

СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

№1 лето 2016

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

*Предупредить
болезни сердца
КАК?*

ЖАРА
*опасна для
здоровья*

*Лечим
катаракту*

ОПЕРАЦИЯ
vs КАПЛИ

КАЛЕНДАРЬ
*чистки зубов
для самых
маленьких*

5
ПРИНЦИПОВ
летнего
питания

**РЕЦЕПТ
НОМЕРА**

делаем смузи сами

18+



лечебный грязевой курорт



КУРОРТЫ ЗАУРАЛЬЯ

СОСНОВАЯ РОЩА

санаторий



МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ:

- Грязелечение
- Бальнеотерапия
- Климатотерапия
- Гирудотерапия
- Рефлексотерапия
- Питьевое лечение минеральной водой

ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛИ ЛЕЧЕНИЯ:

опорно-двигательный аппарат,
костно-мышечная система

8-800-350-450-1
звонок по России бесплатный

zauralkurort.ru

«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

№1 (1) июнь-август 2016 г.

Выходит один раз в 3 месяца с июня 2016 г.

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

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «ЛДК «Центр ДНК»

Адрес редакции и издателя:
640000, г. Курган, ул. Советская, 119
Tel.: +7 (3522) 22-22-33
e-mail: dnkcentr@dnkcentr.ru

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

А. В. Кайгородцев

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

В. В. Паклина

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

ООО «Дизайн-студия «Пластилин»

Отпечатано в типографии «ПринтЭкспресс»,
640014, г. Курган, ул. Промышленная, 33,
тел.: +7 (3522) 63-02-22

Заказ №18990. Тираж 10000 экз.

Дата выхода в свет 03.06.2016

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

18+

СОДЕРЖАНИЕ

4 Тема номера

6 Новости медицины

ЗДОРОВЬЕ

8 Что такое катаракта?

10 Постоянная рубрика «Это интересно знать»

11 Симптомы нарушения зрения

12 Как предупредить болезни сердца?

14 5 обязательных ежегодных обследований

16 Предупредите гепатит

18 Испытание жарой

20 Почему отекают ноги летом?

24 Детская рубрика

ОБРАЗ ЖИЗНИ

26 Невидимые помощники женской красоты

28 Биоревитализация летом: можно и нужно!

29 Постоянная рубрика «Говорят цифры»

30 Как помолодеть за лето?

31 5 правил питания летом

32 12 причин есть фрукты и ягоды

36 Рецепт номера. Делаем смузи сами!

37 Справочный раздел



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

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

- + Поликлиника для взрослых и детей
- + УЗИ-диагностика
- + Терапия и дневной стационар
- + Амбулаторные операции
- + Комплексные обследования
- + Лазерная хирургия
- + Детская стоматология
- + Вызов врача на дом



ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

Дорогие курганцы!
От всей души
поздравляю вас



С ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

Это профессиональный праздник не только самих врачей, но и пациентов, тех, кому они вернули здоровье и сохранили жизнь.

Разрешите сердечно поздравить врачей, фельдшеров, медицинских сестер, санитарок, фармацевтов, ученых, педагогов, готовящих кадры для здравоохранения и других специалистов, работающих в нашей отрасли. Все вы причастны к самому благородному делу — спасению жизней и сохранению здоровья.

Ваш профессиональный праздник — это возможность еще раз сказать вам слова благодарности за нелегкий повседневный труд, требую-

щий невероятной отдачи душевных сил. Примите слова благодарности за готовность в любую минуту прийти на помощь, за талант и мастерство, за внимание и любовь к людям. Особую признательность хочется выразить тем, кто и в этот праздничный день будет находиться на своем рабочем месте: дежурить в больницах, роддомах, бригадах «скорой помощи». Желаю вам, чтобы служебные обязанности оставляли силы и время для сохранения собственного здоровья. Пусть в жизни вашей будет благополучие, успех и счастье. Новых профессиональных успехов вам!

**КАЙГОРОДЦЕВ
АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

Генеральный директор
лечебно-диагностического
комплекса «Центр ДНК»

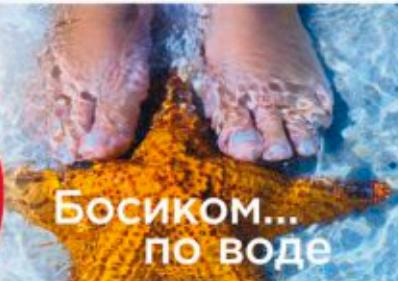


Лето красное

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕДИТЕ ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! ПО МНЕНИЮ ПСИХОЛОГОВ, ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ, КОТОРЫЙ ОКРУЖАЕТ НАС ЛЕТОМ, БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. ПОДНИМИТЕ ГОЛОВУ ВВЕРХ – КРОНЫ ДЕРЕВЬЕВ И ЧИСТОЕ ЛЕТНЕЕ НЕБО – ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ?

Едим летом

Летом легче отказаться от жирной пищи. В жару рече возникает желание съесть бутерброд с маслом. Это не просто хорошо, это еще и полезно: снижается уровень холестерина в крови, нормализуется масса тела, укрепляется иммунитет. В целом летом стоит быть осмотрительнее при выборе продуктов. 20 % от всех заболеваний в жару составляют пищевые отравления.



**Босиком...
по воде**

Внимание: травмы!



Лето не обходится без ссадин, царапин и травм. Люди падают с высоты, с садовых стремянок, травмируются колющими и режущими предметами. Увеличивается количество дорожнно-транспортных происшествий и, соответственно, травм. В течение всего лета ныряльщики ломают шеи, причем часто это являются тяжелые травмы с необратимыми последствиями для жизни и здоровья. Будьте внимательны. Берегите себя и близких! Мелкие повреждения на коже обрабатывайте раствором йода или зелени. Ну а с серьезными травмами надо обращаться к врачу.



Наше ВСЁ



Летом откажитесь от «заморских» фруктов.

Местные овощи, фрукты и зелень — самая полезная витаминная подпитка. Налегайте на собственное выращенную огородную петрушку с укропом, морковь, кабачки, огурчики, а также смородину, малину и яблочки. Если сходите в лес за ягодами, получите полный спектр полезных витаминов и микроэлементов. Плюс удовольствие от особого вкусового букета.

Прекрасный способ летнего варианта закаливания для людей всех возрастов — хождение босиком по траве и песку. Главное убедитесь, что в ногу вам не воткнется осколок стекла или гвоздь. На собственной даче смело практикуйте не только босоходение, но и хождение по проверенному дну пруда или речки. Так вы получите дополнительный массаж ног, а неровное дно водоема окажет благотворное воздействие на кожу стоп.

Солнце летнее — солнце жаркое

У врачей не осталось сомнений в том, что слишком долгое лежание на палящем солнце ради загара — это не просто вредно, это опасно для здоровья. Солнечные лучи — фактор риска для развития рака кожи. Не злоупотребляйте временем, проведенным на солнце. И обязательно защищайте глаза. Воздействие агрессивных УФ-лучей может вызвать ожог роговицы (покраснение глаз, отек век, боль) или даже ухудшение зрения.

