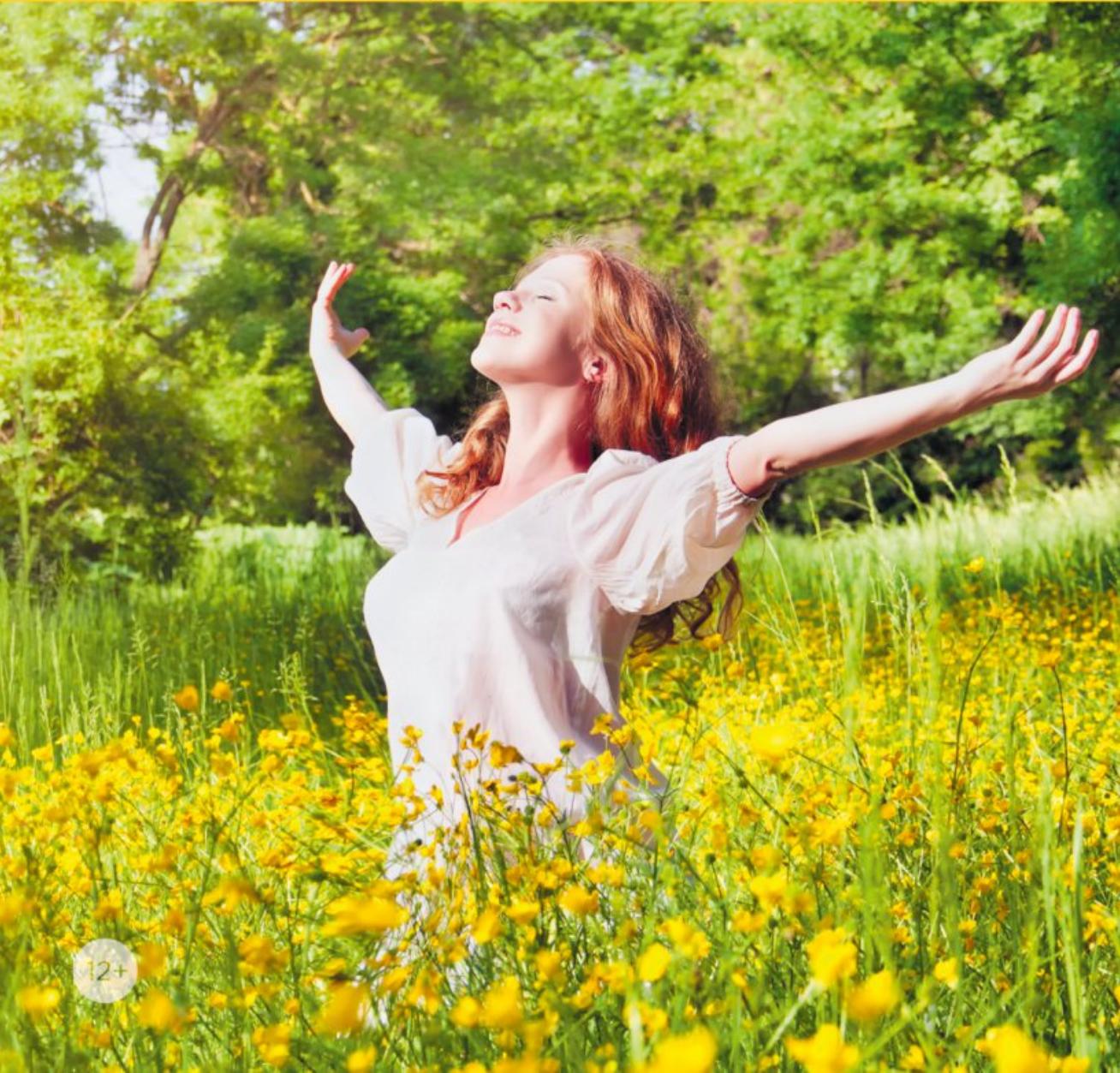


# СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

№2 (5) лето 2017

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



12+

МУЛЬТИСПИРАЛЬНАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ  
**ТОМОГРАФИЯ**  
С КОНТРАСТИРОВАНИЕМ

от 3000 ₽



можно пройти ежедневно до 19:00

Звоните  
и записывайтесь



**22-22-33**

г. Курган, ул. Советская, 119

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста



## СОДЕРЖАНИЕ

- 2 Тема номера
- 3 Новости медицины

### Я ВАШ ДОКТОР – ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

- 4 УЗИ быстро, качественно, профессионально

### ЗДОРОВЬЕ

- 6 Гормональная гармония
- 8 Общий анализ крови: коротко о главном
- 10 Анализ крови на аллергены
- 12 Знакомый всем остеохондроз
- 14 Родителям о часто болеющих детях
- 16 Остеопатическая помощь детям
- 18 Как помочь тревожному школьнику?
- 20 Красота и здоровье кожи

### ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 22 Как сохранить здоровье детей на летнем отдыхе
- 24 Болезни дачников: инсульт, гипертония и радикулит
- 26 Это интересно знать

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



## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ И КОЛЛЕГИ!

Примите глубокие, искренние поздравления с днем медицинского работника и самые добрые пожелания в наш общий праздник. Хочу поблагодарить за ваш тяжелый и ответственный труд, преданность медицине и любовь к ближнему.

Пусть ваше профессиональное мастерство и умения растут, а ваша самоотверженность несет людям радость жизни и избавление от недугов.

Счастья вам, дорогие, крепкого здоровья и всего наилучшего!



# ЛЕТО ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ

## ВСЕМ ПО ЧЕКАПУ

Лето — пора отпусков, возможность заняться своим здоровьем. Если у вас имеются хронические заболевания или есть вопросы к врачу, выберете время и посетите терапевта.

«Центр ДНК» предлагает комплексные программы обследования (чекап). Такие чекапы могут в себя включать осмотр специалистов, лабораторные и диагностические обследования. Подбираются программы доктором в зависимости от жалоб пациента. В результате обследования пациент получает значительную скидку на такой комплекс, заключение о состоянии организма и рекомендации врача.

СТОИМОСТЬ  
• ЧЕКАП  
от 670 руб.

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



## ОСТОРОЖНЕЕ С КОНДИЦИОНЕРАМИ

Если не хотите получить насморк, кашель и боль в горле, не сидите в потоке холодного воздуха и напротив включенного вентилятора. Особенно это относится к пожилым, престарелым или людям со слабым здоровьем.



## ЗАЩИЩАЙСЯ!

По статистике не более трети населения нашей страны пользуются солнцезащитными средствами для кожи. Так вы получаете не только шанс загореть, но и риск обгореть. А это не просто несколько дней неприятных ощущений, но еще и большой вред для здоровья. Берегите кожу! Послушайте медиков, не находитесь подолгу под действием прямых солнечных лучей и используйте солнцезащитные кремы с защитным фактором. Особенно берегите детей!

## «ЛЕТНИХ» БОЛЕЗНЕЙ НЕТ

Летом можно получить воспаление среднего уха. Оно возникает из-за частого попадания воды в уши во время плавания. После выхода из водоема просушите уши полотенцем или следите, чтобы при плавании вода не попадала в них. Если возникла боль, отправляйтесь к специалистам. В «Центре ДНК» оториноларингологи ведут прием каждый день.



## ОТ РЕДАКЦИИ:

Любой из нас желает в подарок от лета, получить хорошее самочувствие, бодрое настроение и запас витаминов на весь год. Именно с этой целью мы выбираемся в дальние края, к ласковому морю и солнцу, отправляемся на дачу на свой участок или на природу в лес, на водоемы, чтобы отдохнуть телом и душой. Но будьте осторожны, летние радости иногда могут привести не к здоровью, а его потере. Наш новый номер о том, как провести лето себе на пользу. Читайте на здоровье!

# НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

## MРТ С КОНТРАСТИРОВАНИЕМ

Магнитно-резонансная томография сегодня позволяет делать самые точные послойные снимки человеческого организма. Пожалуй, нет сейчас более эффективного метода обследования. Однако в некоторых случаях и его оказывается недостаточно. Иногда возникает необходимость повысить четкость снимков. Для этого используют МРТ с контрастированием. Преимуществами данной методики диагностики является то, что она дает максимально точные результаты исследования, предоставляет возможность грамотно оценить не только лишь состояние просвета сосудов, но также и уровень качества их стенок, выявить тромботические или же атеросклеротические наслойния, диагностировать состояние тех мягких тканей, которые окружают сосуд.

Самую высокую эффективность данный метод показал в онкологии, когда нужно уточнить структуру опухоли, ее размеры и наличие метастазов. Однако область применения такого способа диагностики очень широка. Данное высокоеффективное, инновационное обследование уже сегодня можно пройти в ЛДК «Центр ДНК».



## ПЛОХАЯ ПИЩА ПОДСТЕГИВАЕТ ДЕТСКУЮ ОНКОЛОГИЮ

Новые поколения россиян здоровьем не отличаются. За 10 лет число больных раком детей выросло почти в 1,5 раза. Пищевая промышленность здесь не самый последний провокатор. Не секрет, что в России для изготовления массовых продуктов питания используется самое дешевое сырье, для которого необходимо избыточное количество вкусовых добавок, красителей, консервантов. Исследования на крысах показали, что все эти химические пищевые добавки приводят в следующих поколениях к генетическим мутациям. До 90% детской онкологии, как раз и связаны с генетическими мутациями. В настоящее время ЛДК «Центр ДНК» ведется активная работа по выявлению онкологии у детей.

С другой стороны, производители поставлены правительством в жесткие рамки, так как продукты питания должны подорожать за год не более чем на 4%. Держать такую планку без ухудшения качества продукции просто невозможно. Поэтому цена на сосиски в магазине остается прежней, но мяса в этих сосисках с каждым годом все меньше.

## КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ CHECK-UP СЕГОДНЯ



В европейских и других странах уже давно оценили необходимость Check-Up. Почему? Потому что Check-Up (чек-ап) это полное медицинское обследование, целью которого является раннее диагностирование и профилактика заболеваний.

