение сводилось к медикаментозным стандартам, ком не исчезал, тревога нарастала

У этого субъективно-неприятного и, на первый взгляд, непонятного симптома есть абсолютно объективные механические причины. Это не выявленные и не устранившиеся триггерные точки. Они могут находиться как в мышцах шеи (порой по передней её поверхности), так и достаточно далеко от неё.

Механические проблемы решаются исключительно механически. Задача врача — выявить сформированные триггеры и разработать программу их ликвидации. Как правило, в процессе работы необходимо расправлять и переднюю поверхность шеи, и жевательные мышцы, иногда — скальп, порой — область ключицы. Безусловно, самые ответственные и деликатные зоны должен восстанавливать исключительно курирующий доктор.



Обращайтесь за консультацией к врачам Центра «Ариадна»:

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

Центр  
Восстановительной  
Травматологии и  
Ортопедии  
**Ариадна**

# ОЗОНОТЕРАПИЯ ЦЕЛЕБНЫЙ КИСЛОРОД

ОЗОНОТЕРАПИЯ — МЕТОД, ДОКАЗАВШИЙ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПОЛУЧИВШИЙ ШИРОКОЕ ПРИЗНАНИЕ В КЛИНИКАХ ВСЕГО МИРА. В РОССИИ ОЗОНОТЕРАПИЮ НАЧАЛИ ПРИМЕНЯТЬ С КОНЦА 80-Х ГГ. ПРОШЛОГО ВЕКА. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЭТЫЙ МЕТОД ТЕРАПИИ ЗАВОЕВЫВАЕТ ВСЕ БОЛЬШЕ СТОРОННИКОВ СРЕДИ ВРАЧЕЙ И ПАЦИЕНТОВ.

## ОЗОН ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ:

**Местно** — мази, масла (пиодермии, акне, герпетические высыпания), полоскания (ангина), повязки на раны, с помощью специальных устройств газообразно (на трофические или гнойные раны).

**Внутрь** — водный раствор озона пьют при заболеваниях ЖКТ.

**А также внутривенно** вводят насыщенные озоном физиологические растворы при сердечно-сосудистых, легочных, неврологических и других заболеваниях. Курс инфузий с озоном назначают при начинающихся респираторных заболеваниях и людям, страдающим от хронических инфекционных болезней.

Озон — это тот самый газ, который после грозы наполняет воздух свежестью. Состоит этот газ из молекул кислорода, содержащих три атома, вместо двух. Молекула озона имеет одну свободную химическую связь — в этом и заключается его благоприятное воздействие на организм.

В тканях человека **озон насыщает клетки кислородом**. Это приводит к более активному обмену в клетках. Органы лучше выполняют свои функции, что благоприятно оказывается на здоровье в целом. Например, печень лучше обезвреживает продукты обмена, а клетки иммунной системы лучше разрушают микробы и их токсины.

**Озон благотворно влияет на кровеносную систему.** Кровь становится более текучей, снижается уровень холестерина и уменьшается риск развития тромбов. Озон улучшает питание и функцию сердца.

**Озон оказывает мощное антисептическое действие.** Он эффективен против многих микроорганизмов: вирусов, бактерий, простейших, грибков. Это очень сильный антисептик, к нему у вредоносных микроорганизмов не возникает привыкание.





**В комплексной терапии** применяется в урологии, гинекологии, стоматологии, хирургии, неврологии, в оториноларингологии, акушерстве, при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**В дерматологической практике** данная процедура применяется для лечения кожных заболеваний: экземы, псориаза, нейродермита, герпеса, озон эффективен при пролежнях, ожогах, трофических язвах, дерматозах.

**В гастроэнтерологии** используется для лечения гастритов, язв, колитов. Используют озон и при лечении сахарного диабета 1 и 2 типа.

Наиважнейшим плюсом, которым характеризуется процедура озонотерапии, является ее хорошая переносимость пациентами. Она используется как самостоятельная процедура и как дополнение к оздоровительному комплексу. Использование озона позволяет лечить ряд заболеваний без применения лекарств или уменьшить дозы необходимых для лечения лекарственных препаратов.

**Озон омолаживает ткани.** Он используется в лечении целлюлита, усиливает лимфодренаж, что помогает быстрой потере объемов жира и снижению веса.

Озонотерапия применяется **в комплексном лечении волос и кожи головы** и **в комплексной терапии акне**. Бактерицидное действие озона быстро устраниет воспалительные болезненные элементы на коже.

Озонотерапия благотворно влияет на весь организм больного человека в целом. Её польза несомненна и велика. Этот метод активно используется практически во всех отраслях медицины, приводя к хорошим, стойким результатам.

Перед назначением лечения **врач-озонотерапевт «Центра ДНК» Лунтовская Елена Анатольевна** определяет наличие показаний и противопоказаний для проведения курса процедур, подбирает дозы, способы введения и длительность терапии в зависимости от заболевания, с учетом индивидуальных особенностей.

650-640

Кирова, 113/1

- Корсеты, бандажи, фиксаторы
- Компрессионный трикотаж
- Ходунки, коляски, трости
- Ортопедические стельки
- Ортопедическая обувь
- Прокат ТСР

# 5 УНИВЕРСАЛЬНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ВЫБОРА СЛУХОВОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКУ С ОТКЛОНЕНИЕМ СЛУХА

РЕКЛАМА

## 1 ЦИФРОВОЕ УСТРОЙСТВО

Такие модели имеют в корпусе специальный микропроцессор. Он отделяет человеческую речь и важные звуки от постороннего шума.

## 2 ЗАУШНЫЙ ВАРИАНТ

Такие слуховые аппараты удобны в эксплуатации, замена батареек в заушных моделях удобнее для детей и людям пожилого возраста.

## 3 АВТОМАТИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Этот критерий важен, потому что он избавит пациента от необходимости менять настройки на слуховом аппарате.