**Живите ярко!
И будьте здоровы!**

Своевременная диагностика болезни — гарантия здоровья!



ДЕТИ БЕЗ ОЧКОВ!



Запись
по телефону
22·22·33
код города 3522

**Родители,
не пропустите лето!
Вашим детям
пора к офтальмологу**

**Осмотр, профилактика, лечение!
Недорого!**

В «Центре охраны зрения» применяется уникальный способ восстановления зрения у детей любого возраста **с использованием новых аппаратных технологий!**

vk.com/centrdrnk

г. Курган, ул. Советская, 119

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

Новости медицины

ЗА СЕБЯ ТВЕЧАЮ

Леонид Рошаль предложил на законодательном уровне обязать россиян отвечать за свое здоровье. По его словам, полное отсутствие ответственности граждан выливается в значительные траты для государства. Например, алкоголик, разбивший голову, по мнению Леонида Рошаля, должен компенсировать средства, потраченные на его лечение. Член комитета Госдумы по охране здоровья, заслуженный врач России Лариса Фечина высказалась в поддержку данной инициативы, однако пояснила, что с законодательной точки зрения очень сложно обязать россиян беречь свою здоровье.



ТОЛСТЫХ В МИРЕ СТАЛО БОЛЬШЕ

Данные последних исследований говорят о том, что толстяков за последние 40 лет стало больше сразу в 6 раз! Вывод был сделан по итогам сравнения индекса массы тела (ИМТ) почти у 20 млн. человек из 186 стран мира в период с 1975 по 2014 гг. Оказалось, что за это время с проблемой ожирения столкнулись 641 млн. человек. Тогда как в 1975 г. этот показатель был на уровне 105 млн. пациентов.

ВРАГ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Как сообщает газета «Московский комсомолец», ежегодно в России диагноз «рак груди» врачи ставят 54 тыс. женщин. И это около 19% от всех женских онкологических заболеваний. Рак груди смело можно назвать врагом номер один для женщин. И с каждым годом количество пациенток с таким диагнозом растет. Но онкологи не считают это приговором и не устают повторять: рак молочных желез хорошо лечится, если опухоль обнаружить на ранней стадии и назначить адекватное лечение.



ЗАВТРАК «НА ОТЛИЧНО»

Школьная успеваемость регулярно завтрающих детей в среднем в два раза выше, чем у их сверстников, пропускающих утренний прием пищи. При этом завтрак не просто должен быть, он должен быть полезным, пришли к выводу ученые из Университета Кардиффа (Великобритания). По словам руководителя исследования Ханны Литтлкотт, здоровые завтраки в целом улучшают состояние здоровья и повышают внимание. Вероятно, с этим и связаны школьные успехи регулярно завтракающих детей.

ЗАПРЕТ НА УКАЗКИ

Парламенту Великобритании предложено ввести полный запрет на продажу лазерных указок несовершеннолетним. Такое заявление сделала министр по делам малого бизнеса после происшествия с 8-летним Джонатаном Маршаллом. Мальчик купил себе мощную лазерную указку и направил луч в глаз и получил серьезнейший ожог сетчатки и, как результат, стойкое ухудшение зрения. Скорее всего, инициатива министра будет поддержана членами Парламента. Это не первый случай в стране получения травм глаз у детей в результате неосторожного обращения с лазерными указками.

ДИАГНОЗ «БЕСПЛОДИЕ»

Согласно статистическим данным, на 145 млн. россиян приходится всего 25 млн. детей. Одной из главных причин сокращения уровня рождаемости считается бесплодие мужчин. Медики утверждают, что в стране стало значительно больше случаев отклонения в деятельности репродуктивной системы юношей. Сейчас диагноз «бесплодие» слышат 15-17% семей. Таким образом, каждая 6-я пара испытывает трудности с рождением первенца. По мнению ученых, проблемы с fertильностью могут быть вызваны плохой экологией, вредными привычками, неправильным питанием и образом жизни.



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ РЕГИОНА

В системе здравоохранения Курганской области 2016 г. объявлен годом вежливой регистратуры. Это должно способствовать повышению качества обслуживания пациентов.

БЕЗ СТРАХА И БОЛИ. ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА В КУРГАНЕ

Очередная инновационная медицинская технология внедрена в «Центре ДНК». Речь идет о склеротерапии и ЭВЛК (ЭндоВенозной Лазерной Коагуляции). Обе процедуры проводятся в амбулаторных условиях, и пациент в этот же день отправляется домой. Методики широко применяются в крупных российских и зарубежных клиниках. И зарекомендовали себя как наиболее эффективные способы лечения варикоза и сосудистых звездочек. Для Кургана применение этих методов уникально и представлено на сегодняшний день только в «Центре ДНК».



ДОСТУПНАЯ ФЛЮОРОГРАФИЯ

Теперь рентгенологическое обследование или флюорографию можно пройти в «Центре ДНК». Это стало возможным благодаря установке современного цифрового аппарата отечественного производства «Взгляд орла». Такие приборы существенно отличаются от своих предшественников: и внешне, и по качеству данных, и по дозе облучения. На цифровых аппаратах она в несколько раз ниже. Если вам нужна флюорография, или врач назначил рентгеновское исследование, пройдите его на современном, безопасном оборудовании.

ЦИФРЫ НАШЕЙ ОБЛАСТИ

По данным сайта oblduma.kurgan.ru, средняя продолжительность жизни в 2015 г. в Курганской области составила 69 лет. Наиболее распространенными причинами смерти населения оставались:



Катаракта — что это?

Катаракта — это неизбежный спутник возраста. Благодаря развитию современных медицинских технологий с этой проблемой сегодня можно успешно бороться и восстанавливать зрение до 100%.

При развитии катаракты происходят изменения прозрачности хрусталика: ухудшается его способность пропускать световые лучи. В результате больному все предметы кажутся как бы заслоненными полупрозрачной пленкой, а при взгляде на источник света он иногда двоится. В запущенной стадии болезни, когда катаракта «созревает», глаз полностью закрыт для света и уже ничего не видит.

КАПЛИ ИЛИ ОПЕРАЦИЯ?

Подобным вопросом задается большинство из тех, кому поставили этот диагноз. Стремясь избежать операции, многие больные уповают на капли, которые якобы влияют на помутнение хрусталика. Специалисты с подобным утверждением относятся скептически, поскольку основным методом лечения катаракты было и по-прежнему остается хирургическое удаление помутневшего хрусталика глаза с заменой его на искусственную линзу (ИОЛ).

КОГДА ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ?

Сейчас ситуация в корне изменилась. Во всем мире вопрос о хирургическом вмешательстве ставится при остроте зрения 50–60% — ведь речь идет о качестве жизни. Врачи-офтальмологи рекомендуют не затягивать с операцией и ориентироваться на собственные ощущения. Для работающего человека эта планка должна быть не ниже 70–80%, для человека пенсионного возраста — не ниже 30–40%.