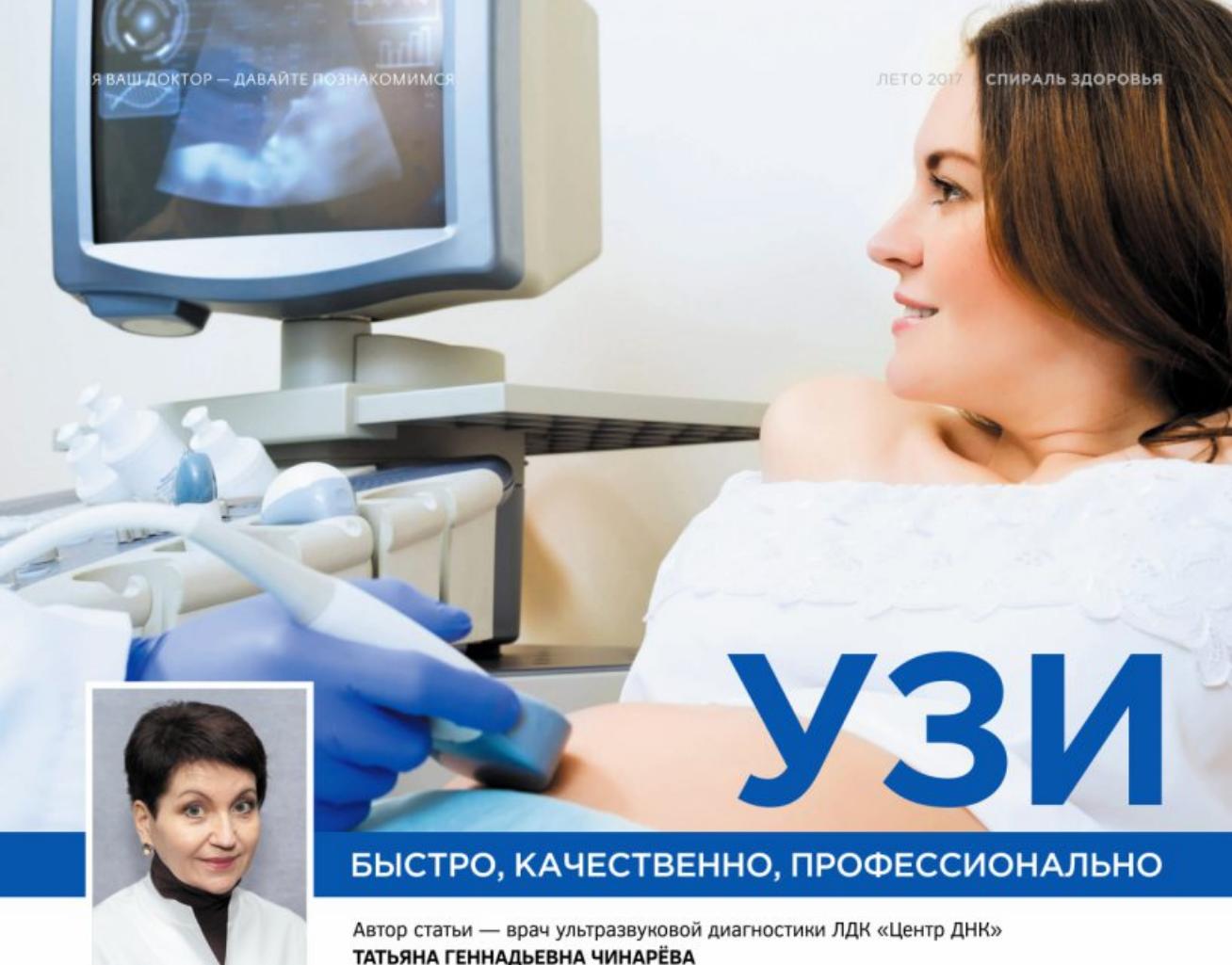
Сегодня не обязательно лететь в Германию или Израиль, ведь можно быстро и комфортно пройти обследование Check-UP в Кургане в ЛДК «Центр ДНК».

Такое комплексное обследование это один из наиболее эффективных методов сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Если у человека нет жалоб, проверить свое здоровье необходимо! Профилактика позволяет своевременно принимать меры по предупреждению заболеваний на раннем этапе их развития.

Но как мы знаем, чтобы обследоваться, нужно потратить достаточно много времени. Программа Check-UP в «Центре ДНК» рассчитана на прохождение экспресс-обследования. В результате, в зависимости от программы обследования, человек получит ценную информацию о состоянии своего здоровья, а также, при выявлении отклонений, консультацию специалистов по лечению.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# УЗИ

БЫСТРО, КАЧЕСТВЕННО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО

Автор статьи — врач ультразвуковой диагностики ЛДК «Центр ДНК»  
ТАТЬЯНА ГЕННАДЬЕВНА ЧИНАРЕВА

Когда я в 1987 году вернулась в Курган, после окончания Пермского Государственного Медицинского института, я была уверена, что свою профессиональную деятельность навсегда свяжу с акушерством и гинекологией. Сейчас трудно себе представить, что тогда, еще в середине 80-х годов, в своей работе врачи обходились без ультразвуковой диагностики. Только в конце 80-х, начале 90-х этот метод исследования начал внедряться в практику повсеместно. В это же время появились и в Курганской области первые аппараты ультразвуковой диагностики. Конечно они отличались от тех, которые мы используем в своей работе сегодня, но появление нового метода ультразвуковой диагностики стало тогда настоящей революцией в медицине.

У врачей появился новый быстрый, доступный, безопасный, неинвазивный, безболезненный для пациента и очень информативный метод исследования практически всех органов и систем.

Те возможности, которые открыл этот метод, казались настоящим чудом, поэтому мы с коллегами с трепетом вспоминаем первые ультразвуковые аппараты, появившиеся в Областной Клинической Больнице, на которых и мне довелось постигать азы ультразвуковой диагностики и делать первые шаги в этой интересной специальности.

За короткий срок этот метод исследования стал золотым стандартом в диагностике многих заболеваний. Он основан на оценке изображения, полученного в результате компьютерной обработки отражения ультразвуковых волн от органов и тканей. Так как, органы и ткани человека имеют различную плотность, то полученное изображение от отраженного сигнала может давать важную информацию о размерах, границах органов, их структуре, позволяет выявлять различные отклонения.

Сегодня УЗИ является одним из самых популярных и востребованных методов диагностики в медицине, главным помощником для врачей многих специальностей.

С помощью УЗИ исследуют практически все органы: печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, селезенку, почки, мочевой пузырь, простату, щитовидную железу, молочные железы, матку, яичники, сосуды, сердце, суставы, мягкие ткани, лимфоузлы, глаза.

Самым большим плюсом метода является отсутствие вредного воздействия на организм, поэтому этот метод исследования широко используется у пациентов, начиная с младенческого возраста. Сегодня нельзя представить себе ведение беременности без регулярных обязательных ультразвуковых исследований, которые позволяют дать оценку того, как происходит развитие плода, своевременно выявить отклонения от нормального течения беременности.

С помощью УЗИ можно определить наличие новообразований во многих органах, если они по структуре отличны от тканей исследуемого органа. В процессе исследования нам часто приходится отвечать на вопросы пациентов. При обнаружении новообразований в молочной или щитовидной железе можно услышать: «Доктор, у меня не рак?» Как бы ни хотелось всем ответить: «Нет!» и успокоить пациента, но поставить окончательный диагноз можно только на основе биопсии узла с последующим гистологическим исследованием. Наиболее точные результаты могут быть получены, если биопсия узла проводится под контролем УЗИ, что дает уверенность, что материал для исследования взят непосредственно из узла.

При обнаружении новообразований во внутренних органах, мы рекомендуем проведение компьютерной томографии с контрастным усиливанием. На УЗИ также можно увидеть анатомические дефекты или аномалии развития того или иного органа, выявить уплотнение стенок органа или изменение структуры тканей при длительно протекающем воспалительном заболевании. Очень хорошо видны на УЗИ камни в желчном пузыре, в почках и мочевом пузыре.

Даже работая на высокоточной современной аппаратуре, мы не сможем поставить диагноз точно, не соотнеся полученную при УЗИ информацию с данными осмотра, жалобами пациента и данными лабораторных и других исследований, а это предполагает тесное взаимодействие врача ультразвуковой диагностики с врачами других специальностей. Этот принцип коллегиальности лежит и в основе работы нашего большого коллектива лечебно-диагностического комплекса «Центр ДНК», где я работаю уже более 7 лет.

Отделение ультразвуковой диагностики «Центра ДНК» на сегодняшний день является ведущим в нашей области. В Центре — четыре кабинета ультразвуковой диагностики, которые оснащены самыми современными аппаратами премиум класса, на которых работают семь врачей ультразвуковой диагностики, которые являются одними из лучших специалистов в своей области и имеют большой опыт работы.

Большая часть и ответственность работать бок о бок с такими признанными авторитетами в ультразвуковой диагностике в нашей области и за ее пределами, как Степанова Елена Леонидовна, которая стояла у истоков становления ультразвуковой диагностики в нашей области и была моим первым наставником и Щукин Николай Николаевич, которые пользуется заслуженным уважением и доверием среди коллег и пациентов.

В лечебно-диагностическом комплексе «Центр ДНК» проводятся все, возможные на сегодняшний день ультразвуковые исследования. Кроме структуры тканей органов, оценивается их функциональность, как например проходимость маточных труб или работа желчного пузыря, а также характер кровоснабжения органов и их образований, проводятся исследования в режиме объемного изображения, производится биопсия новообразований щитовидной и молочной железы под контролем УЗИ.

Меня часто спрашивают, нравится ли мне моя работа? Однозначно — ДА! Врач ультразвуковой диагностики часто бывает первым, к кому обращается пациент со своей проблемой, тогда ты понимаешь, как важны знания, владение специальностью и накопленный 30-летней опыт работы врача, как ценна помощь и поддержка коллег и добрые партнерские отношения, которые сложились в коллективе «Центра ДНК», где я работаю, в основе которых лежит взаимодействие, взаимопомощь, профессионализм и ответственность, а не коммерческая выгода, где задача коллектива состоит в том, чтобы каждый пациент, переступивший порог нашего Центра почувствовал заинтересованное, доброжелательное, а не формальное отношение и был уверен, что он доверяет свое здоровье в надежные руки.