Мы рады видеть вас по адресам:

- ❑ 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

## 4 УДОБНАЯ РЕГУЛИРОВКА ГРОМКОСТИ

Здесь также предпочтителен автоматический принцип. Он избавит пожилого человека от неудобств работы с небольшими кнопками и обеспечит оптимальную громкость.

## 5 СРЕДНЯЯ ИЛИ ВЫСОКАЯ МОЩНОСТЬ

У пациента пенсионного возраста может прогрессировать тухоухость. И, если вы покупаете прибор на несколько лет вперед, то выгоднее задуматься об этом заранее.



Важно знать! В этом вопросе стоимость не является ключевым фактором, определяющим качество прибора. Проконсультировавшись со специалистом, вы сможете подобрать модель из нужной вам ценовой категории.

**ЦЕНТР  
СЛУХА**

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

РЕКЛАМА

 сеть аптек **Здоровье**

- + Широкий ассортимент современных лекарственных средств
- + Медицинские изделия и товары для здоровья
- + Косметика «Либридерм»
- + Продукция фирмы «Эвалар»
- + Индивидуальные заказы

## СКИДКИ! АКЦИИ!

Уникальный  
препарат  
физиотерапии  
компании  
«Еламед» —  
«АЛМАГ-01»

**8370 ₽**



## АДРЕСА АПТЕК «ЗДОРОВЬЕ»:

Курган:

- ул. Красина, 63, т. (3522) 41-11-69
- ул. Володарского, 99, т. (3522) 46-26-11
- ул. 1 Мая, 21/1, т. (3522) 602-607
- ул. Р. Зорге, 56, т. (3522) 292-284
- ул. Р. Зорге, 56, т. (3522) 45-99-43
- ул. Куйбышева, 143, т. (3522) 45-00-80
- ул. К. Мяготина, 83, т. (3522) 41-11-87
- ул. К. Мяготина, 127, т. (3522) 46-12-01
- ул. Пичугина, 8, т. (912) 970-08-68
- ул. Станционная, 12, т. (982) 804-34-08, (3522) 428-100 (доп. 202)
- ул. Б.-Петрова, 60, т. (3522) 602-608, (982) 807-29-11
- с. Лесниково, Студенческий пр-т, 11, т. (912) 974-68-51
- р.п. Каргаполье, ул. Гагарина, 2-д, т. (35256) 210-31

## КУПОН НА СКИДКУ

 сеть аптек **Здоровье**

При покупке  
аппарата

**70 ₽**

**АЛМАГ-01**

Единая справочная служба:  
**+7 (3522) 602-607**

**АЛМАГ-01**  
Актуально! Выгодно!

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста



вода питьевая

## АКЦИЯ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»

Если в детском саду, школе или спортивном зале ваш ребенок еще не пьет воду «Природная», то наше предложение специально для вас!

Закажите воду «Природная» или «Н<sub>2</sub>ОРМА», обогащенную йодом, фтором, кальцием, калием, и тогда сотрудники нашей компании бесплатно установят помпу или кулер в группу или класс вашего ребенка! Вы будете оплачивать только воду по специальному тарифу «Школьный».



**Позаботьтесь, чтобы ваш ребенок  
пил чистую и здоровую воду!**

**Заказ воды  
и подробности 25•45•45  
акции: [www.prirodnaya.ru](http://www.prirodnaya.ru)**

### ФТОР НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Фтор является жизненно необходимым элементом, который обеспечивает нормальный рост волос и ногтей, способствует выводу из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов. Наиболее значимым источником фтора для организма является вода. Недостаток фтора в воде приводит к нарушениям обмена веществ, снижению адаптивных возможностей, ускорению процессов старения в организме. Фтор играет очень важную роль в минеральном обмене зубной эмали. Он формирует защитную пленку на поверхности зуба, которая предотвращает выход минералов, тем самым, защищая зуб от разрушения. Фтор оказывает свое незаменимое действие особенно в период формирования зубов у детей, когда фактически закладывается будущее здоровье зубов. С пищей в организм поступает недостаточное количество фтора, так как из пищевых продуктов фтор усваивается гораздо хуже, чем из питьевой воды. Определенно, что для предупреждения разрушения зубов, безопасной и рекомендованной концентрацией фтора в питьевой воде является от 0,5 до 1,2 мг/л.

Сегодня проводить профилактику кариеса и других связанных с недостатком фтора нарушений вы можете у себя дома, в офисе, в детском саду или школе своего ребенка простым и удобным способом ежедневным потреблением воды, содержащей фтор.





Как помочь ребенку сохранить зрение и что делать, если диагноз уже поставлен, рассказывает врач-офтальмолог ЛДК «Центра ДНК», заведующая отделением **ЩУКИНА ТАТЬЯНА ГЕОРГИЕВНА**.



## АППАРАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

В советское время близорукими становились 10-15% выпускников школ. Сейчас диагноз «миопия» ставится половине подростков. Еще недавно миопия, диагностированная в 9-10 лет, была редкостью, сейчас такой диагноз ставят детям в 6-7 лет.

Появившаяся в этом возрасте болезнь быстро прогрессирует. Тем более, что в последнее время органы зрения испытывают колоссальное напряжение от использования компьютерных гаджетов — компьютера, смартфона, планшета. Близко расположенные экраны, мелкие изображения и текст, постоянное мерцание этих устройств очень сильно утомляют глаза. Кровоснабжение нарушается, глазное яблоко удлиняется, а изображение на сетчатке становится размытым. У ребенка ухудшается зрение вдаль. Чем младше ребенок, тем риск нарушения зрения от использования гаджетов выше. Если не принимать мер, зрение, как правило, ухудшается на 1 диоптрию в год. Близорукость может прогрессировать все время, пока ребенок растет, т.е. до 18-20 лет.

Важно регулярно показывать ребенка офтальмологу. Если вовремя не начать лечение, на глазном дне могут возникнуть дистрофические изменения, влекущие за собой безвозвратное снижение зрения.