БЫСТРО И БЕЗ БОЛИ

Благодаря местной анестезии, максимум, что чувствует пациент во время операции — неболь-

шой дискомфорт. Операция занимает не больше 10–20 минут, проводится под местным обезболиванием, и уже через 2–3 часа после операции в этот же или на следующий день пациент отправляется домой.

КАКИЕ БЫВАЮТ ИСКУССТВЕННЫЕ ХРУСТАЛИКИ?

Искусственные хрусталики бывают монофокальные, мультифокальные и торические. Монофокальные хрусталики (например, AcrySof® IQ) имеют только один фокус, и пациенту после операции для чтения нужно будет пользоваться очками. Мультифокальные искусственные хрусталики (например, AcrySof® Restor IQ) могут обеспечивать хорошее зрение как вдали, так и вблизи, благодаря чему пациенту после операции не требуется выписывать очки.

Торические искусственные хрусталики помогут тем пациентам, у которых была обнаружена катаракта вместе с роговичным астигматизмом. Эти линзы способны замещать оптическую силу помутненного хрусталика, а также корректировать астигматизм.

Комментарий специалиста

Своим опытом хирургического лечения катаракты делится врач «Центра ДНК», офтальмохирург

РОДИНА ЕКАТЕРИНА ИВАНОВНА



За время работы в практической офтальмохирургии мною прооперированы тысячи пациентов разного возраста и стадий катаракты. Помню, как ставили первые отечественные хрусталики (ИОЛ), как радовались люди, когда к ним возвращалось счастье видеть окружающий мир. Конечно, ИОЛ тогда были не совершенны: требовался большой разрез для их установки, на рану нужно было накладывать швы, осложнений было достаточно, остраста зрения не всегда была высокой. Поэтому, когда в практике появились первые мягкие хрусталики (ИОЛ) фирмы Алкон, мы радовались вместе с нашими пациентами. Операцию стали проводить через прокол и через 1,5–2 часа пациент отправлялся домой. Благодаря своему времени операции и качеству расходных материалов осложнения сошли к нулю. Обсуждая с врачами различие старых и современных ИОЛ, мы поняли сравнение «запорожец и мерседес». Поэтому я рекомендую своим пациентам делать операцию именно с такими ИОЛ. И тогда они смогут в полной мере наслаждаться картинкой, а не просто видеть свет.

МИРОВЫЕ СТАНДАРТЫ В ХИРУРГИИ КАТАРАКТЫ

За 20 лет в мире имплантированы
более 80 млн гибких хрусталиков фирмы Alcon



В изготовлении хрусталиков премиум-класса использованы
только передовые технологии.

Кроме превосходных оптических свойств хрусталики имеют фильтр,
защищающий сетчатку глаза от ультрафиолета и повреждающего синего света,
дают лучшую четкость и контрастность изображения.

Материал хрусталика не воспринимается тканями глаза человека
как чужеродный и исключает возможность развития вторичной катаракты.



Мультифокальные
хрусталики
позволяют пациенту
хорошо видеть
без очков
на всех расстояниях
(вдаль, на
средних расстояниях,
вблизи).



Торические
хрусталики
позволяют за одну
операцию
решить проблему
катаракты
и роговичного
астигматизма.



Мультифокальные
торические
хрусталики
сочетают
в себе все
преимущества
мультифокальных
и торических.

ООО «Ортус-МС»

Дистрибутор фирмы Alcon в Уральском регионе
620075, г. Екатеринбург, ул. Луначарского, 81, оф.102, тел. (343) 253-12-05
www.ortus-ms.ru

О возможных противопоказаниях про консультируйтесь со специалистом

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ



А ВЫ ЧЕМ МЕНЯ СНИМАЕТЕ?

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ЗАДАТЬ ТАКИЙ ВОПРОС ДО НАЧАЛА РЕНТГЕНОВСКОГО ИЛИ ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Оказывается, еще в 2008 г. для снижения радиационной нагрузки на пациента ВОЗ рекомендовала медицинскому сообществу отказаться от традиционных аналоговых рентгеновских аппаратов в пользу цифровых флюорографов. По оценкам врачей, доза облучения на современных цифровых приборах снижена в десятки раз и даже ниже дозы получаемой пассажиром самолета на высоте в 10 тыс. метров. А вот значение самой флюорографии, как метода диагностики и профилактики, за последние годы выросло из-за участившихся вспышек туберкулеза.



ОФТАЛЬМОЛОГ ОБЯЗАТЕЛЕН!

ПЕРВОЕ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕРЬЕЗ НАДУМАЛИ НОСИТЬ ЛИНЗЫ, — ЭТО ЗАПИСАТЬСЯ К ОФТАЛЬМОЛОГУ

Контактные линзы — это медицинское изделие. Они подбираются врачом-офтальмологом в соответствии с уникальной формой глаз каждого конкретного человека. Офтальмолог определяет степень снижения зрения, чувствительность глаз и подбирает линзы с учетом вашего возраста, места работы, режима ношения. Врач определяет оптическую силу обоих линз, базовую кривизну и диаметр. Если врач убедился, что у линз хорошая посадка, что они обеспечивают хорошее качество зрения и комфорт, и что они не оказывают никакого либо вредного воздействия на ваши глаза, вам будут выписаны контактные линзы.



ПРОГНОЗ НА ОТЦОВСТВО

ПО ДАННЫМ МИНЗДРАВА, В 45% СЛУЧАЕВ БЕСПЛОДНОСТЬ ПАРЫ СВЯЗАНА С НАРУШЕНИЯМИ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ У МУЖЧИН

Тем парам, которые безуспешно пытаются зачать ребенка, современная медицина рекомендует начать обследование с мужчины. Это быстрее по времени и менее затратно. Один из главных и обязательных анализов для того, кто хочет стать отцом — это спермограмма. Анализ очень информативен, по нему можно судить о репродуктивной функции мужчины, проблемах в половой сфере и отдельных заболеваниях.



ПЛАНШЕТ: ДА ИЛИ НЕТ?

УЧЕНЫЕ УВЕРЯЮТ: МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА И ПЛАНШЕТЫ НЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ НА СОН

Сверхпривязанность современного человека к электронным устройствам настораживает врачей и ученых. Присиживая с гаджетами до глубокой ночи, мы ухудшаем качество сна, к такому выводу пришли исследователи. Использование перед сном светоизлучающих электронных книг и планшетов нарушает выработку гормона сна мелатонина и продлевает время, необходимое для того, чтобы уснуть. Если вы любитель почитать перед сном да еще при максимальной яркости экрана, вы рискуете навредить глазам, обзавестись бессонницей, головной болью и повышенной утомляемостью.



Симптомы нарушения и ухудшения зрения

Во всем мире врачи отмечают «снижение возраста», при котором возникают заболевания, считавшиеся ранее более «взрослыми». Сегодня уже можно говорить о том, что «помолодели» сахарный диабет, инсульт, сердечные и многие другие заболевания. Есть среди них и заболевания глаз.