Будьте здоровы!

ДЕЙСТВУЕТ  
СИСТЕМА СКИДОК

ОБСЛЕДОВАНИЕ

от  
**330 ₽**

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ГОРМОНАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ

КАК МНОГО ВЫ ЗНАЕТЕ О ГОРМОНАХ? СКОРЕЕ ВСЕГО, ЛИШЬ ОБРЫВОЧНЫЕ ФАКТЫ.

НАПРИМЕР, ЧТО ЭТО БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ НЕ УВИДЕТЬ И НЕ ПОТРОГАТЬ. ГОРМОНЫ ЭТО НЕ КАКОЙ-ТО КОНКРЕТНЫЙ ОРГАН. ОНИ ВЫДЕЛЯЮТСЯ В ОЧЕНЬ НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ, ОДНАКО ИХ РОЛЬ В ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВСЕГО ОРГАНИЗМА ОГРОМНА.

Мы мало задумываемся, зачем нам гормоны. В лучшем случае женщины вспоминают о них в период критических дней, а мужчины в основном знают один термин — тестостерон. Тестостерон, конечно, отвечает за мужественность и отвагу. Но роль любого гормона редко ограничивается какой-то одной функцией. Все тот же тестостерон ко всему прочему повышает либидо, улучшает память, поддерживает прочность костей, замедляет процесс старения и многое другое.

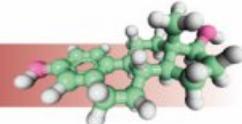
Гормоны нужны и важны, причем не каждый взятый по отдельности, а их соотношение в органах. Если случается гормональный сбой, в той или иной мере пострадает весь организм. Репродуктивная функция, сексуальные желания, аппетит, рост, вес, настроение — всё зависит от гормонов. Давайте поближе познакомимся хотя бы с некоторыми из них.

Половая сфера женщины полностью подчинена уровню и цикличности выработки гормонов в ее теле. Гор-



мональный баланс влияет на настроение, мыслительные процессы и на характер женщин. Можно сказать, что эстроген, прогестерон и тестостерон — три кита женского здоровья.

## ЭСТРОГЕН



ЭСТРОГЕН часто упоминают во множественном числе, обозначая так сразу группу гормонов (эстрагон, эстриол, эстрадиол). Вырабатываются они в яичниках и отвечают за женскую фигуру с ее округлостями, за мягкий, податливый характер, склонность идти на уступки и за эмоциональность. Именно эстрогены сохраняют молодость кожи, блеск и пышность волос, защищают сосуды от холестериновых бляшек. При повышенном уровне эстрогенов наблюдается выпадение волос, раздражительность, тошнота, образование тромбов, увеличение веса, угревая сыпь. Недостаточное количество эстроге-

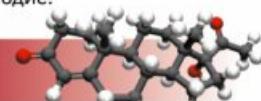
### Комментарий специалиста



Комментирует врач-эндокринолог Центра «ДНК» ХИЕВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА  
Гормоны влияют на физическое, умственное и половое развитие человека. Они помогают человеку адаптироваться к тем или иным условиям, например, отвечают за реакцию на стресс, на изменение погодных условий и т.д. От гормонов зависит постоянство внутреннего состояния организма, т.е. гомеостаз. И, наконец, гормоны — это своего рода сигнальные вещества для организма, т.к. именно они устанавливают связи между органами и тканями и оповещают об изменениях в них. Медики рекомендуют регулярно проверять свой гормональный фон женщинам старше 45-ти. Если вовремя устранить в нем сбои, можно продлить и молодость и красоту. Сдать анализ на гормоны полезно тем, кто страдает от лишнего веса, и тем, кто планирует беременность. Но по какой бы причине вы не хотели узнать уровень того или иного гормона, для начала важно обратиться к специалисту за консультацией.

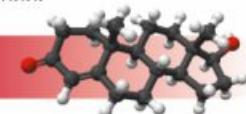
на — предвестник климакса. Возрастное угасание функции яичников приводит к снижению концентрации этого гормона. Из-за резких перепадов концентрации женщины испытывают то жар, то холод, мигрень, сердцебиение, быстроходящие ознобы. Врачи отмечают симптомы эстрогенной недостаточности даже у женщин в 30–35 лет. Как недостаток, так и избыток эстрогенов может запустить опухолевые процессы в женском организме или вызвать бесплодие.

## ПРОГЕСТЕРОН



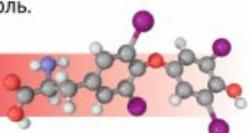
Не менее важным является ПРОГЕСТЕРОН. Второе его «кимя» — гормон беременных женщин. Вещество вырабатывается с определенным циклом в организме женщины, самый высокий уровень приходится на день овуляции. Способность к рождению детей или бесплодие целиком зависят от уровня этого гормона. Прогестерон отвечает за способность к вынашиванию детей, снижение его уровня приводит к выкидышам на ранних сроках беременности. Повышение прогестерона считается нормой только в том случае, если женщина беременна. В других случаях отклонения от нормы могут быть симптомами различных заболеваний.

## ТЕСТОСТЕРОН



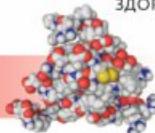
ТЕСТОСТЕРОН считается чисто «мужским» гормоном, однако в женском теле он тоже есть и также отвечает за сексуальное влечение и работоспособность. Чем больше уровень тестостерона в организме женщины, тем активнее она занимается физическими нагрузками. А вот избыточный уровень гормона делает женщину вспыльчивой и агрессивной. Недостаток характеризуется снижением сексуального влечения. И именно тестостерон помогает терпеть боль.

## ТИРОКСИН



ТИРОКСИН не относится к тройке гормональных лидеров, однако, это основной гормон щитовидной железы и его влияние на организм многогранно. Другими словами, то, что бьется сердце, дышат легкие, работает мозг, двигается пища по кишечнику, отделяется моча и кал обеспечивает щитовидная железа и ее гормоны. Именно поэтому при дисбалансе этого гормона любой человек испытывает ряд неприятных симптомов.

## ИНСУЛИН



Еще один важный гормон — ИНСУЛИН. Главная задача инсулина — держать уровень сахара в крови в пределах нормы. Чтобы обеспечить человека энергией для выполнения всех его дел, достаточно где-то 1 чайной ложки сахара. Если человек употребляет много сладкого, мучного, макарон, картофеля, то в крови собирается большое количество сахара. Инсулин стимулирует клетки тела на поглощение избыточного сахара из крови. Все, что не «съелось» клетками, превращается в жировую ткань. Если у человека количество сахара постоянно превышает 1 чайную ложку, то циркуляция крови замедляется, что со временем может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Каким? Представьте, что по всем вашим кровеносным сосудам будет течь загустевший сироп. Приблизительно так и происходит у диабетиков. При отсутствии лечения высокий уровень сахара в крови может стать причиной потери зрения, повреждения почек или нервов.

ПРИЧИН ДЛЯ ГОРМОНАЛЬНОГО ДИСБАЛАНСА МОЖЕТ БЫТЬ НЕМАЛО. ВЫЯВИТЬ ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ИЛИ ПРЕВЫШЕНИЯ ЖЕНСКИХ ГОРМОНОВ КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ ДОКТОРУ, КАК ПРАВИЛО, НЕ СОСТАВЛЯЕТ ТРУДА. НЕОБХОДИМО ЛиШЬ ВОВРЕМЯ К НЕМУ ОБРАТИТЬСЯ.

## ЦЕНЫ НА АНАЛИЗЫ НА ГОРМОНЫ:

- Анализы на гормоны щитовидной железы — **420 руб.** за один анализ
- Репродуктивная панель:**
- ФСГ (фолликулостимулирующий) — **640 руб.**
- 17-ОН-прогестерон — **625 руб.**
- ДГЭА-С — **640 руб.**
- Кортизол — **640 руб.**
- Прогестерон — **640 руб.**
- Пролактин — **640 руб.**
- Соматотропный гормон — **1320 руб.**
- Тестостерон — **640 руб.**
- Эстрадиол — **900 руб.**
- Эстриол-3 свободный — **750 руб.**



# ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ: коротко о главном

Врач назначает общий клинический анализ крови практически при любом заболевании. Кровь первой сигнализирует о возможных проблемах в организме. Уровень лейкоцитов и эритроцитов в крови, гемоглобин, СОЭ, лейкоформула отражают состояние организма в данный момент, позволяют врачу назначить необходимое лечение и следить за процессом выздоровления в реальном времени.

Но общий анализ крови важно сдавать и в профилактических целях хотя бы один раз в год. Для этого нужно пройти диагностику на фоне «полного здоровья»: хорошо выспаться, соблюдать все необходимые условия перед сдачей анализа. В таком состоянии результаты будут максимально соответствовать истинному со-

стоянию организма и, возможно, станут «отправной точкой», к которой вы сами и врач сможете обращаться, чтобы оценить результаты последующих профилактических анализов или анализов по медицинским показаниям.

На бланке анализов обычно обозначены пределы нормальных значений. Вы увидите, попадают ваши значения в эти пределы или нет. Но запомните! Правильно интерпретировать результаты анализа может только врач. В зависимости от возраста человека, его конституции, образа жизни, жалоб даже попадание в пределы значений не всегда говорит о том, что человек полностью здоров. Поэтому лучше обратитесь за консультацией к врачу-терапевту. Он определит, соот-

## Комментарий специалиста



Как правильно подготовиться к исследованию, рассказывает фельдшер-лаборант лаборатории «Центра ДНК» **СТРЯПИХИНА ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВНА**.

Для получения достоверных результатов мы рекомендуем сдавать кровь утром до физической нагрузки и проведения диагностических процедур. За сутки до взятия крови прием пищи может быть обычным (следует исключить употребление алкоголя), воздержаться от еды нужно в последние 8-12 часов. Как минимум за 30 минут до исследования нельзя курить. Непосредственно перед сдачей крови пациенту необходимо предоставить отдых в положении сидя в течение 15-30 минут.