Современные методы лечения близорукости позволяют стабилизировать зрение или значительно снизить темпы прогрессирования миопии. Присмотритесь к своим детям. Если ваш ребенок щурит глаза и утверждает, что так он лучше видит, срочно покажитесь врачу. Когда ребенок щурится, скатые веки играют роль диафрагмы: изображение действительно становится четче, но глазные мышцы от этого быстро устают, появляется

спазм аккомодации, т.е. при взгляде вдаль мышцы уже не расслабляются, это «ложная близорукость». Именно это отклонение специалисты называют основной причиной развития близорукости у детей.

Ложная близорукость лечится, причем не только закапыванием капель, расширяющих зрачок и упражнениями для глаз, но и при помощи специальных аппаратов и компьютерных программ, разработанных для снятия зритального напряжения. Аппаратное лечение включает в себя магнито-, лазеро-, фото- и электростимуляцию, массажи. Все процедуры безопасны и безболезненны. С помощью специальных программ проходят тренировки, направленные на восстановление остроты зрения. Лечение в форме игры проходит интересно и подходит для детей разных возрастов.

Примерный курс лечения для ребенка — 10-12 процедур по 40-60 минут. Как правило, в зависимости от заболевания, это комбинация из 5 видов воздействия. Постоянные занятия очень быстро дают положительные результаты. Курсы должны проводиться два раза в год.

Летние каникулы — самое подходящее время, для проведения обследования и лечения вашего ребенка. Хочется также пожелать поменьше компьютера и телевизора летом. И побольше игр для развития зрения вдаль (например, игры с мячом: баскетбол, волейбол, теннис, футбол, теннис, бадминтон).

Ранняя профилактика и лечение позволяют предотвратить развитие близорукости.

# АКЦИЯ!

КОМПЛЕКС  
ИССЛЕДОВАНИЙ  
ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ  
НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

~~3450 ₽~~  
стоимость обследования

3000 ₽  
новая цена!

КОМПЛЕКС  
ИССЛЕДОВАНИЙ  
ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ  
ГЛАУКОМЫ

1650 ₽  
стоимость обследования



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ПОПУЛЯРНО О МЕЛАНОМЕ (РАКЕ КОЖИ)

- 1 **Меланома — один из самых распространенных типов рака у молодежи.**

Согласно медицинской статистике меланома занимает первое место среди онкозаболеваний у лиц 25–29 лет, а также второе место в категории 15–29 лет. Врачи утверждают, что первоочередная причина рака — это ультрафиолет солнечных лучей и соляриев.

- 2 **Меланомой болеют люди с любым цветом кожи, но доля риска больше у людей со светлой кожей.**

Чем меньше содержание пигмента (меланина), тем слабее его естественная защита от вредоносного ультрафиолета. Если у вас светлые или рыжие волосы, веснушки и склонность быстро обгорать на солнце, вы находитесь в группе риска. Но и темнокожие африканцы тоже болеют меланомой.

- 3 **Меланома не обязательно вырастет из имеющейся родинки.**

Во многих случаях меланома действительно берет начало из уже существующей родинки, но так происходит не всегда. Она может появиться на теле и может быть не похожей на родинку, а напоминать синяк или царапину, язвочку.

- 4 **Меланома может возникнуть у человека без родинок, поэтому меры предосторожности нужно соблюдать всем без исключения.**

- 5 **Меланома нередко поражает пожилых людей.**

Генетические мутации в клетках-меланоцитах могут дать о себе знать через много лет после воздействия ультрафиолета.

МНОГИЕ СЛЫШАЛИ О МЕЛАНОМЕ, НО ЕСЛИ ВЫ НЕ ИМЕЕТЕ ОТНОШЕНИЯ К МЕДИЦИНЕ, ТО МОЖЕТЕ И НЕ ЗНАТЬ ВСЕГО ТОГО, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЕЖЕГОДНО В МИРЕ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ОКОЛО 132 000 НОВЫХ СЛУЧАЕВ МЕЛАНОМЫ



ШУШАРИН  
АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ

Хирург, врач высшей квалификационной категории по специальности «Хирургия» и стажем работы более 30 лет

- 6 **Меланома может появляться в местах, которые защищены от солнца.**

Например, между пальцами рук и ног, в подмышках или в паху — в тех местах, которые обычно не подвергаются действию солнечных лучей. В связи с этим рекомендуется периодически осматривать свое тело.

- 7 **Меланома — один из самых смертельных типов рака.**

Многие люди не обращают на меланому внимания, а она дает быстрое метастазирование.

- 8 **Меланома хорошо поддается комплексному лечению на ранних стадиях.**

Чем раньше подтвержден диагноз и лечение меланомы, тем лучше будет результат.

- 9 **Меланомой страдают не только любители загара.**

Люди, у которых в семье были случаи меланомы — чаще подвержены этому заболеванию. Статистика показывает, что наличие родственника первой степени родства с меланомой (отец, мать, брат, сестра) увеличивает риск данного типа рака в течение жизни на 10–15%. Поэтому не забывайте рассказывать врачу о случаях наличия меланомы у родственников.

## КАК СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКОВЕНИЯ МЕЛНОМЫ И ДРУГИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ РАКА КОЖИ

Избегайте нахождения на солнце в середине дня.

Как правило, интенсивность природного ультрафиолетового излучения достигает пика в период с 11:00 до 16:00. Планируйте любые занятия на свежем воздухе на раннее утро или на вечер.

**Круглый год наносите на открытые участки кожи средства с солнцезащитными фильтрами.**

Желательно выбирать косметику с SPF не ниже 15. Загорая, крем или лосьон наносят толстым слоем и повторяют нанесение через каждые два часа, а при повышенном потоотделении или купании в воде делать это нужно чаще.