Снижение зрения наблюдается у 70% населения всего развитого мира. Причин этому масса: от ухудшения экологии до возросшей в разы нагрузки на зрительные органы. Многие обращаются к врачу-офтальмологу только тогда, когда специалист уже не в силах решить возникшую проблему или устранил ее до конца. Наиболее распространенные виды нарушения зрения — это близорукость и дальнозоркость, астигматизм, пресбиопия и катаракта. И если первые два еще можно распоз-

нать самостоятельно, в остальных случаях не обойтись без помощи опытного специалиста.

Если ваша ежедневная деятельность связана с работой за компьютером, если вы старше 40 лет, если у ваших близких родственников выявлены такие заболевания как катаракта или глаукома, обязательно ежегодно посещайте офтальмолога.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% всех случаев нарушения зрения можно предотвратить или вылечить.

СИМПТОМЫ, С КОТОРЫМИ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ОФТАЛЬМОЛОГУ:

Ухудшение остроты зрения

Вы с трудом фокусируете взгляд на тех предметах, которые еще недавно видели отчетливо. «Расплываться» могут как предметы, находящиеся вблизи, так и те, что вдалеке.

Частичное ухудшение качества зрения

Изображение нечеткое только, когда вы смотрите в какую-то определенную сторону. Например, вы хорошо видите прямо перед собой, но плохо, как только отводите глаза в бок.

Боль, зуд, жжение, сухость в глазах

Эти признаки могут быть симптомами некоторых заболеваний. И однозначно указывают на перенапряжение глаз. Например, ощущение «песка» или ухудшение фокусировки после работы за компьютером могут свидетельствовать о развитии ложной близорукости. Опасна она тем, что при отсутствии лечения и профилактики становится причиной более серьезных нарушений зрения.

ИНТРАОКУЛЯРНЫЕ ЛИНЗЫ ОТ КОМПАНИИ HUMANOPTICS (Германия)

Применяются при хирургии катаракты и помогут Вам значительно повысить качество зрения*



Мультифокальная ИОЛ
предназначена
для комфорtnого зрения
на всех расстояниях.



Торическая ИОЛ
обеспечивает высокое
качество зрения
для пациентов
с астигматизмом



Асферическая ИОЛ
обеспечивает зрение
вдали без сферических
аббераций (искажений)

*ИОЛы компании HumanOptics (Германия) используются миоретинами и клиниками «Центр ДНК» г. Курган

Сердечно-сосудистые заболевания — самая частая причина смерти во всем мире. Больше других сердечным здоровьем рискуют не пожилые мужчины, как у нас принято считать, а люди трудоспособного возраста и женщины в период менопаузы, когда меняется гормональный фон. Все мы знаем, что заниматься спортом полезно, а курить и недосыпать вредно. Но на практике «здоровый образ жизни» нередко откладывается на потом. Добавьте к этому плохую экологию, неправильное питание, стресс — и вот они «идеальные» условия для ухудшения работы организма и особенно сердца.



Путь к долголетию:

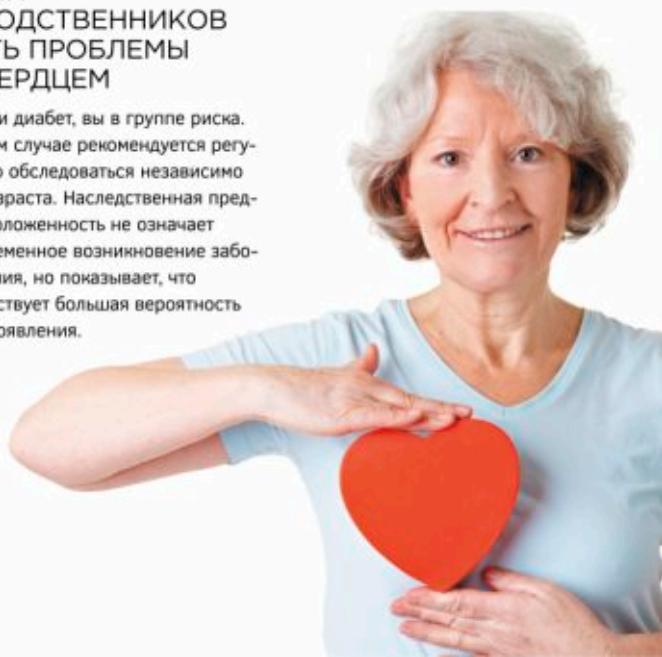
КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА?

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО БОЛИТ СЕРДЦЕ?

Сердечная боль в большинстве случаев не бывает острой, режущей, колющей, чаще всего она носит давяще-сжимающий характер. Такая боль обычно локализуется за грудиной, но может отдавать, например, в левую руку. Она необязательно должна быть сильной, иногда это только намек на боль. Если после приема нитроглицерина боль утихла, вероятнее всего, причина действительно была в сердце. Лучше не оставлять без внимания проявляющиеся симптомы. И если что-то болит там, где, как вы думаете, находится сердце, обратитесь за консультацией к врачу.

ЕСЛИ У РОДСТВЕННИКОВ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ

... или диабет, вы в группе риска. В этом случае рекомендуется регулярно обследоваться независимо от возраста. Наследственная предрасположенность не означает непременное возникновение заболевания, но показывает, что существует большая вероятность его появления.



Тест

ОТВЕТЬТЕ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ, и вы поймете, нужно ли вам обратиться к кардиологу:

Бывают ли у вас боли в груди, возникающие при физической нагрузке или на холода?

Бывает ли у вас избыточная потливость?

Чувствуете ли вы периодическую нехватку воздуха?

Бывает ли у вас ощущение, что ваше сердце трепещет?

Замечаете ли вы снижение работоспособности?

Замечаете ли вы покалывание или онемение пальцев рук?

Остаются ли на ногах следы от резинок носок вечером?

Часто ли вы испытываете чувство раздражения или эмоционального напряжения без видимой на то причины?

Возникает ли у вас головокружение при быстрой ходьбе или беге?

Болели ли вы ангиной?

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ УТВЕРДИТЕЛЬНО НА 3 И БОЛЕЕ ВОПРОСОВ, рекомендуем показаться специалисту. Тест предназначен не для постановки диагноза, а для самооценки состояния.

Комментарий специалиста

Комментирует проблему сердечно-сосудистых заболеваний врач «Центра ДНК», кардиолог – **ВОЛОВИК ВЕРОНИКА ВИКТОРОВНА**



Только врач-кардиолог может определить стратегию лечения сердечно-сосудистых заболеваний, самолечение при такой серьезной патологии недопустимо. Обращаться к кардиологу необходимо при малейших признаках неподходящей деятельности сердца. Это тот самый случай, когда лучше перестраховаться, чем недоглядеть. На ранних стадиях заболевания возможна быстрая и эффективная коррекция восстановления работы сердца, требующая меньше лекарственных препаратов. Иногда заболевание развивается незаметно для больного, поэтому специалисты рекомендуют ежегодные осмотры у врача-кардиолога с анализом ЭКГ.