История лечебно-диагностического комплекса «Центр ДНК» началась с открытия медицинской лаборатории. Поэтому мы можем с гордостью сказать, что занимаемся исследованиями с 1999 г. И уже 15 летствуем в Федеральной Системе Внешней Оценки Качества (ФСВОК). Все это позволяет обеспечить пациентам высокий уровень оказания услуг. Приглашаем на обследование!

ветствуют ли результаты анализов вашей индивидуальной норме и даст соответствующие рекомендации.

Если же в анализе есть какие-либо отклонения, необходимо определить их причину. Отклонения могут быть вызваны физиологическим состоянием организма, а могут быть вызваны заболеванием, которое пока протекает скрыто и не беспокоит, но уже сейчас требует изменения образа жизни и режима питания.

Низкое количество эритроцитов и гемоглобина может говорить об анемии, имеющей множество причин: неправильное питание, нарушение обменных процессов, скрытое внутреннее кровотечение, врожденные особенности организма. Высокий гемоглобин может также сигнализировать как о медицинских факторах, так и о физиологической и даже климатической норме. Нарушения в уровне лейкоцитов, СОЭ, лейкоформуле указывают на воспалительные процессы, инфекционно-паразитарные, системные заболевания. Многие серьезные болезни выявляются как раз при профилактическом обследовании, поэтому, чем раньше будет выявлено заболевание, тем эффективнее лечение.

**В СООТВЕТСТВИИ С МЕДИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИМИ СТАНДАРТАМИ, ПРИНЯТЫМИ В НАШЕЙ СТРАНЕ, ВСЕМ ГРАЖДАНАМ СТАРШЕ 40 ЛЕТ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДАВАТЬ АНАЛИЗ КРОВИ ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА.**

Важно проходить не только клиническое, но и биохимическое исследование крови. Основные показатели, которые определяются при этом, характеризуют физиологическое состояние и нормальную работу почек, печени, сердца, поджелудочной железы, углеводного, жирового, белкового и водно-солевого обмена. Такой подход к своему здоровью позволит своевременно выявить возможные нарушения в организме, начать лечение вовремя и жить долго и счастливо.



Проверь себя  
и спи спокойно!

РЕКЛАМА



## МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ

в «Центре ДНК»:

**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 в 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**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия №Л-45-01-001574 от 01.06.2016



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТОМ, ЧТО  
КОЛИЧЕСТВО АЛЛЕРГИЧЕСКИХ  
ПРОЯВЛЕНИЙ У НАСЕЛЕНИЯ  
ПОСТОЯННО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.  
ПРИЧИН ТОМУ ДОВОЛЬНО  
МНОГО И ДАЛЕКО НЕ  
ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО В ЭТОМ  
СПИСКЕ ЗАНИМАЕТ  
ПОСТОЯННО УХУДШАЮЩАЯСЯ  
ЭКОЛОГИЯ.

# АНАЛИЗ КРОВИ НА АЛЛЕРГЕНЫ

Медицина разделяет два способа диагностики аллергических реакций. Это определение в крови антител IgE и аллергопробы. Целью каждого из этих методов является определение аллергена, который и влияет на развитие заболевания.

Традиционными являются аллергопробы, включающие в себя, как внутркожную пробу или метод царпины (скарификацию), так и метод укола (прик-тест). Однако, этот метод имеет ряд противопоказаний, к которым прежде всего относятся острые инфекционные процессы, общее тяжелое состояние пациента или обострение текущего хронического либо аллергического заболевания. Кроме того, не назначается такой анализ и людям длительно принимающим гормональные препараты.

Наиболее инновационным, а соответственно и наиболее точным является метод определения антител IgE в крови. В отличии от традиционного метода он не имеет ограничений по сезонному или иному применению, когда появляются аллергические раздражители.

В норме их количество совсем невелико, а значит их увеличенное число ясно говорит о наличии аллергии. Для описываемого теста используется более 250 аллергенов, что позволяет с большой точностью определить какое именно вещество вызывает неблагоприятную реакцию организма. Особенность данного теста является то, что больному нет необходимости вступать в контакт с аллергеном, а потому какой-либо риск обострения аллергии полностью исключается, что особенно

важно для детей младшего возраста. Такая методика подходит практически при любой форме аллергии и не имеет противопоказаний.

Данный метод определения аллергических реакций используется в лечебно-диагностическом комплексе «Центр ДНК». Сам метод заключается в заборе крови и выявлении количества антител, которые вырабатываются в крови в ответ на аллергены. Подтверждением аллергии на конкретный продукт или вещество является реакция крови на определенный аллерген. Чаще всего данный метод используется при аллергических заболеваниях, гельминтозах (болезнях, вызванных червями — гельминтами), а также для оценки развития аллергии у детишек, чьи родственники страдают от аллергических проявлений.

К анализу крови на аллергены врачи лечебно-диагностического комплекса «Центр ДНК» советуют подходить ответственно, полностью исключив физические и эмоциональные нагрузки не менее чем за три до забора крови. Именно анализ крови на IgE считается наиболее точным и максимально безопасным, что позволяет применять его повсеместно.

Заботьтесь о своем здоровье!

СТОИМОСТЬ  
одного аллергена

515 ₽

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

# АПТЕКИ САЗОНОВА

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

[www.sazonoff.ru](http://www.sazonoff.ru)

## «НА ДВОРЯНСКОЙ»

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

## «ОПТИКА «НА ДВОРЯНСКОЙ»

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

## «ТРОИЦКАЯ»

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

## АПТЕКА НИЗКИХ ЦЕН

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

## АПТЕЧНЫЙ ПУНКТ «МАРИЧ»

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

## «ТАБЛЕТКА»

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

## «НАТАША»

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

## «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ»

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

## «ШЕВЕЛЕВСКАЯ»

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

## «ГОРОДСКАЯ АПТЕКА»

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

## АПТЕКА НИЗКИХ ЦЕН

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

## «ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ»

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

## «ВОСТОЧНАЯ»

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

## «СЕВЕРНАЯ»

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

## «СЛАВЯНСКАЯ»

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

## «ЗАПАДНАЯ»

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

## АПТЕКА НИЗКИЕ ЦЕНЫ

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

## «ДАНКО»

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

## АПТЕКА г. ШУМИХА

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

## АПТЕКА г. КАТАЙСК

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

## АПТЕКА

### г. ДАЛМАТОВО

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

## АПТЕКА

### р.п. ЛЕБЯЖЬЕ

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

## АПТЕКА

### г. ПЕТУХОВО

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

## АПТЕКА

### г. КУРТАМЫШ

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

## АПТЕКА

### с. МОКРУСОВО

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

## АПТЕКА

### р.п. ВАРГАШИ

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

## АПТЕКА

### р.п. ЮРГАМЫШ

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

## АПТЕКА

### г. КУРТАМЫШ

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

## АПТЕКА

### р.п. КАРГАПОЛЬЕ

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

## АПТЕКА с. БЕЛОЗЕРСКОЕ

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

## АПТЕКА г. МАКУШИНО

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

## АПТЕКА с. ГЛЯДЯНСКОЕ

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

## АПТЕКА с. ПОЛОВИННОЕ

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

А П Т Е К И

САЗОНОВА

[www.sazonoff.ru](http://www.sazonoff.ru)



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

## ЗНАКОМЫЙ ВСЕМ

# ОСТЕОХОНДРОЗ

### КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЬ В СПИНЕ?

Пожалуй, любой взрослый человек знает, что остеохондроз — это «когда болит спина». Хотется подробнее рассказать об этом заболевании, лечении, профилактике болей в спине. Остеохондроз — это прогрессирующее разрушение амортизаторов нашего позвоночного столба — межпозвонковых дисков. Они похожи по форме на линзу. В норме диски упруги, эластичны, и позвоночник, благодаря этому, похож на гибкий прут — отлично держит серьёзные разновекторные нагрузки. Самый опасный враг позвоночника — многочасовая фиксированная поза, одинаковые движения в быту, на работе, на даче, в спортзале. Мышцы, которым достается больше, чем соседним, забывают, что такое отдых, спрессовываются, превращаются в круглосуточные тиски.

Гибкий когда-то прут превращается в сухую хрупкую ветку. Спина становится жёсткой. Боли в 4-м периоде могут уменьшиться, но спиной мозг перестаёт отвечать за подконтрольные ему органы. В результате появляются слабость в конечностях, недержание мочи, другие серьезные проблемы. Организм начинает катастрофически стареть.

Боли в спине манифицируют с момента возникновения мышечных тисков. Патологический спазм глубоких околопозвоночных мышц поддерживают триггерные точки (мышечные мозоли) — островки постоянно напряженных мышечных клеток. Не выявив и не устра-

### ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ОСТЕОХОНДРОЗА

*Зажатые диски  
обезвоживаются.*



### ВТОРОЙ ПЕРИОД ОСТЕОХОНДРОЗА

*Диски снижаются по высоте.  
Этот период нередко  
сопровождается  
нестабильностью позвонков.*



### ТРЕТИЙ ПЕРИОД ОСТЕОХОНДРОЗА

*Часть диска выдавливается  
за пределы его анатомической  
нормы в виде протрузий и грыж.*



### ЧЕТВЕРТЫЙ ПЕРИОД ОСТЕОХОНДРОЗА

*Диски с годами окончательно  
стареют, высыхают  
и превращаются буквально  
в гербарий — конечный период.*



нив пусковые триггеры, невозможно освободить диск и вернуть его в здоровое состояние.

Искать и ликвидировать мышечные мозоли не учили в советских медицинских ВУЗах, не учат, к слову, и в современных российских. Существует старый, стандартный, закостенелый подход к лечению — таблетки, уколы, капельницы, корсеты. Задача подобной терапии — снять очередное обострение. Такая тактика не предусматривает восстановление зажатых амортизаторов, она лишь способствует ускоренному старению с меньшими болями. Практика показывает, что любители лекарств дряхлеют намного быстрее своих сверстников, зарабатывая все новые и новые болезни. Ни в одной цивилизованной стране не относятся к позвоночнику, да и к здоровью в целом, так безжалостно.