**В период активного летнего солнца надевайте легкую одежду, максимально закрывающую тело — косметические средства с SPF не гарантируют полной защиты от вредных солнечных лучей. Не забудьте про солнцезащитные очки — на них должна быть отметка о способности блокировать оба вида ультрафиолетовой радиации (лучи UVA и UVB).**

**Защитите детей от интенсивного солнечного облучения!** Солнечные ожоги, полученные в возрасте до 20 лет, увеличивают вероятность развития злокачествен-



ной меланомы в 2 раза.

**Избегайте посещения соляриев,** так как после воздействия искусственно созданного ультрафиолета нередко выявляется меланома.

**При наличии подозрительных родинок** (ассиметрическая форма, неровные края, неравномерная окраска, изменение цвета, увеличение размера) обратитесь к специалисту, не ожидая, что родинка сама рассосется!

ПОМНИТЕ, ЧТО СОЧЕТАНИЕ УСИЛЕННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И СВОЕВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ — ЭТО ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ШАГ К ЗДОРОВОЙ КОЖЕ!

РЕКЛАМА

**сеть аптек  
Здоровье**

Только в аптеке «Жемчужина»  
эксклюзивные предложения  
солнцезащитной косметики  
производства Франция:  
**Vichy, La Roche-Posay, Avene!**

А также всегда полный  
ассортимент тонального крема  
**Vichy Dermablend**  
с высокой концентрацией  
маскирующих пигментов!

Аптека «Жемчужина», г. Курган, ул. Пролетарская, 59, тел. 23-15-80

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

РЕКЛАМА

## ВСЕ ВИДЫ МЕДОСМОТРОВ

22-22-33

г. Курган,  
ул. Советская, 119



СПРАВКИ  
для поступления на работу



СПРАВКИ  
для водителей в ГБДД



ПРОФОСМОТРЫ  
РАБОТНИКОВ



САНАТОРНО-  
КУРОРТНЫЕ КАРТЫ

[www.dnkcentr.ru](http://www.dnkcentr.ru), e-mail: [dnkcentr@dnkcentr.ru](mailto:dnkcentr@dnkcentr.ru)

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



стоматология  
**Надежда**  
плюс

ул. Гоголя, 37, тел.: 43-34-68

БОЛИТ ЗУБ? КРОВОТОЧАТ ДЕСНА?  
ЗАДУМАЛИСЬ ОБ ИМПЛАНТАЦИИ?  
ТОГДА ВАМ В СТОМАТОЛОГИЮ «НАДЕЖДА+»!  
МЫ РАДЫ ПРЕДЛОЖИТЬ ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ МЕТОДЫ  
ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ И ВСЕ ВИДЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ!



РЕКЛАМА

## ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ!

Не секрет, что многие люди имеют проблемы с зубами, но по разным причинам не торопятся их решать. И часто главная проблема это боязнь боли, неприятных ощущений, сопровождающих лечение. В стоматологии «Надежда+» решению этой проблемы уделяют огромное внимание.

Первым значительным шагом в этом направлении было приобретение стоматологического лазера «Whatenlase». Он позволяет бесконтактно, безболезненно и абсолютно стерильно провести лечение зуба. На сегодняшний день накоплен десятилетний опыт работы на этом оборудовании и сотни пациентов смогли оценить качество технологии.

Сегодня мы делаем следующий шаг. Эта новинка, как и лазер, используется только в стоматологии «Надежда+».

Технология ксеноновой ингаляции прекрасная альтернатива общему наркозу. Основной компонент — инертный газ ксенон. При определенной концентрации в смеси с кислородом он оказывает выраженный обезболивающий эффект при вдыхании. Пациент не теряет сознание, но боль уходит, настроение улучшается, снимается стресс и страхи перед лечением.

Ксенон в организме обладает потрясающим заживляющим действием, и это его свойство позволяет с успехом применять ксенон при удалении зуба и постановке имплантата. Заживление идет гораздо быстрее, ксенон — инертный газ не вызывающий аллергических реакций. Конечно, стоит признать, что если боль в зубе не исчезает совсем, а только значительно ослабевает, то используются традиционные средства обезболивания, но только в редких случаях и при этом доза анестетика снижается почти в 10 раз. Это очень хорошо для пациента, так как он не будет чувствовать онемения после лечения, или оно значительно сократится.

Ксенон не является препятствием для вождения авто-

мобиля и через 30 минут после ингаляции человек может сесть за руль.

Очень приятное чувство успокоения, снятия тревоги и полное обезболивание после процедуры — гарантия приятного лечения.

Удаление зуба, проведения имплантации, лечение острого и очень болезненного воспаления зуба больше не должны вас пугать.

Для качественного лечения необходима хорошая диагностика, и в нашем кабинете мы предлагаем пройти компьютерную диагностику в формате 3D.

Система трехмерной визуализации ProMax 3D позволяет получить объёмную модель верхней и нижней челюсти. Врач может видеть ваш зуб так, как будто, он лежит у него на ладони, по своему желанию поворачивая его, а также делать разрез зуба в любом желаемом месте. Данный метод диагностики незаменим при оперативном лечении, особенно при постановке имплантатов.

### МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ САМЫЕ ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ ЗУБОВ!

- Лечение лазером
- Кислородно-ксеноновая анестезия
- Имплантация системой SGs (производство Швейцария)
- Протезирование безметалловой керамикой (процесс занимает от начала до готовой коронки всего 2 часа)
- Эффективное лечение десен аппаратом «Вектор»
- Профессиональная чистка ультразвуком

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЛЕТНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## ЖАРА

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Жара дает дополнительную нагрузку даже здоровому сердцу. Кровь из-за потери жидкости организмом густеет, становится менее насыщенной кислородом, и сердце качает кровь в ускоренном темпе. Пульс учащается, давление поднимается, возникает гипоксия, увеличивается риск тромбоза. Это может спровоцировать обмороки, инфаркты и инсульты.