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА?

Сердечно-сосудистая система нуждается в постоянном уходе, т.к. сердце работает с момента нашего рождения и до самой смерти, ни на минуту не останавливается. Из года в год людей с болезнями сердца становится только больше. И в этом нередко виноват сам человек.

Чтобы ваше сердце оставалось здоровым, регулярно занимайтесь спортом, правильно питайтесь, выезжайте на природу (чистый воздух насыщает сердце кислородом), высыпайтесь, следите за массой своего тела и психическим состоянием.

Будьте здоровы!

ОПЕРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ: 5 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ НА КАЖДЫЙ ГОД

В СВЯЗИ С ПОВЫШЕНИЕМ МЕДИЦИНСКОЙ ГРАМОТНОСТИ И ДОСТУПНОСТИ ИНФОРМАЦИИ ВСЕ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ ОСОЗНАЮТ ВАЖНОСТЬ РЕГУЛЯРНЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ. ПРЕДЛАГАЕМ ТОП-5 ЕЖЕГОДНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР.

Первым делом СДАЙТЕ КРОВЬ НА САХАР.

Повышенный уровень сахара крови в течение длительного периода ведет к развитию диабета. В самом начале заболевания бывает достаточно изменить образ жизни и стиль питания, чтобы избежать развития болезни.

1

Медики рекомендуют контролировать УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ. Если у вас обнаружат превышение нормы — пора бить тревогу. Это значит, что в организме идет активный процесс образования холестериновых бляшек. И без консультации врача, коррекции режима питания и лечения он может привести к развитию инфаркта и инсульта.

2

Проверьте сердце, СДЕЛАЙТЕ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММУ. ЭКГ дает своевременное представление о том, как работает сердце. Сердце — это «насос», обеспечивающий кровью все органы и ткани. Недостаточная работа «насоса» приводит к снижению качества жизни, нарушению функции и болезням.

3

Раз в год обязательно ДЕЛАЙТЕ ФЛЮОРОГРАФИЮ — это ваша страховка от туберкулеза! Не бойтесь лучевой нагрузки, она незначительна и в этом случае совершенно оправданна. Вопреки мифу, что туберкулезом болеют только бомжи, болезнь нередко диагностируют и у материально благополучных людей всех возрастов.

4

Регулярно ИЗМЕРИЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. Это один из самых актуальных способов профилактики «сосудистых катастроф» (инфарктов, инфарктов), которым не стоит пренебрегать.

5

Комментарий специалиста

Комментирует проблему обследований врач «Центра ДНК», терапевт — ЖИЖИЛЕВА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА



Современные медицинские центры предлагают обширные комплексные обследования (чекапы), которые помогают своевременно определить наличие факторов риска и предотвратить развитие необратимых заболеваний. На базе нашего центра у пациентов есть возможность пройти обследование любого уровня сложности. А при обнаружении каких-либо проблем со здоровьем получить квалифицированную медицинскую помощь, включая высокотехнологичную.

БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ОТ ИНСУЛЬТА

в России каждый год фиксируется около 450 000 инсультов

ДО ОТЬЕЗДА

- Возьмите тонометр из дома, ежедневно измеряйте давление.
- Возьмите на дачу запас лекарств на весь сезон.
- Возьмите мобильный телефон и регулярно заряжайте его.
- Узнайте адрес дачи, приметы местности.
- Узнайте, как вызвать скорую на дачу.



НА УЧАСТКЕ

- + Работайте сидя на подушке или скамейке.
- + Наденьте шляпу, используйте зонтик или навес.
- + Работайте до 10:00 или после 15:00.
- + Общайтесь с соседями!
- Не работайте в положении вниз головой.
- Не работайте под палящим солнцем. Не перегревайтесь.



orbifond.ru

Отправить сообщение на короткий номер 3443
со словом ОРБИ и через пробел указать сумму пожертвования
на реабилитацию людей, переживших инсульт

фонд ОРБИ

Каждый год,
28 июля,
медицинское
сообщество
отмечает всемирный
день борьбы с гепатитом.
Медики хотят привлечь
внимание общественности
к вопросам, связанным
с этим заболеванием,
необходимости проявлять
личную настороженность
всегда и везде, где существует
угроза инфицирования.



Победим гепатит

Вирусный гепатит вместе с сердечно-сосудистыми заболеваниями и ВИЧ-инфекцией стал одной из глобальных проблем современного мира. Только в России число больных гепатитом 4-5 миллионов человек. А в мире, по данным ВОЗ, гепатит поразил 2 миллиарда человек, то есть каждого третьего жителя планеты. Есть категории граждан, кого включают в группу повышенного риска заболеть гепатитом, например, наркоманы и люди, ведущие беспорядочную половую жизнь. Важно понимать, что от инфицирования не застрахован никто. Поэтому с гепатита давно пора снять клеймо болезни наркоманов и проституток. Заразиться вирусом может и при других обстоятельствах вполне благопристойный гражданин.

СУЩЕСТВУЕТ ПЯТЬ ВИРУСОВ ГЕПАТИТА, ОПРЕДЕЛЯЕМЫХ КАК ТИПЫ А, В, С, Д, Е

Есть уже F и G, буквояд, возможно, будет продолжаться. Типы А и Е напрямую связаны с ненадлежащей санитарией и плохой личной гигиеной и передаются самыми легкими способами — через грязную воду, пищевые продукты и бытовые предметы.

Два других вида гепатита — В и С — передаются при контактах с кровью или половым путем.

Тип D инфицирует лишь тех, кто уже болен гепатитом В.

По прогнозам специалистов, пик заболеваемости гепатитом С придется на 2020 год, что в ближайшие годы сделает эту болезнь основной проблемой для здравоохранения многих стран, в том числе и России.



Вирусный гепатит прозвали тихим убийцей в основном за то, что он ничем себя не выдает. И разрушает печень день за днем. Как правило, первые симптомы гепатита проявляются тогда, когда он уже принял хронически активную форму или стадию цирроза печени, которые очень сложно поддаются лечению.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГЕПАТИТА?

Существует два способа уберечь себя и близких: избегать возможных источников инфицирования; сделать прививку.

Соблюдая элементарные правила гигиены, можно защититься от гепатита А. Мойте руки, употребляйте чистую воду, тщательно мойте овощи и фрукты. Вирус можно заполучить через использование самых простых предметов быта — зубной щетки, стакана для бритья, маникюрных принадлежностей, которыми пользовался больной гепатитом. Поэтому следите за личными предметами гигиены. Пользуйтесь ими в индивидуальном порядке.

Для защиты от гепатита типов В и С исключите возможность заражения через кровь и незащищенный секс (используйте презерватив). Выбирайте медицинские и другие учреждения, использующие многоразовый инструмент для контакта с клиентами (парикмахерские, стоматологии, косметологии и др.), в которых гарантируют режим многоуровневого протокола стерилизации и дезинфекции и где используют одноразовый инструмент.