Я советую вам, перед очередным приемом «обезболивающих», задать себе простой вопрос: какие ткани человека не болят? Ответ простой: здоровые и мертвые. Знаете ли вы человека, который при помощи химии сделал здоровыми ме-

ханически сдавленные, спрессованные клетки? лично я не встречала ни разу, работая ортопедом более 30 лет.

Последние годы сознание пациентов начинает меняться. Россияне больше путешествуют, общаются с гражданами других стран, видят принципиально другие подходы к решению проблем позвоночного столба и, соответственно, другие результаты.

Радуют глаз бодрые и активные пенсионеры из Европы, где лекарственное обезболивание, мягко говоря, не в почете. Восхищает легкая походка и необычайная гибкость их ровесников на Востоке, где регулярная гимнастика возведена в культ. Больно сравнивать с ними наших сограждан в почтенном возрасте.

Необходимо понимание того, что телом нужно заниматься регулярно, как, например, любимым автомобилем — добросовестно прогревать, не рвать «с места в карьер», мыть и чистить, не пропускать плановых ТО.

Конечно, рекомендации по всем конкретным ситуациям должны давать специалисты. Оптимальный вариант — сотрудничество врача и тренера.

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Избегайте шаблонных нагрузок.

Меняйте позу хотя бы через каждые полчаса.

Обеспечьте свой организм влагой, он не может взять её из воздуха. Выпивайте около литра некипячёной воды на каждые 30 кг своего веса.

Исключите сахар и выпечку во всех проявлениях — они высушивают мягкие ткани.

Продолжим разговор следующем выпуске.

С пожеланием здоровья, главный врач центра «Ариадна», к.м.н. Очертинина Ирина Геннадьевна.

Обращайтесь за консультацией  
к врачам Центра «Ариадна»:

- ул. Б.-Петрова, 120, стр. 23
- +7 (3522) 60-30-77, 555-888
- [www.ariadna45.ru](http://www.ariadna45.ru)



РЕКЛАМА



Автор статьи — педиатр ЛДК «Центр ДНК» МЕРИНОВА ГАЛИНА ВАСИЛЬЕВНА

# РОДИТЕЛЯМ О ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЯХ

Одна из проблем детей, начинающих посещать детский сад это частые респираторные заболевания. Иммунитет ребёнка в возрасте от 1 до 3 лет ещё плохо работает. До одного года ребёнка защищают антитела матери. Когда ребёнок начинает посещать детский сад, его организм сталкивается с массой вирусов и бактерий, которые в большом количестве сконцентрированы в детском коллективе. Ребёнок начинает болеть и иммунная

система включается в работу. Считается, что с началом посещения детского сада, дети должны переболеть определённое число раз. Обычно с каждым годом ребёнок болеет всё реже и к старшей и подготовительной группе совсем редко. Таким образом, организм ребёнка получает опыт борьбы с инфекциями. Конечно, не все дети переносят болезни легко, быстро и без осложнений, а зависит это в основном от выше указанных причин.

## ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДЕТИ БОЛЕЛИ РЕДКО

### НЕОБХОДИМО ОРГАНИЗОВАТЬ РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ:

- Достаточный дневной сон, а на ночной сон укладывать не позднее 21:30. При плохом сне и отказе ребёнка ложиться спать рекомендуется прогулка перед сном, спокойные игры.
- Пребывание не менее 2 часов в день на свежем воздухе, в любую погоду. При этом очень важно, чтобы ребёнок был одет рационально, не закутан и должен двигаться.
- Не курите в квартире! Пассивное курение также, как и активное, пагубно действует на ребёнка, увеличивая риск возникновения респираторного аллергоза, бронхита, астмы.
- Проветривайте комнаты. Температура в помещении не должна превышать +22°C, а влажность порядка 55%.



### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ ДОЛЖНА БЫТЬ СПОКОЙНОЙ:

- Не сквернословьте и не ругайтесь при ребёнке, любите его и говорите ему об этом, это очень важно!
- Общайтесь с ребёнком, он нуждается в любви внимания близких, но и гиперопека не нужна.
- Включайте тихую, мелодичную музыку, добрые сказки, мультфильмы (в день не более одного часа). Исключите рекламу, фильмы с проявлением жестокости.
- Перед сном можно рассказать ребёнку сказку, спеть песенку, сказать какой он хороший.



### ПРОСТОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ:

- Водные процедуры: умывание по утрам, перед сном. После возвращения с прогулки, детского сада, общественных мест необходимо сразу умыть лицо ребёнка и промыть нос.
- Благотворно действует на ребёнка общий душ, мытьё ног перед сном.
- По возможности организуйте ребёнку спортивный уголок, «дорожку здоровья», проводите массаж кистей, стоп, поглаживание спины.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

- Основой здорового питания ребёнка является его сбалансированность.
- Для питья необходимо давать только кипячёную воду, а для приготовления пищи используйте только чистую воду.
- Крупы храните в стеклянной таре.
- Мясо и изделия из него должны быть отварные или паровые.
- Рыба должна быть хорошо прожарена.
- Молоко и кисло-молочные продукты желательно применять без пищевых добавок и сахара.
- Жиры для приготовления пищи: нерафинированное растительное масло, льняное масло, сливочное масло, оливковое масло.
- Фрукты и овощи, зеленый чай.
- Орехи и семечки, кроме арахиса.
- Не рекомендуется применять искусственные витамины, лучше свежие овощи и фрукты, зелень, настои витаминных отваров трав, ягод.



- После года у ребёнка должно быть четырёхразовое питание — завтрак, обед, полдник и ужин.
- Нежелательны перекусы между едой печением, булочками, соком, сладостями. Для перекуса можно дать фрукты или овощи.
- Не занимайтесь самолечением, не применяйте при температуре до 38,5 °C жаропоникающие средства, антибиотики.

**ИЗ РАЦИОНА РЕБЁНКА  
НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ  
КОПЧЁНОСТИ, КОНСЕРВЫ,  
КОЛБАСЫ, СОСИСКИ,  
САРДЕЛЬКИ, ПРОДУКТЫ  
С СОДЕРЖАНИЕМ ГМО, ГАЗВОДУ,  
МОРОЖЕНОЕ, КОНФЕТЫ, ТОРТЫ,  
МАЙОНЕЗ, ПРОДУКТЫ С ПЛЕСЕНЬЮ.**

Таким образом, используя даже эти элементарные, казалось бы, мероприятия удаётся снизить тяжесть и частоту заболеваний. При более тяжёлых случаях ОРВИ и при систематических заболеваниях необходимо обратиться к врачу. Лучшие детские педиатры «Центра ДНК» всегда готовы помочь вашим деткам решить неприятности со здоровьем, чтобы быть здоровыми и жизнерадостными.

## СПРАВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ • В ДЕТСКИЙ САД • ШКОЛУ

от 300₽



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

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

## ТЮМЕНСКИЕ И КУРГАНСКИЕ ВРАЧИ ОБСУДИЛИ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

# ОСТЕОПАТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ



В Кургане 12 мая состоялась II межрегиональная конференция «Остеопатия в педиатрической практике. Актуальные вопросы лечения перинатальной энцефалопатии у детей первого года жизни». Форум, организованный АНО «Тюменский институт остеопатической медицины» (ТИОМ) при поддержке курганского «Центра ДНК», прошел на базе Курганского областного кардиологического диспансера.

В конференции участвовали ведущие специалисты Кургана по детской неврологии, неонатологи, заведующие отделениями больниц города и представители регионального департамента здравоохранения, а также врачи-остеопаты из Тюмени. Были представлены доклады, посвященные результатам научных исследований и практического внедрения в педиатрическую практику остеопатической помощи и различных неонатологических программ. Также обсуждались роль и место остеопатии в системе здравоохранения РФ.

Особый интерес вызвали доклады, посвященные кинезиотейпированию\* в педиатрии и современным методам физиотерапии, используемым врачами-остеопатами в

рамках мультидисциплинарного подхода к оказанию медицинской помощи детям.

«Курганские врачи продемонстрировали высокую информированность относительно новой медицинской специальности — остеопатии и проявили заинтересованность в развитии этого направления медицины, — подвел итоги конференции председатель оргкомитета, главный внештатный специалист Минздрава РФ по остеопатии в УрФО Игорь Алтекарь. — Уверен, что подобные мероприятия, проводимые регулярно, позволят повысить уровень профессиональных компетенций врачей различных специальностей, а внедрение в медицинскую практику современных методов остеопатической помощи будет способствовать сохранению и укреплению здоровья детей и подростков».

Все участники конференции получили сертификаты и сборники научных докладов, а также книгу д.м.н. Дмитрия Мохова «Что такое остеопатия».

\*Кинезиотейпирование — наложение специального эластичного пластиря (кинезиотейпа) на травмированные участки тела.