В преддверии жары посетите врача, пройдите обследование и курс лечения. Всегда имейте при себе необходимые препараты. В жаркую погоду ограничьте физическую активность. Носите головной убор. Сократите потребление жирной пищи, не допускайте обезвоживания организма.

### НАРУШЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Обезвоживание — стресс для организма. С потом, из организма уходят микроэлементы — калий, натрий, магний. Их недостаток ведет к различным нарушениям в деятельности организма, а проявляется это выраженной мышечной слабостью, нестабильным настроением, быстрой утомляемостью, хроническим недосыпом и может привести к депрессии.

Проведите исследование крови на электролиты. При необходимости восполняйте их уровень. Продукты, содержащие магний: ржаной хлеб, гречка, отруби, овес, какао, шпинат. Рекордсменом по содержанию магния считается грецкий орех. Пейте свежие овощные соки (свекольный, морковный, сельдерейный), фруктовые (яблочный, смородиновый, вишневый), включите в рацион тыкву, кабачки и баклажаны, зелень. В них много калия и магния.

Пейте столовую минеральную воду. Для питания нервных клеток требуются также витамины группы В, которые не синтезируются организмом самостоятельно.

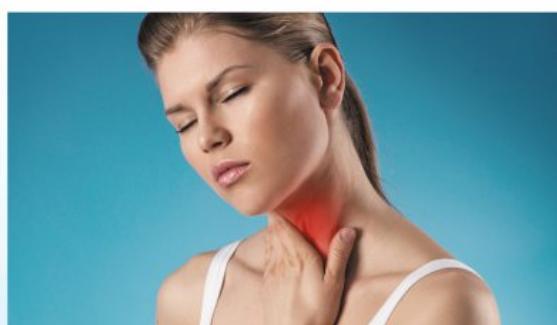
ЧТО ГРОЗИТ НАМ ЛЕТОМ?  
СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ,  
СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР,  
УКУСЫ НАСЕКОМЫХ. Но ЭТО  
ДАЛЕКО НЕ ПОЛНЫЙ СПИСОК  
ЛЕТНИХ ОПАСНОСТЕЙ.

## ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

### АНГИНА, ЛАРИНГИТ, ФАРИНГИТ

Воспалительные болезни горла жарким летом возникают не реже, чем в студеную зиму. Выпитая в жару ледяная вода, съеденное мороженое, холодный душ вызывают резкий перепад температуры, снижает местный иммунитет, активизируются вирусы герпеса. А в жаркую погоду и бактерии размножаются активнее.

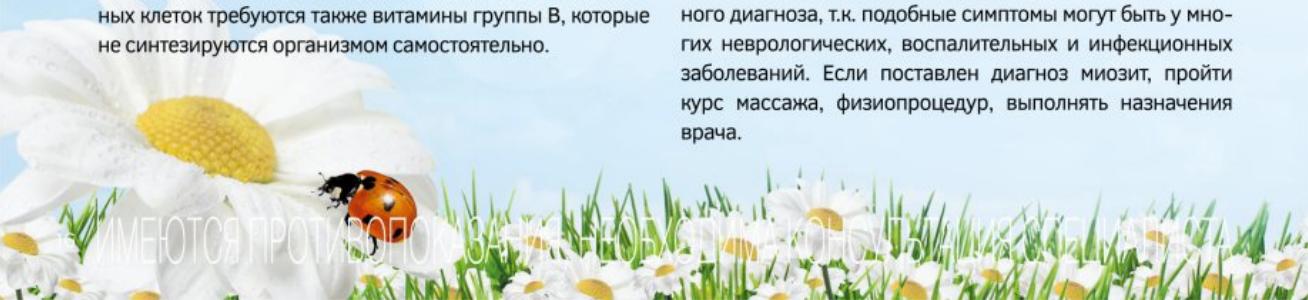
Если кто-то из вашего окружения заболел фарингитом, ангиной, для профилактики полощите горло антибактериальными препаратами каждые несколько часов в течение двух-трех дней. Если вы заболели, сразу пейте много теплой жидкости (чай, клюквенный морс). И обязательно обратитесь к врачу — отоларингологу или терапевту. При ангине без лекарств не обойтись. Эта болезнь дает очень серьезные осложнения.



### МИОЗИТ (ВОСПАЛЕНИЕ МЫШЦ)

Может возникнуть у тех, кто спит или подолгу сидит около кондиционера. Мышцы ломит, как после интенсивной физической работы, при движении боль увеличивается, а мышечная слабость со временем нарастает.

Необходимо обратиться к терапевту для постановки точного диагноза, т.к. подобные симптомы могут быть у многих неврологических, воспалительных и инфекционных заболеваний. Если поставлен диагноз миозит, пройти курс массажа, физиопроцедур, выполнять назначения врача.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Почки летом работают с большей нагрузкой — им приходится выводить из организма огромные объемы жидкости, которые мы выпиваем в жару. У людей с хроническими заболеваниями почек в этот период возможны обострения. Надо опасаться переохлаждения при купании, оно даже у здоровых людей может привести к пиелонефриту.

Летом увеличивается число пациентов обращающихся к врачу с циститами. Связано это чаще всего с купанием в холодной воде и в дальнейшем пребывании в мокром купальнике.

В жаркую погоду высок риск обострения хронических гинекологических и урологических заболеваний — молочницы, хламидиоза, микоплазмоза, уреаглазмоза и т.д.

До наступления жаркой погоды проверить состояние мочеполовых органов — сделать УЗИ, биохимический анализ крови, при имеющихся проблемах идти на прием к гинекологу или урологу. При появлении болей в почках (в поясничной области) немедленно обратиться к врачу. При обострении мочеполовых заболеваний (зуд, жжение, выделения) не откладывать визит к доктору, так как инфекции могут очень быстро распространяться, вызывать осложнения и риск заражения окружающих.