Современным методом профилактики гепатита В на сегодняшний день является вакцинация. В нашей стране иммунизация против гепатита В занесена в календарь прививок, поэтому она является обязательной для детей грудного возраста. Но делать ее стали недавно, так что старшее поколение не защищено от вирусного гепатита В. Обязательная вакцинация предписана врачам и студентам-медикам, работающим с кровью; малышам, родившимся у больной матери; членам семьи, где есть больной гепатитом или вирусоноситель; пациентам, часто подвергающимся хирургическому вмешательству; потребителям инъекционных наркотиков и работникам сферы интимных услуг.

Существует прививка и от гепатита А. Ее рекомендуют сделать тем, кто уже перенес гепатит В и С, страдает хроническим гепатитом или собирается на отдых в Тунис, Таиланд, Шри-Ланку, на Сейшельские острова (самые небезопасные страны по гепатиту А). Действенной вакцины от гепатита С пока нет.

В отношении вирусного гепатита существует большое количество мифов. Его очень боятся, почти также как СПИДа или рака. Многие считают это заболевание

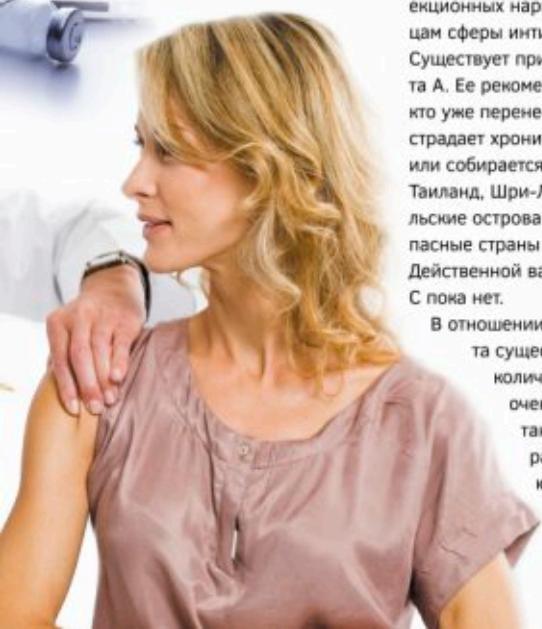
Комментарий специалиста

О профилактике гепатита рассказывает врач «Центра ДНК», инфекционист-гепатолог **КОВАЛЕВ ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ**



Учитывая, что мы живём в сложном мире, где вероятность инфицирования вирусом есть даже у человека, ведущего совершенно здоровый образ жизни, я бы не рекомендовал отказываться при отсутствии противопоказаний от вакцины. Отмечу, что вакцинация против гепатита В входит уже более 10 лет в календарь прививок, проводится ревакцинация, то есть повторное введение вакцины, которое уже даёт свои плоды. Я думаю, что прививка – это один из основных способов профилактики гепатита на сегодняшний день.

неизлечимым. Однако медицина достигла серьёзных успехов в лечении хронических вирусных гепатитов. Эффект от терапии тем выше, чем раньше пациент обратился к врачу.



ИЗБЫТОК СОЛНЦА МОЖЕТ ИЗРЯДНО НАВРЕДИТЬ РАЗЛИЧНЫМ ОРГАНАМ И СИСТЕМАМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА. РАЗБИРАЕМСЯ, КАКИЕ ОПАСНОСТИ ПОДСТЕРЕГАЮТ НАС В ЖАРУ И КАК ОТ НИХ ЗАЩИТИТЬСЯ.

ИСПЫТАНИЕ ЖАРОЙ

1

ГОЛОВУ
НАПЕКЛО!

2

ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ
ГЛАЗ

3

ЗА
РУЛЕМ

4

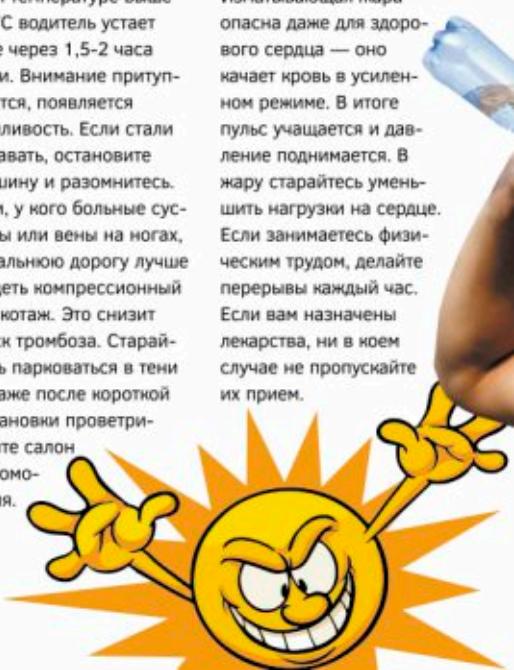
СЕРДЕЧНИКИ
И ЖАРА

Одна из самых распространённых летних неприятностей — тепловой удар. В зависимости от тяжести может вызвать как лёгкое недомогание, так и стать причиной отёка мозга и даже закончиться летальным исходом. Тепловой удар можно получить не только под палящим солнцем на улице, но и в стенах собственной квартиры или офиса. Поэтому в жару избегайте прямых солнечных лучей и тесных душных помещений, в которых находится много людей.

Если на солнце у вас появляется слезотечение, резь в глазах и желание щуриться — не мучайте себя, надевайте солнцезащитные очки. Яркий солнечный свет оказывает разрушающее воздействие на сетчатку глаз. Повышение температуры от 25 до 34°C усиливает испарение слёз. Приобрести синдром сухого глаза в таких условиях особенно рискуют пользователи контактных линз, водители, пожилые люди и все те, кто много времени проводит за компьютером.

При температуре выше 30°C водитель устает уже через 1,5-2 часа пути. Внимание притупляется, появляется сонливость. Если стали уставать, остановите машину и разомнитесь. Тем, у кого больные суставы или вены на ногах, в дальнюю дорогу лучше надеть компрессионный трикотаж. Это снижает риск тромбоза. Старайтесь парковаться в тени и даже после короткой остановки проветривайте салон автомобиля.

Изматывающая жара опасна даже для здорового сердца — оно качает кровь в усиленном режиме. В итоге пульс учащается и давление поднимается. В жару старайтесь уменьшить нагрузки на сердце. Если занимаетесь физическим трудом, делайте перерывы каждый час. Если вам назначены лекарства, ни в коем случае не пропускайте их прием.



5

ПОТЕТЬ ИЛИ
НЕ ПОТЕТЬ?