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНСТИТУТ МАНУАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ»

## КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ ОСТЕОПАТИИ доктора Аптекаря

*Восстановление организма для активной жизни!*



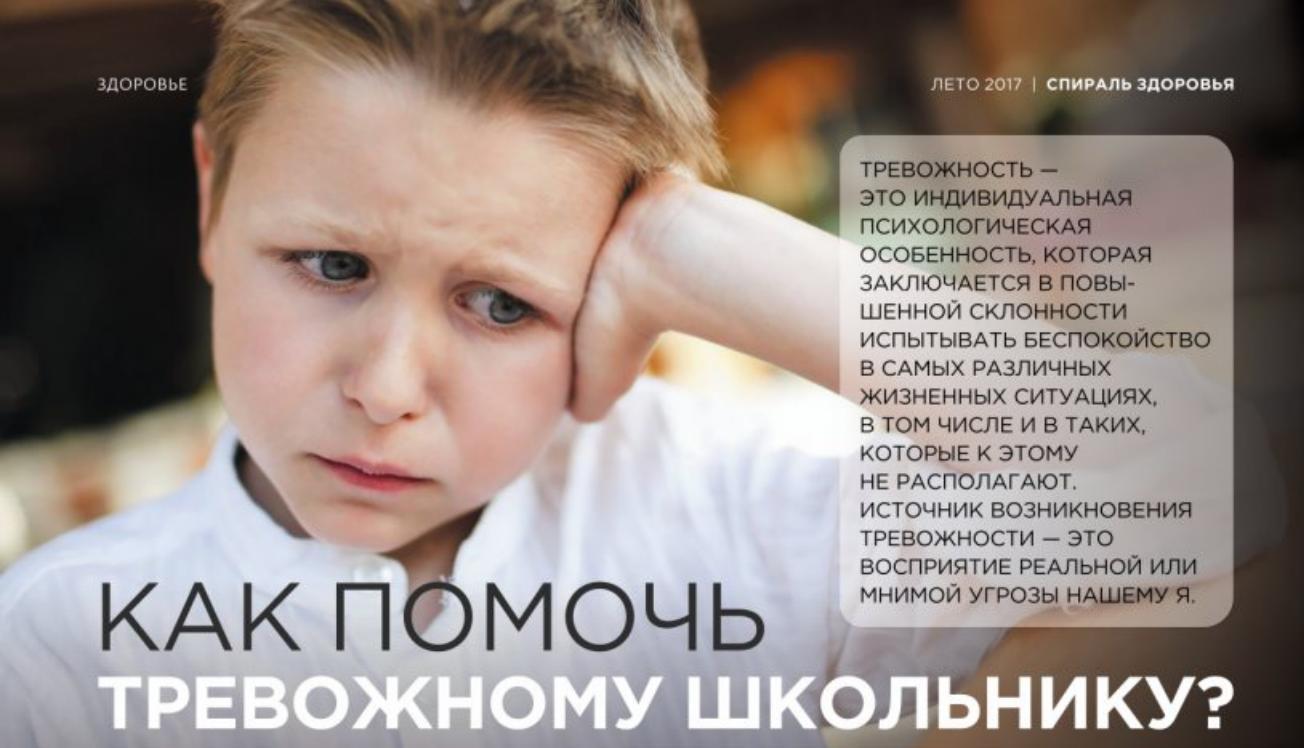
# *Здоровье всей семьи!*

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

[www.pozvonok72.ru](http://www.pozvonok72.ru)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ ШКОЛЬНИКУ?

Многие родители замечали в тех или иных ситуациях состояние тревоги у своих детей, однако, не придавали им большого значения. Часто тревожное состояние ребенка или подростка может быть связано со школой, отношениями с учителем или одноклассниками, плохими оценками и родительским гневом.

Повышенное беспокойство в учебных ситуациях, ожидание отрицательной оценки, постоянная неуверенность в себе — все это признаки школьной тревожности. Повышенной тревожности более подвержены девочки, чем мальчики. Она чаще диагностируется у отличников и двоечников, нежели у крепких середнячков, которые отличаются большей эмоциональной устойчивостью.

Высокий уровень успеваемости, чрезмерные притязания и неоправданно завышенные родительские требования нередко сопровождаются повышенной тревожностью. Типична она и для тех учеников, кто испытывает выраженный неуспех в какой-либо учебной деятельности. Например, в начальных классах негативная эмоциональная установка по отношению к школе часто бывает вызвана серьезными трудностями с письмом.

Но и полное отсутствие беспокойства у ребенка —

малоприятный сигнал для учителя и родителей. Не тревожатся о своих учебных делах беспечные, инфантильные дети, у которых отсутствует школьная мотивация. Такая бестревожная наивная беззаботность особенно опасна за пределами школы.

ВЫСОКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ СТРАДАЮТ ОКОЛО 22% ПЕРВОКЛАССНИКОВ, ПОВЫШЕННОЙ ОКОЛО 41%, А ПОНИЖЕННОЙ (ТО ЕСТЬ НЕ МЕНЕЕ ОПАСНОЙ) ОКОЛО 5%. И ТОЛЬКО У 32% МАЛЫШЕЙ НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ.

Особенностью проявления тревожности может стать, когда ребёнку сложно выделить основное задание и сосредоточиться на нем, когда ребёнок дают неправильный ответ на простой вопрос, иногда — нелепый, иногда молчит или отвечают наугад. Иногда дети говорят громко и взахлеб, краснея и зябкаясь. Иногда у школьника не получается сразу выполнить задание хорошо, от дальнейших попыток сделать это малыш отказывается. Самооценка в этом случае занижена, ребенок считает, что у него нет никаких способностей.

Когда тревожному школьнику указывают на его ошибку, то поведение ребенка становится еще более странным. Он не знает, как нужно себя вести. Обычно такие особенности поведения свойствен-

ны именно первоклассникам. Но школьная тревожность встречается и у детей других возрастов. Она может проявляться в боязни контрольных и экзаменов, в страхе получить плохую оценку.

Комментарий  
специалиста



Комментирует врач «Центра ДНК», психолог, кандидат психологических наук ИЩЕНКО ИРИНА ПОЛИКАРПОВНА (стаж работы более 40 лет).

Действительно, высокая тревожность способна испортить жизнь школьника, сделать мучительной повинностью учебу, снижать эффективность его обучения. Таким детям необходима психологическая помощь для того, чтобы на-учиться справляться с тревогой. Родителям не стоит отстраняться и не отпускать ситуацию на самотёк, тем самым запуская и усложняя сложившуюся у ребёнка ситуацию. Что делать и как поступать в сложившейся ситуации, в которой самостоятельно трудно справиться, вам и вашему ребёнку сможет на профессиональном уровне помочь психолог.

В «Центре ДНК» всегда готовы помочь, рекомендовать и обучить вас методам и приемам овладения своим волнением, снятия его отрицательных последствий, а также сформировать необходимые навыки саморегуляции, правильной организации учебного процесса и общения со сверстниками. В процессе психологической коррекции может понадобиться проведение работы с семьей ребенка с целью создать положительного представления школьника и устраниению тревожности, как личностной черты не только в школе но и дома.

Дорогие родители! Если возникают вопросы или сомнения в правильности воспитания, поведения вашего ребёнка будем рады Вам помочь.

**СТОИМОСТЬ приема у психолога для взрослых и детей**

**900₽**

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016



✓  
**БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ**

✓  
**КОМИССИЯ**

✓  
**ФЛЮОРОГРАФИЯ**

Звоните  
и записывайтесь

**22-22-33**

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

г. Курган, ул. Советская, 119

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



МНОГИЕ ВСПОМИНАЮТ СВОИ ДЕТСКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ. ПОМНЮ, КАК СРАВНИВАЛА КОЖУ РУК СВОЕЙ 50-ЛЕТНЕЙ БАБУШКИ СО СВОЕЙ, КОЖЕЙ 6-ЛЕТНЕГО РЕБЕНКА. КАКАЯ БАБУШКА СТАРАЯ ДУМАЛА Я, ЕЁ КОЖА СУХАЯ, БЛЕСТИЩАЯ В МОРЦИНКАХ, А МОЯ ТАКАЯ УПРУГАЯ И НЕЖНАЯ НА ОЩУПЬ.

# КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ КОЖИ

Кожа, которая дана нам природой для защиты, сама нуждается в защите, о чем мы, к сожалению не задумываемся пока молоды и красивы. Чем старше мы становимся, тем хуже выглядит наша кожа, если мы не защищаем её от травм и погодных явлений, не питаем её, не смазываем. И вот наступает момент, когда мы сравниваем кожу своих маленьких детей со своей и вспоминаем свои ранние детские впечатления.

Конечно увядание и старение кожи, как и клеток всего организма, заложено на генетическом уровне и на этот процесс повлиять мы можем едва ли. Однако не только генетика ответственна за этот процесс, но и образ жизни, питание и собственно личное отношение к своему телу. Помочь коже, как органу, который находится на виду, оставаться молодой и здоровой, каждому человеку значительно легче, чем внутренним органам, так давайте этим воспользуемся.

Проблема преждевременного старения кожи беспокоит не только женщин, но и мужчин в возрасте до 30 лет, и причин для этого в нашем сегодняшнем мире становится все больше.

Воздействие солнечного облучения, перепады температур, ветер, неправильный уход старят кожу, усиливают пигментацию, иссушают, уменьшая способность кожи удерживать влагу.

Наши прабабушки защищали лицо, даже крестьянки, занятые тяжелой работой, носили платки так, что кожа не подвергалась воздействию солнца и ветра, а сейчас прикрывать лицо стало «не модно». К тому же у нас принято загорать чуть ли не дочерна.

Может быть, в наше время белая кожа и не считается эталоном красоты, но возможность загара лучше использовать разумно и сочетать с профессиональным косметическим уходом: тогда цвет кожи будет красивым, а кожа долгое время будет оставаться приятной и нежной на ощупь.

Как остановить прогрессирующее увядание кожи? Как вернуть себе радость и приятные ощущения молодой кожи?

Дать рекомендации по уходу за кожей, на профессиональном уровне, с учётом индивидуальных особенностей и возраста, вам сможет врач дерматолог-косметолог.

Комментарий  
специалиста

Врач дерматолог-косметолог ЛДК «Центр ДНК» **ЛАЗАРЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА.**

Можно просто прочитать статью о необходимости защищать кожу и правильно регулярно за ней ухаживать. Только одни слова здесь не помогут. Нужно принять решение быть красивым и молодым! Если Вы не знакомы с возможностями и достижениями современной медицины в уходе за кожей, не способны самостоятельно оценить ее состояние и выбрать подходящую терапию, то приглашаю Вас записаться ко мне на беседу, в ходе которой я отвечу на Ваши вопросы и смогу рекомендовать схемы ухода за кожей, а при необходимости и методы её быстрого восстановления.

**В условиях ЛДК «Центр ДНК», как в медицинском учреждении, можно провести современные, высокоеффективные косметологические процедуры, которые невозможно сделать самостоятельно дома:**

- по очищению (пилинг, безинъекционная ревитализация);
- по восстановлению здорового, приятного состояния кожи, сглаживанию или полному устранению морщин на лице (биоревитализация, нитевой лифтинг, использование фильтров);

На сегодняшний день, существует большое количество средств ухода за кожей её восстановления и поддержания в здоровом, привлекательном состоянии в домашних условиях. Учитывая большой практический опыт, накопленный ЛДК «Центр ДНК» в косметологии мы всегда готовы **бесплатно проконсультировать и обучить вас ухаживать за кожей.**

Помните! Культтуру ухода за кожей, необходимо знать самому и прививать её детям с раннего возраста. Начать ухаживать за кожей можно в любом возрасте, и чем раньше вы начнёте, тем более заметным и продолжительным будет результат!