## АЭРООТИТ, БАРООТИТ (ЛЕТНИЕ ПОДВИДЫ ОТИТА)

Наружный отит — типичное для лета воспаление среднего уха. Отит может возникнуть после купания и ныряния. Пик заболеваемости приходится на начало купального сезона.

Авиаперелёты даже с легким насморком могут спровоцировать развитие отита из-за резких перепадов атмосферного давления.

В преддверии купального сезона или поездки на отдых пройти осмотр у врача-отоларинголога, если понадобится, пройти курс лечения и получить рекомендации.



## ИНФЕКЦИИ

### КОЖНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Жара часто провоцирует проблемы с кожей. Лето — время открытых тел и невольных телесных контактов (например, в общественном транспорте, бассейне), где можно получить чесоточного клеща, микроспорию (стригущий лишай), микоз (грибок), вирус папилломы.

Бассейны с высоким содержанием химических веществ, различные растения могут стать причиной атопического дерматита.

Потница — раздражение кожи, развивающееся вследствие повышенного потоотделения и замедленного испарения пота. Для профилактики необходимо ежедневно принимать душ, менять нижнее белье, пользоваться тальком или присыпкой.

При появлении первых симптомов болезни (пятен на коже, зуда, шелушения, трещин, высыпаний) следует обратиться к дерматологу.



### КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Возбудители кишечных инфекций чрезвычайно быстро размножаются в жару. В организм человека попадают с пищей, водой или через грязные руки. Часто у зараженного продукта не изменяются ни вкус, ни цвет, ни запах. Итог заражения — слабость, рвота, понос, высокая температура. Кишечные инфекции очень быстро распространяются.

Храните продукты в холодильнике. Не забывайте чаще мыть руки, овощи-фрукты перед едой. Если заболели — обратитесь к врачу. Длительная рвота и понос вызывает обезвоживание и потерю жизненно необходимых микроэлементов. Особенно опасно это для детей и людей пожилого возраста. Доврачебная помощь состоит изнейтрализации токсинов сорбентами, восстановления водного баланса солевыми препаратами. Необходимо обильное питьё.

**Когда знаешь об опасности, её легче избежать. Пусть лето будет в радость!**



Автор статьи педиатр  
ЛДК «Центр ДНК»  
(стаж более 40 лет)  
**МЕРИНОВА**  
**ГАЛИНА**  
**ВАСИЛЬЕВНА**

ЛЕТО — ЭТО НАИЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ. ВСЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИГОТОВИЛА САМА ПРИРОДА: ВОЗДУХ, ВОДА, СОЛНЦЕ.

# ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ



Летом важно пребывание на воздухе, желательно, в течение всего дня. С малышами можно и нужно выходить гулять на свежем воздухе уже со второго-третьего дня после выписки из роддома. С детьми постарше, если есть возможность, выезжать на дачи, в деревни, в оздоровительные лагеря, дома отдыха.

Водные процедуры — обязательный элемент закаливания. Выбирайте открытые водёмы с чистой водой: речка, озеро, море, бассейны на открытом воздухе. Если вода прохладная, время купания от 2-5 минут в начале закаливания, до 30 минут к концу лета за одно купание. Грудные дети в тёплую погоду тоже могут купаться в ванночке на открытом воздухе. Кроме купания можно использовать различные игры с водой (обливание из шланга, брызгание из игрушек и т.п.)

Солнечные ванны, как элемент закаливания, тоже важны. Но их нужно проводить только в утренние часы до 10 часов и вечерние после 17 часов. Ребёнок должен двигаться, а не лежать. Пребывание на солнце начинать с 15-20 минут, до 2 часов в конце лета. Важно не допускать перегревания! На ребёнке должен быть головной убор. Кроме того возможность соблюдать питьевой режим. Грудные дети солнечные ванны принимают в «скружевной» тени деревьев.

При малейшем перегревании (покраснение кожи) поместить ребёнка в тень, напоить водой. **Для питья не использовать соки, газированную воду!**

Очень важен элемент закаливания — ходьба босиком по земле, песку, камешкам, траве. Отлично работает на закаливание ходьба, бег по утренней росе на траве. Утром с папой и мамой побегать по влажной травке — это же здорово!

При невозможности вывезти ребёнка из города на лето, постарайтесь, чтобы он не сидел дома, пусть гуляет во дворе, а в выходные выезжайте на природу.



**ЛЕТОМ ВАЖНО:**

- ❖ Быть на воздухе как можно дольше
- ❖ Принимать водные процедуры и солнечные ванны
- ❖ Ходить босиком



Нужно помнить, что эффект летнего закаливания исчезнет, если вы не будете продолжать его в течение всего года: прогулки на воздухе должны быть в любое время года, подвижные игры на воздухе, дома — обливание водой, душ.

Для массажа стоп устроить «дорожку здоровья» из природных материалов: крупная и мелкая галька, сосновые шишки, в конце дорожки — мокре холодное полотенце (коврик) или тазик с водой и пусть малыш в течение дня побегает по этой дорожке.

На зиму можно приготовить отличный витаминный сбор: соберите листочки со всех плодовых деревьев, кустов (яблоня, груша, вишня, облепиха, смородина, малина, земляника и пр.) и листья крапивы в разное время

лета, сушите их в тени. В ягодный сезон посушите ещё и ягоды. Помещаете сбор в тканевый мешочек, ягоды отдельно. И, начиная с осени, завариваете как чай, добавляя с листьями ягоды. Вкусно и полезно!

В питании летом обязательно использование свежих овощей, зелени, фруктов, ягод.

**ЛЕТОМ НУЖНО:**

- ❖ Собрать природные материалы для «дорожки здоровья»
- ❖ Заготовить «Витаминный чай»
- ❖ Кушать сезонные ягоды, фрукты, овощи



Вывозить детей на юг лучше летом, поздней весной и ранней осенью, когда при возвращении ещё тепло, а время пребывания на юге должно быть не менее 3-4-х недель. Детей до 3-4-х лет лучше оздоровливать в местном климате.