6

ПИТЬЕВОЙ
РЕЖИМ
ДЛЯ ТЕЛА
И ЛИЦА

Как правило, человек сильно потеет в жаркую погоду или во время физических упражнений. Так работает система терморегуляции организма. Если с лица льется пот, а внешних факторов воздействия никаких, то, возможно, это сигнал о том, что в системах организма есть сбой. Тогда стоит пройти комплексное медицинское обследование. Дезодорант с проблемой повышенной потливости или гипергидроза не спасет. Зато наверняка помогут инъекции инъекции препаратов ботулотоксина («Ксеомина», «Ботокса», «Диспорта»). Метод подходит для лечения повышенного потоотделения любой локализации (лицо, ладони, ступни, подмышки).

Постоянно хочется пить в жару? Это естественно: высокая температура и сухой воздух «отнимают» воду у организма весьма интенсивно. Чем больше мы пьем в жаркую погоду, тем больше потеем, то есть выводим из организма токсины и избыточные соли. Но вместе с этим — и необходимые микро- и макроэлементы. Поэтому в жару лучше пить столовую (не лечебную!) минеральную воду без газов.

Хороши травяной или зеленый чай, морс из сезонных фруктов. Худшее, что можно пить летом, да и вообще в любое время года, — сладкие газированные напитки.

Пейте понемногу в течение дня (за 1 раз не более 150–200 мл). Не надо вечером наверстывать все упущенное — проснетесь с отеками.



В ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Существует несколько уровней для защиты кожи от воздействия солнечных лучей.

Минимальный защитный индекс косметических средств **5-15 SPF** рекомендуется для людей со смуглой и загорелой кожей.

Индекс защиты **15-25 SPF** полезен во время дачного сезона и для дневных прогулок, т.к. обеспечивает защиту кожи при непродолжительном пребывании на солнце и без водных процедур на открытом воздухе.

Косметика с уровнем защиты **30 SPF** справляется с интенсивным воздействием ультрафиолета, поэтому подходит для отдыха на пляже и для стран с жарким климатом.

Крема с максимальным возможным индексом защиты **50-100 SPF** рекомендованы для чувствительной кожи. А также всем людям со светлой кожей в начале пляжного сезона.





Почему отекают ноги летом?

Среди неприятностей, способных испортить лето, нередко встречаются отеки ног. Попробуем разобраться с этой проблемой.

Причин отеков может быть много. В первую очередь обратите внимание на то, сколько вы пьете и что вы пьете. В жару многие выбирают газированные напитки, квас, соки, кофе. Все они плохо выводятся почками и к тому же содержат вещества, задерживающие влагу. Поэтому в жару лучше пить самую обычную воду.

Неправильное питание тоже может спровоцировать отеки. Илишнее употребление соли в жару нарушает водный баланс в организме. Соль имеет свойство задерживать жидкость. Лучший способ справиться с этим — употреблять не более 1 чайной ложки соли в день. Не только соль может разнообразить вкус любимых блюд. Лимонный сок легко заменит соль в салатах. Петрушка хорошо снимает отеки и отлично сочетается с блюдами из рыбы и картофеля. Розмарин украсит вкус любого мясного блюда. Еще один враг здоровых ног — это сидячий образ жизни. Если вы сидите на месте часами, ваши сосуды истощаются, теряют эластичность, кровь застаивается и вовремя не переработанная вода скапливается в ногах. Не оставайтесь надолго в одной позиции. Кровь должна постоянно циркулировать. Если у вас сидячая работа, вставайте со стула, ходите по офису, делайте про-

стые упражнения для ног, например, перекатывайтесь с пятки на носок и обратно. Во время нахождения на рабочем месте надевайте удобную обувь, которая не имеет каблуков и не сдавливает ноги. Высокие каблуки или слишком узкие туфли нарушают кровообращение и вызывают застой жидкости в ногах. Хорошей профилактикой отеков будут пешие прогулки. Мышцы во время ходьбы заставляют кровь быстрее бежать по венам, тем самым препятствуя развитию отеков. Отеки могут вызывать причины, требующие медицинского вмешательства. Если отеки не исчезают после ночного отдыха, нельзя оставлять их без внимания, спускаясь только на жару. Особую настороженность должны вызывать отеки одной ноги, покраснение и болезненность по ходу варикозно-расширенных вен на фоне отека. Это симптомы тромбофлебита. Если отеки плотные, белые, распространяются на тыльную сторону, наиболее вероятно, что развивается лимфостаз. Отёки на фоне сердечной недостаточности сопровождаются, как правило, появлением общей слабости и одышки при небольшой физической нагрузке. Разбираясь с причинами отеков в таких ситуациях обязательно должен врач.

Комментарий специалиста

Комментирует проблему отека ног врач «Центра ДНК», сердечно-сосудистый хирург **АЛЕКСЕЙЦЕВ**
ВЛАДИМИР АНДРЕЕВИЧ



Из опыта работы могу сказать, что наиболее частой причиной отеков ног являются заболевания вен нижних конечностей.

Я занимаюсь сосудистой хирургией, в том числе флебологией, более тридцати лет и знаю, что при наличии отека ног только специалист может установить правильный диагноз и назначить необходимое лечение. Использование узи сканера на приеме позволяет мне подробно исследовать вены и расшифровать причину возникновения отеков конечности, в том числе выявить причину развития варикоза. Для создания стойкого терапевтического и косметического эффекта от лечения мы в «Центре ДНК» применяем современные, малоинвазивные методики — склеротерапию и лазерную коагуляцию варикозно-расширенных вен и сосудистых звездочек.

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

ЛЕЧЕНИЕ

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

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

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ФЛЕБОЛОГА

- + индивидуальный
план лечения
- + УЗИ вен

ВСЕГО ЗА
1200₽

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ





Через год Центр Восстановительной Травматологии и Ортопедии «Ариадна» отметит свой 10-летний юбилей. Солидная репутация, успешный филиал в Тюмени, тысячи благодарных пациентов, в том числе из Германии, Дании, Великобритании, Испании, Чили и Кипра; медиийные личности, известные спортсмены, чемпионы Мира. И все это совсем рядом – в Кургане! Сегодня мы беседуем с главным врачом Центра, кандидатом медицинских наук, травматологом-ортопедом высшей категории – ИРИНОЙ ГЕННАДЬЕВНОЙ ОЧЕРЕТИНОЙ.



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

Остеохондроз – НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ

Скажите, с какими проблемами чаще всего обращаются в ваш Центр?

Как правило, поводом для обращения служит хроническая боль. Локализация разная: спина, суставы, голова, живот. Обычно приходят люди, уставшие от лекарств. Причина болей в большинстве случаев прячется за знакомыми диагнозами: остеохондроз, артроз, мигрень, а также дискинезии, гастриты, колиты и т.д. Пациенты пунктуально принимают препараты, снимая симптомы болезни, а проблема возвращается вновь и вновь. Меня, как врача, всегда волновали такие случаи.

Какой ВУЗ Вы окончили? Где работали после окончания? В 1985 г. я закончила с красным дипломом Челябинский медицинский институт, затем клиническую ординатуру по терапии и с 1987 по 2007 гг. трудилась в отделении реабилитации Российской научного Центра Восстановительной Травматологии и Ортопедии имени академика Г. А. Илизарова, с 2000 г. заведовала этим отделением. По базовому образованию я – терапевт, всегда была отличницей, добросовестно использовала свои знания, но нередко опускались руки от отсутствия результатов.