**Если в настоящее время у вас нет возможности посетить дерматолога-косметолога, я рекомендую, особенно летом, придерживаться следующих советов:**

- содержать кожу в чистоте;
- использовать солнцезащитные крема;
- в летнюю жару использовать увлажняющие спреи, домашние маски;
- наносить защитную и ухаживающую косметику на лицо, старайтесь делать легкий массаж;
- загорать в тени;
- садовые работы выполнять в защитной маске и перчатках, в часы когда солнце наименее активно.

# ПЛАЗМОЛИФТИНГ

## МОЛОДОСТЬ У НАС В КРОВИ

МЕТОДИКА ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ С ПОМОЩЬЮ СОБСТВЕННОЙ ПЛАЗМЫ КРОВИ ЧЕЛОВЕКА

- Уменьшение мелких мимических морщин
- Увлажнение и питание кожи
- Повышение эластичности • Лечение акне

Важно помнить, что только сертифицированные пробирки *Plasmolifting* отвечают международным стандартам качества и могут гарантировать безопасность и эффективность методики.

ВСЕГО  
**2600 ₽**  
стоимость  
процедуры



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

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

Мы едем на отдых, чтобы поправить и укрепить своё здоровье и здоровье детей. Но летом на отдыхе угроз для их здоровья не меньше, чем в любое другое время года. Дети с нетерпением ждут лета круглый год, потому что оно обещает им отдых от повседневной рутины школьной жизни. Они получают удовольствие от отдыха в летние каникулы. Вместе с весельем и волнением, у отдыха есть свои риски, для снижения которых специалисты Лечебно-диагностического комплекса «Центр ДНК» готовы дать несколько советов, которые помогут вам насладиться здоровым отдыхом с детьми.



# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ НА ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ

## ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Обезвоживание становится очень распространенным в летнее время, особенно у детей. Важно иметь достаточный запас воды и соков с собой во время путешествия в летнее время, чтобы избежать этой проблемы и сохранить детей здоровыми. Обезвоживание может привести к многочисленным проблемам со здоровьем, которые могут испортить ваши каникулы и отдых. Сделайте так, чтобы ваши малыши пили много жидкости.



поэтому его здоровье пострадает первым от некачественных продуктов.

## ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РУК

Поскольку вы не всегда будете иметь доступ к мылу и воде, во время путешествий, всегда держите для себя и ваших детей дезинфицирующее средство для рук. Очень хорошо подходят для этого влажные антибактериальные салфетки. Просите ваших малышей, чтобы они пользовались ими до и после еды. Такая практика обеспечит детскому здоровью дополнительную защиту.



## ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Во время путешествия летом, очень легко стать жертвой пищевого отравления. Летом очень жарко и продукты быстро портятся. Конечно же гарантии, что вам не продадут пирожок с испортившимся мясом, быть не может.



Следите за тем, чтобы дети тщательно мыли руки перед едой и тщательно выбирайте для них продукты. Стоит помнить, что детский организм слабей взрослого,

## В БАССЕЙНЕ

Хотя игры в бассейне это очень весёлое занятие, но важно контролировать ваших детей, когда они идут искупаться в бассейне. Всегда присматривайте за ними в бассейне, чтобы успеть предотвратить травму или вовремя оказать первую помощь.





## ПРЕДОТВРАТИТЕ СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Не секрет, что с каждым годом озновой слой становится всё тоньше и всё хуже защищает людей от ультрафиолетового излучения. Если взрослые не редко получают солнечные ожоги из-за которых не могут нормально спать и даже пошевелиться, то что уж говорить о детях. Сегодня можно найти достаточно средств для защиты от ожогов. Причём, если совсем недавно для защиты от солнца можно было найти лишь стандартные лосьоны и крема, то сегодня ассортимент таких средств расширился и включает в себя специальные спреи и салфетки от солнечных ожогов. Современные средства не просто защищают кожу, благодаря солнцезащитным свойствам поглощать ультрафиолетовые лучи, но и охлаждают её и защищают изнутри.

## ТЕПЛОВОЙ УДАР

Ваши дети рискуют получить тепловой удар в летнее время, если долго находятся на улице без головных уборов. Наблюдайте за детьми и заметив у своих у них такие симптомы, как высокая температура, головокружение и тошнота, то это говорит о том, что они на грани теплового удара и их здоровью грозит опасность. В таком случае немедленно обратитесь к врачу, а если



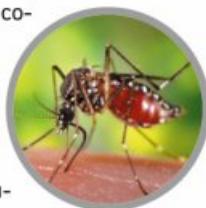
его рядом нет, то перенесите ребёнка в тень, желательно в проветриваемое и прохладное место, положите ему на лоб, шею и пах полотенца, смоченные холодной водой и дайте попить прохладной воды.

## ЗАБЫТЬ ПРО ГАДЖЕТЫ

Лето — пора путешествий и приключений. Если вы собираетесь на экскурсии, и ваши дети берут с собой гаджеты, согласитесь, это не совсем то, за чем вы приехали на отдых. Ведь возможности летнего отдыха необходимо использовать максимально эффективно для укрепления здоровья детей. И вместо, просиживания в интернете или перед телевизором, им было бы куда полезнее научиться ловить рыбу и дышать при этом свежим воздухом.

## НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ НЕ СОВМЕСТИМЫ

Во время вашего отпуска, дети могут иметь доступ к употреблению наркотиков или алкоголя в определенных местах. Малыши и подростки любят экспериментировать и то, от чего их просят держаться подальше, их притягивает. Поэтому постарайтесь в принципе исключить появление условий, в которых дети имели бы доступ к вредным для них веществам. Не создавайте для них со-блазна.



## УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Одна из главных проблем, в поездке на отдых летом — это укусы насекомых. Если вы отдыхаете на природе, то используйте средства, отпугивающие насекомых. В лесу дети должны ходить в закрытой обуви, чтобы избежать укусов муравьёв, клещей и прочей лесной живности. И обязательно обрабатывайте открытые участки их кожи универсальными средствами от насекомых: лосьонами, спреями и кремами.

## ОТ РЕДАКЦИИ

СЛЕДОВАНИЕ ЭТИМ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ ПОЗВОЛИТ ВАМ НЕ ТОЛЬКО СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, НО И СБЕРЕЖЁТ ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ НЕРВЫ ОТ ЛИШНИХ ВОЛНЕНЬИЙ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# БОЛЕЗНИ ДАЧНИКОВ:

## ИНСУЛЬТ, ГИПЕРТОНИЯ И РАДИКУЛИТ

С НАЧАЛОМ СЕЗОНА ПАЦИЕНТОВ С ИХ ОБОСТРЕНИЯМИ СТАНОВИТСЯ ВТРОЕ БОЛЬШЕ. КТО-ТО ЕЗДИТ НА ДАЧУ ПРОСТО ПОДЫШАТЬ ВОЗДУХОМ И ОТДОХНУТЬ ОТ ГОРОДСКОЙ СУЕТЫ, НО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ГОРОЖАН — РАБОТАТЬ. ЗДОРОВЬЕ ТЕРПИТ ДО ПОРЫ ДО ВРЕМЕНИ, НО СТОИТ НЕЛОВКО ПОВЕРНУТЬСЯ ИЛИ РЕЗКО НАКЛОНИТЬСЯ, КАК СПИНЕ, А ТО И СЕРДЦЕ ПРОНЗАЕТ НЕСТЕРПИМАЯ БОЛЬ. НЕДАРОМ РАДИКУЛИТ И ГИПЕРТОНИЮ НАЗЫВАЮТ БОЛЕЗНЬЮ ДАЧНИКОВ.

### ОПАСНОЕ УСЕРДИЕ

«С началом дачного сезона количество пациентов с обострением сердечных болезней увеличивается на 30%» — говорит врач-кардиолог ЛДК «Центр ДНК» Чугаева Инна Александровна.

● При активных наклонах артериальное давление повышается, вызывая стенокардию (загрудинные боли), что может привести к инфаркту и инсульту. Поэтому переходите в вертикальное положение не рывком, а постепенно. Если почувствовали головную боль, головокружение, вас «качет» или другой дискомфорт, немедленно прекратите физическую деятельность и в самое ближайшее время обратитесь к врачу. На дачу возьмите запас питьевой воды или минералки (без газа) и такой препарат, как нитроглицерин. Их надо принять сразу, если появилась боль в сердце. Если она не прекращается, то вызывайте врача. Работайте на даче в утренние

и вечерние часы, когда нет активного солнца. Как можно чаще делайте перерывы.

- Часто дачники увлекаются, и тогда труд превращается в непомерные нагрузки. В результате существенно возрастает опасность внезапных инсультов — особенно для пожилых людей, не привычных к таким усилиям после «квартирного» периода. Как правило, начинаются жалобы на головокружения и пошатывания при ходьбе, головные боли, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами. Это очень опасные симптомы нарушения мозгового кровообращения — предвестника инсульта.
- При любой физической активности, особенно в жаркое время, тело теряет много влаги, что способствует «сгущению крови» и как следствие, нарушению периферического кровообращения, прежде всего, в головном мозге, который не получает достаточное количество кислорода, — продолжает врач. — Поэтому возни-

кает головная боль, головокружение и тошнота. «Густая кровь» способствует образованию тромбов в сосудах, которые, отрываясь, с током крови попадают в сердце или мозг, вызывая закупорку более мелких сосудов, что значительно повышает риск инфарктов и инсультов. Головокружения и потери равновесия — это мозговые расстройства, опасные еще и травматизмом при работе на дачном участке.

## ПОДЪЕМ ТЯЖЕСТЕЙ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

«Радикулит (воспаление корешка спинно-мозгового нерва) вызванный дачным трудом, стоит на втором месте после сердечных проблем» — говорит **невролог, нейрохирург ЛДК «Центр ДНК» Меньшиков Владимир Анатольевич**.