Все эти, казалось бы, элементарные советы работают, если выполнять их постоянно!

# СПРАВКА В САД ИЛИ ШКОЛУ ЗА 1 ДЕНЬ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ  
ПРИЕМ ПЕДИАТРА

**300 ₽**

СОСКОБ  
НА ЯЙЦА ГЛИСТ

**300 ₽**

РЕКЛАМА

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА В ЛДК «ЦЕНТР ДНК»

В ЛДК «Центр ДНК» мы выполняем УЗИ с 2001 года. За 17 лет диагностические возможности ультразвуковых сканеров очень выросли, поэтому, следуя за прогрессом, мы заменили у себя в клинике уже четыре поколения приборов.

В этом году мы установили новые аппараты УЗИ экспертного класса, которые на несколько порядков превосходят обычные УЗИ-сканеры. Еще не так давно диагностика на таком оборудовании была доступна только в крупных научно-исследовательских институтах. Мы убеждены, что должны предоставить нашим пациентам возможности диагностики на самой современной аппаратуре.

Врачей УЗИ-диагностики ЛДК «Центр ДНК» очень хорошо знают и ценят пациенты и врачи других медицинских учреждений области за то, что их экспертные заключения помогают поставить точный диагноз и проконтролировать лечение.

Наши доктора очень любят свою профессию. Чтобы быть в курсе последних достижений медицины по различным тематикам непрерывно повышают свою квалификацию.

Стаж каждого из наших специалистов ультразвуковой диагностики исчисляется не одним десятком лет, а это — огромный опыт, своевременно поставленный диагноз и возвращенное здоровье.

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ — ОЧЕНЬ ИНФОРМАТИВНЫЙ, БЫСТРЫЙ, ДОСТУПНЫЙ, БЕЗОПАСНЫЙ И БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ С МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА. С ПОМОЩЬЮ УЗИ МОЖНО ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ БОЛЬШИНСТВО ОРГАНОВ: ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ, ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ, ЩИТОВИДНУЮ, МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ, СЕЛЕЗЕНКУ, ПОЧКИ, МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, ПРОСТАТУ, МАТКУ, ЯИЧНИКИ И ЯИЧКИ, СЕРДЦЕ И СОСУДЫ, СУСТАВЫ, ЛИМФОУЗЛЫ, МЯГКИЕ ТКАНИ И Т.Д.

**МЫ РАДЫ, ЧТО В НАШЕМ КОЛЛЕКТИВЕ РАБОТАЮТ  
ТАКИЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:**



**СТЕПАНОВА Елена Леонидовна**

Врач ультразвуковой диагностики. Стаж работы — более 40 лет. Непревзойденный специалист в области акушерства и гинекологии. Огромное количество врачей акушеров-гинекологов и будущих матерей доверяют только её заключениям.



**ЧИНАРЕВА Татьяна Геннадьевна**

Врач ультразвуковой диагностики, универсал. Стаж работы — более 30 лет. Уникальный специалист, обладает высокой квалификацией и широчайшим диапазоном знаний в области исследований. Многие врачи города и области направляют своих пациентов именно к ней.



**ЩУКИН Николай Николаевич**

Врач ультразвуковой диагностики. Стаж работы — более 25 лет. Николай Николаевич — высококлассный специалист, универсал, один из самых опытных и талантливых специалистов в Курганской области, проводит УЗИ и детям и взрослым.

**МАЛЬЦЕВА****Людмила Владимировна**

Врач ультразвуковой диагностики, Стаж работы — более 35 лет. Признанный авторитет ультразвуковой диагностики суставов и тканей. Ведущий специалист ФГБУ РНЦ ВТО им. Г.А. Илизарова.

**РЕЧКИН****Михаил Юрьевич**

К.м.н., врач высшей квалификационной категории, врач УЗИ. Стаж работы — более 22 лет. Специалист высочайшего уровня в ультразвуковой диагностике заболеваний сосудов.

**ПОНОМАРЕВА****Ольга Геннадьевна**

Врач высшей квалификационной категории, врач УЗИ сердечно-сосудистой системы взрослых. Стаж более 30 лет. Заведующая отделением функциональной диагностики Областной клинической больницы.

**КРАВЧЕНКО****Никита Геннадьевич**

Врач УЗИ сердечно-сосудистой системы детей. Стаж работы — более 10 лет. Специалист Курганской областной детской больницы им. Красного Креста.

На ультразвуковую диагностику в «Центре ДНК» мы рекомендуем записываться заранее, так как много людей, заботящихся о своем здоровье, старается попасть на обследование именно к нашим специалистам. Доверие наших клиентов бесценно и мы стараемся оправдать его, улучшая качество диагностирования, лечения и профилактики!

- СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА
- ЭКСПЕРТНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ

**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**

# МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ

в «Центре ДНК»

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# СПРАВКИ В САД И ШКОЛУ

## РЕКОМЕНДАЦИИ

В настоящее время, для оценки состояния здоровья ребенка и готовности посещать детский коллектив (при поступлении в школу или детский сад), необходимо пройти медосмотр. В список специалистов медосмотра входит посещение психолога, который определит уровень развития ребенка или уровень подготовки к школе.

Родители зачастую испытывают тревогу, перед посещением ребенком психолога: заранее читают стихи с ребенком, учат его писать, считать, читать, выполняют различные логические задачи, настраивают ребенка на коммуникацию с психологом, тем самым формируя тревожность у самого ребенка, который замыкается при встрече с психологом и не может произнести ни словечка.

Милые родители, в этом нет необходимости! Не стоит бояться, это не экзамен! Настройте ребенка на мажорный лад и все пройдет успешно — ребенок будет уверен в себе и общителен. Ваш малыш с задором поиграет с психологом, а будущий школьник выполнит задания на внимание, логическое мышление, развитие памяти. К тому же, психолог наблюдает и за психологическим развитием ребенка — умением общаться, контролировать свои действия, управлять эмоциями и лишняя тревожность совсем ни к чему. Двух-трехлетний малыш во время беседования с психологом может испугаться, разводниться или начнет стесняться, а потому на беседе с психологом обязательно рядом должны находиться родные близкие люди.

Почти каждый ребенок проходит период социальной адаптации после поступления в детский сад или школу, который длится от 2 недель до месяца. Для более успешной адаптации психолог на приеме даст необходимые рекомендации, которые родители могут использовать во время летнего сезона, тем самым подготовив ребенка к новому трудному жизненному этапу в его жизни.

Рассказывает  
специалист  
по возрастному  
развитию детей,  
психолог  
**ПОДРЕЗОВА**  
**ЕЛЕНА**  
**НИКОЛАЕВНА**



### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ ИЛИ САДИКУ:

Если ваш ребенок идет в школу, не нужно усиленно натаскивать его в ускоренном темпе. Читать, писать, считать он научится в школе. Гораздо важнее его уравновешенный психологический настрой и мотивация на учебную деятельность.

Если ваш ребенок идет в детский сад, постарайтесь создать условия, при которых он естественным образом вступит в социум. Давайте больше навыков самостоятельного обслуживания — кушать, умываться, одеваться, ходить на горшок и т.п. он должен уметь сам.

Чтобы привыкание к садику или школе прошло без проблем, необходимо летом родителям использовать время для знакомства со зданием, куда ребенок пойдет, с разрешения можно зайти в группу/класс, познакомиться с учителем/воспитателем, прогуляться возле школы или садика. Это будет ваш первый шагок в направлении знакомства с чем-то новым и неизведанным для ребенка.

Если все же родители слишком встревожены, обеспокоены психологической готовностью ребенка, его последующей адаптации в большом коллективе, то они могут **посетить консультативные приемы следующих психологов ЛДК «Центр ДНК»: Ищенко Ирина Поликарповна, Тишкова Елена Анатольевна и Александрова Людмила Прокопьевна**. Психолог нашего Центра проведет тестирование и даст необходимые рекомендации родителям, что позволит всем более успешно пройти кризисный возрастной период ребенка и сформировать дружеские детско-родительские взаимоотношения в семье.

Ваш ребенок собирается в школу или сад? В нашем Центре вы можете быстро пройти все обследования и получить консультации специалистов, необходимые для посещения детского учреждения с занесением данных в медицинскую карту для детского сада или школы.

Жители Кургана теперь могут получить консультацию тюменских врачей, не выезжая за пределы родного города



## МЕДСАНЧАСТЬ «НЕФТЯНИК» ОТКРЫЛА ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В КУРГАНЕ

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ЧАСТЬ «НЕФТЯНИК» ОТКРЫЛА ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО НА БАЗЕ ЛДК «ЦЕНТР ДНК». ВРАЧИ МЕДСАНЧАСТИ ВЕДУТ КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ И ОТБОР НА ОПЕРАЦИИ 2 РАЗА В МЕСЯЦ. ДОСТУПНЫ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ДВУМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИЯ И УРОЛОГИЯ.

**ЩЕРБАКОВ  
Дмитрий  
Александрович**  
Врач-оториноларинголог,  
к.м.н.,  
член Европейского  
общества ринологов,  
имеет собственные  
разработки  
для лечения  
ЛОР-заболеваний

**ПАВЛОВА  
Ирина  
Валерьевна**  
Врач-уролог,  
нейроуролог, к.м.н.,  
член Российского  
общества урологов,  
международного  
общества  
нейроурологов

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

- все заболевания носа и придаточных пазух (нарушения носового дыхания, нафтозиновая зависимость, искривление носовой перегородки, хронические синуситы, деформация наружного носа);
- заболевания слезных путей, требующие коррекции;
- патологии органов слуха (снижение слуха, хронические отиты и т.д.);
- стенозы гортани и трахеи, парез гортани;
- доброкачественные образования ЛОР-органов;
- лечение храпа.

### ВЕДЕТ ОТБОР НА ВСЕ ВИДЫ УРОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ

#### Специализация:

- диагностика и лечение недержания мочи;
- нейрогенные расстройства мочеиспускания;
- хронические циститы.

РЕКЛАМА



Клиника «ЛДК «Центр ДНК»  
г. Курган, ул. Советская, 119  
тел. +7 (3522) 22-22-33

**«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»**

№2 (9) июнь 2018 г. — август 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: dnkcentr@dnkcentr.ru

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР**

А. В. Кайгородцев

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

Е. Ю. Пичугина

**ДИЗАЙН И ВЕРСТАКА**

ООО Дизайн-студия «Пластилин»

Отпечатано в типографии «ПринтЭкспресс»,

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

тел.: +7 (3522) 63-02-02

Заказ №27451. Тираж 10000 экз.

Дата выхода в свет 27.05.18

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 представлена 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 ОСЕНИ



ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ  
ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

ГТОВИМ СПРАВКИ  
В ШКОЛУ И ДЕТСКИЙ САД



ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА –  
АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА  
В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ



ПРОВЕРИТЬ ЗРЕНИЕ  
И ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ОФТАЛЬМОЛОГА



ПЕРЕД СЕЗОНОМ ПРОСТУД  
ПРОЙТИ МЕДОСМОТР

ЛЮДЯМ С ХРОНИЧЕСКИМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПРОЙТИ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
ПЕРЕД СЕЗОНОМ ОБОСТРЕНИЙ

(болезни ЖКТ, неврология, сердечно-сосудистая  
система, опорно-двигательная система и др.)



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ за 16 000 ₽

Яркий мир  
без катаракты!

РЕКЛАМА

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ЗАПИСЬ  
📞 22·22·33

ТОМОГРАФИЯ

от 2400 ₽

ФЛЮОРОГРАФИЯ

360 ₽

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

РЕКЛАМА

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