- Переноска тяжестей, физическая нагрузка на нетренированный организм вызывают перенапряжение мышц, связок. Появляется боль, которая говорит о повреждении нервных корешков. Разгоряченные работой дачники склонны скидывать верхнюю одежду, открывая, например, поясницу. Ее переохлаждение вызывает миозит (воспаление мышц спины), что тоже может привести к обострению радикулита. Наиболее распространен пояснично-крестцовый радикулит, при котором боль отдает в бедро, голень, стопу. В этом случае сразу обращайтесь к неврологу или нейрохирургу. Чем раньше будет начато лечение, тем успешнее пройдет. Самостоятельное применение тепловых процедур и обезболивающих средств недопустимо, поскольку боли в пояснице могут быть вызваны и другими заболеваниями. При проведении обследования в ЛДК «Центр ДНК» у обратившихся пациентов, поставивших себе диагноз «радикулит», выявляются заболевания других органов.



**ЕЖЕДНЕВНЫЙ ТРУД НА УЧАСТКЕ НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 5–6 ЧАСОВ, ПРИЧЕМ НЕ БОЛЕЕ 2,5–3 ЧАСОВ НАДО РАБОТАТЬ ДО ОБЕДА, А ОСТАЛЬНОЕ ВРЕМЯ — ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ. ПОСЛЕ ОБЕДЕННОГО ОТДЫХА НЕ МЕНЕЕ 1–2 ЧАСОВ. В НЕДЕЛЮ МИНИМУМ 1 ДЕНЬ ПОЛНОГО ОТДЫХА ОТ РАБОТ.**



- Для профилактики регулярно занимайтесь физкультурой, хотя бы зарядкой (15 мин. в день). В первые визиты на дачу не перегружайте себя. Меняйте виды нагрузки. Не поднимайте тяжесть в наклоне, чтобы поднять груз, надо присесть на корточки, прижать его к себе и подниматься силой ног, не сгибая спину. Это защитит нижнюю часть спины от перегрузки.

## СНИЖАЕМ РИСКИ

- Любая работа должна быть прекращена при первом же появлении приступа мозговой ишемии (головокружение, мушки в глазах, головные боли). После чего надо проверить с помощью тонометра артериальное давление, затем лечь в хорошо проветриваемой комнате, закрыть глаза, попробовать уснуть.
- Не поднимать тяжесть более 4–6 кг. Нельзя проводить земляные работы в положении, когда голова находится ниже туловища: используйте или переносной стул, или пластиковые наколенники.
- Нельзя работать при температуре в тени выше 28°C. В такие дни, если что-то надо, срочные дела можно сделать утром, до наступления жары, или вечером, когда она спадет.

## ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ

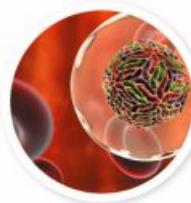
**Низкая скамеечка (складной табурет):** максимальное количество работы старайтесь делать, сидя на ней.

**Наколенники:** они на даче крайне необходимы, поскольку очень много работы приходится делать близко к земле, а в наклонном положении это может быть опасно для поясницы. Запомните позу для «низких» работ: одно колено, стопа и рука обязательно должны иметь упор. В этой позе есть одно «слабое звено» — колени. Их надо защитить от жесткой, холодной и мокрой земли.

**Ежедневные лекарства,** которые надо принимать от хронических заболеваний, например гипертонии, регулярно.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ



## СИНДРОМ ДЕТСКОГО СОТРЯСЕНИЯ (СДС)

МНОГИЕ ЛИ РОДИТЕЛИ ЗНАЮТ, ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТРЯСТИ МЛАДЕНЦА? А МЕЖДУ ТЕМ СДС ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ И ТРАВМАМ.

В группе риска малыши до года. Некоторые родители, не справляясь с эмоциями и ситуацией, с силой встряхивают часто плачущего ребенка. После чего малыш замолкает и засыпает. Родители и не догадываются, что в состоянии аффекта могли его травмировать. Взрослому достаточно несколько секунд, резко потрясти малыша, чтобы в болтающейся, незафиксированной головке мозг ударился о черепные кости. В итоге такое воздействие может привести к возникновению кровоизлияний, отеку мозга, повреждению сосудов. Если родителям кажется, что ребенок плачет очень много, лучше обратиться к педиатру.

В «Центре ДНК» прием ведет Меринова Галина Васильевна. Бережно относитесь к ребенку в любой ситуации, а врач поможет выяснить причину плача.

## ПАП-ТЕСТ: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАКА

РАК ШЕЙКИ МАТКИ — ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЖЕНЩИН. У ЗАБОЛЕВАНИЯ ЕСТЬ СИМПТОМЫ-ПРЕДШЕСТВЕННИКИ. ВАЖНО ВОВРЕМЯ ИХ ОБНАРУЖИТЬ.

Врачи-гинекологи «Центра ДНК» уделяют большое внимание профилактике онкологических заболеваний. Мазок на цитологию они рекомендуют делать каждой женщине с момента начала ее половой жизни и выполнять его ежегодно в течение всей жизни. В этом случае врач сможет на самой ранней стадии выявить малейшие изменения микрофлоры и клеточного состава влагалища и назначить эффективное лечение. Многие пожилые женщины думают, что они в силу возраста и отсутствия сексуальной активности больше не нуждаются в пап-тесте. Однако это неправильно. Верхнего возрастного предела для обследования не существует, т.к. с возрастом заболеваемость раком шейки матки только увеличивается. Не игнорируйте рекомендации врачей — регулярно обследуйтесь!

## КОНТАКТНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

КОНТАКТНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ ПОЛУЧИЛА В НАШИ ДНИ ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ, ОДНАКО «НОВИЧКИ» В ОБРАЩЕНИИ С ЛИНЗАМИ ЧАСТО ЗАДАЮТСЯ ВОПРОСОМ: ЧЕМУ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ — ОЧКАМ ИЛИ КОНТАКТНЫМ ЛИНЗАМ?

Контактные линзы — это великолепная альтернатива очкам. К наиболее явным плюсам линз можно отнести удобство в обращении (принцип «надел и забыл»), вы можете спокойно заниматься спортом, не ощущаете давления на уши и переносицу, видите окружающий мир во всех его красках без всякого оптического искажения. Линзы могут носить почти все люди при отсутствии противопоказаний к ношению. Дискомфорта от их использования при правильном надевании, снимании, уходе может ощущаться лишь в первое время. Если контактная линза одета правильно, вы не должны ощущать её сильнее, чем собственное веко.

Врачи «Центра ДНК» оказывают разностороннюю помощь в обследовании, коррекции зрения и подборе контактных линз.

## ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ А, В, С, Е: СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА

ГЕПАТИТЫ РАЗНЫХ ВИДОВ ЧАСТО ОБЪЕДИНЯЮТСЯ ПОД НАЗВАНИЕМ «ЖЕЛТУХА» — ПО ОДНОМУ ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СИМПТОМОВ ГЕПАТИТА.

Вирусные гепатиты — это большая группа вирусных антропонозных заболеваний, протекающих с поражением печени, имеющих различные этиологические, эпидемиологические характеристики. Это распространенные и опасные инфекционные заболевания. Они могут проявляться различно, но среди основных симптомов выделяют: интоксикацию организма, желтуху и боли в правом подреберье.

Специалисты «Центра ДНК» уделяют большое внимание диагностике, лечению и профилактике всех форм гепатита и советуют при появлении подозрений пройти обследование.



Баден-Баден

# ЛЕТНИЙ КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН В БАДЕН-БАДЕН

Безопасный и комфортный отдых для всей семьи!

- ⌚ большой открытый бассейн,  
детская зона для купаний с водопадом и горкой
- ⚡ мини аква-парк
- ☀ зоны для загара
- 晋升 batuty
- 🍖 гриль-кафе
- 🛀 банный комплекс
- YYS беседки с мангалами в уютном парке
- 🏨 гостиница
- 🔑 коттеджи в аренду



Ждем вас ежедневно с 9 утра до 01 ночи!  
Цены снижены: летний прайс.  
Каждый день – скидки и акции!

55 66 01, baden45.ru,  
 @badenhot45  
термальный комплекс  
«Баден-Баден», п. Европейский

**«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»**

№2 (5) июнь 2017 г. – август 2017 г.

Выходит один раз в 3 месяца с июня 2016 г.

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Курганской области.

Свидетельство о регистрации

ПИ №У 45-00246 от 27 апреля 2016 г.

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**

ООО «ЛДК «Центр ДНК»

Адрес редакции и издателя:

640000, г. Курган, ул. Советская, 119

Тел.: +7 (3522) 22-22-33

e-mail: dnkctrn@dnkctrn.ru

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР**

А. В. Кайгородцев

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

И. Н. Шушарин

**ДИЗАЙН И ВЕРСТКА**

ООО Дизайн-студия «Пластилин»

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

Заказ № 22851. Тираж 10000 экз.

Дата выхода в свет 30.05.2017

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

**По вопросам размещения рекламы  
в журнале звоните 8 (3522) 22-22-33**

Информация в журнале 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+

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

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



Один из лучших специалистов в области лазерной хирургии Шушарин Александр Петрович в своей статье расскажет о своей практике в хирургии, а также о возможностях и перспективах лазерной хирургии.



**ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ:  
КАК ОНИ ВЛИЯЮТ?**



На этот и многие другие вопросы о гормональном развитии женщин ответит врач гинеколог-эндокринолог Герасимова Марина Альбертовна.

**ПЕРВЫЙ РАЗ В КЛАСС**

Как помочь первоклассникам адаптироваться в школе, а остальным школьникам, после каникул, настроиться на получение знаний.



**УЗНАЙ ВСЕ  
О СОСТОЯНИИ  
СВОЕГО  
ЗРЕНИЯ!**

# КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ ОТ ВЕДУЩИХ ОФТАЛЬМОЛОГОВ «ЦЕНТРА ДНК»



**ТОЧНО. ОБЪЕКТИВНО. ВЫГОДНО\***

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

#### **ОСНОВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ:**

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



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

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

# ЛЕЧЕНИЕ

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

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

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ФЛЕБОЛОГА

- + ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ
- + УЗИ ВЕН

ВСЕГО ЗА  
**1200 ₽**

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016



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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