Многие люди, разочаровавшись, уходят из профессии. Что же сделали Вы?

Начала искать, как решают аналогичные проблемы мои зарубежные коллеги; прежде всего те, у кого были действительно потрясающие результаты. Выяснилось, что остеохондроз, артроз и многие другие болезни являются в большинстве случаев следствием многолетних нарушений геометрии тела. Наши попытки лечить зажатый орган лишь временно убирают симптомы, а болезнь прогрессирует.

Нашему уху приятно слышать, что исцелиться можно легко — приняв волшебную пилюлю. Мы временно заглушаем симптомы болезни и благополучно продолжаем накапливать проблемы. Потом недоумеваем: «Раньше просто мазь помогала, потом — два укола, а теперь — и капельницы и блокады, а боль не уходит!» В таком же отчаяние вместе с моими пациентами впадала и я, работая врачом первые 10–12 лет. Итак, критический взгляд врача-практика на «плоды собственного труда» подтолкнул к новым решениям? Да, в конце 90-х я начала работать принципиально иначе. Взяла много полезной информации у американских, чешских, немецких врачей, появились свои наработки. В 2004 г. обобщив накопленный опыт, защитила кандидатскую диссертацию, начала обучать единомышленников. В 2007 г. при-

непосредственном материальном участии одного из наших бывших пациентов — генерального директора АО «Корвет» Анатолия Васильевича Чернова — был запущен прекрасно оснащённый Центр для лечения патологии опорно-двигательного аппарата под названием «Ариадна». В 2012 г. открыт филиал в Тюмени. Мне удалось пообщаться с некоторыми вашими пациентами. Обескураженный солидный мужчина рассказал, как доктор на первом же приеме выявил и расправил небольшой островор в массиве ягодичных мышц после чего исчезли многолетние боли в коленном суставе. У дамы бальзаковского возраста прекратились упорные головокружения после массажа живота. Хочется спросить: при чем тут живот и, простите, ягодицы?

Вы знаете, если бы я до сих пор руководствовалась в диагностике и терапии своими институтскими знаниями, то удивилась бы не меньше Вас. Возможно, сочла бы

такие рассказы плодами воспаленной фантазии.

Подход специалистов нашего Центра к обследованию и лечению сегодня значительно выходит за рамки обучения в отечественных медицинских ВУЗах. Недопустимо ставить диагноз и делать назначения только по рентгенограммам. Даже такие высоконормативные методы исследования, как МРТ и КТ относятся к вспомогательным. Огромный объем информации доктор может получить руками. Этому нужно учить. Организм человека устроен мудро. У него есть мощные механизмы регенерации, нужно уметь их запускать.

Существует серьезная проблема позвоночника — грыжа диска. Правда ли, что в Вашем центре могут восстановить человека не только для кабинетной работы, но и для победы в «Дакаре»?

Вы имеете в виду членов команды «КамАЗ-Мастер»? Все верно. Знакомство с основателем этого проекта Семеном Якубовым состоялось в 2002 г. После травмы в ав-

томобильной гонке «Париж-Дакар» из-за круглосуточных болей, отсутствия эффекта после лечения в Германии и Израиле мастеру спорта международного класса рекомендовали покой и обезболивание. Но такая тактика лишь усугубила проблему. Восстановить здоровье нам удалось без единой таблетки. В настоящее время команда «КамАЗ-Мастер» является нашим официальным партнером. Ответственность велика. Ведь в каждом экипаже 3 человека. Если не выдержит позвоночник хотя бы у одного — с борьбы за мировое первенство снимут весь экипаж. Специалисты ЦВТИО «Ариадна» ежегодно восстанавливают и готовят к очередному «Дакару» наших чемпионов.

Какова продолжительность и стоимость такого курса? За 10 дней комплексной реабилитации можно радикально поменять биомеханику тела и состояние организма. В завершении выдается видео-пособие с индивидуальным набором упражнений. Стоимость курса не превысит 25 тыс. руб. При наличии показаний выдается больничный лист. Наша задача — избавить Вас от необходимости обращаться к врачам, и к нам в том числе.

Спасибо за интересную информацию. Теперь от звезд мировой величины вернемся на нашу зауральскую землю. Допустим, у меня болит поясница, и я решил обратиться в Ваш центр. Мои действия? Наберите простой номер в Кургане 555-888 или 60-30-77, запишитесь на врачебный прием. Все врачи нашего Центра не только прекрасно трактуют данные вспомогательных методов обследования, но и работают руками. После получасового приема можно будет определиться с тактикой лечения.



ПЕРВЫЙ ЗУБ У МАЛЫША – НЕСОМНЕННАЯ РАДОСТЬ ДЛЯ МАМЫ. КАКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРИ ЭТОМ НА НЕЕ ЛОЖИТСЯ И ПОЧЕМУ, РАЗБИРАЕМ В СТАТЬЕ.

Для мам: гигиена полости рта у малышей

Именно мама еще в период беременности может повлиять на состояние зубов своего ребенка. В первые три месяца беременности у ребенка происходит закладывание всех молочных и коренных зубов. Поэтому так важно следить за своим питанием и по возможности исключить употребление медикаментов в этот период. Здоровье зубов напрямую зависит и от питания самого ребенка, идеальным считается грудное вскармливание. С появлением зубов появляется необходимость ухаживать за полостью рта ребенка. Чистите зубы утром и вечером. Для удобства мамы созданы специальные силиконовые щеточки, которые можно надеть на палец. Достаточно сделать несколько движений, чтобы очистить зубки от налета. С 2-х лет можно приучать ребенка чистить зубы самостоятельно. Как только ваш малыш научится полоскать рот и сплевывать, купите ему детскую пасту. Давайте ребенку твердую пищу (яблоки, морковь, груши и т.д.). Кусочек яблока зачастую лучше, чем пюре: он и зубы очистит, и десны помассирует.

САМЫЙ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕМЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ: НЕ ДАВАЙТЕ МНОГО СЛАДКОГО

Если в доме принято постоянно есть конфеты, печенье, чипсы и т.д., скорее всего, у ребенка будут проблемы с зубами. Карамель, например, один из самых сильных факторов, провоцирующих кариес. Во время жевания карамельки прилипают к зубам и дёснам, забиваются в межзубные простира- нства. Из-за этого в несколько раз увеличивается время растворения сахара. Он надолго остаётся во рту и провоцирует стремительный рост бактерий, повреждающих эмаль. Кариес на поврежденной эмали развивается очень быстро. У детей вообще все происходит быстро. Сначала появляется маленькая дырочка. Через 2 месяца уже пульпит, а через месяц можно и зуб потерять. Молочные зубы нужно лечить обязательно. Если вы не хотите идти к врачу, т.к. молочные зубы все равно выпадут, вы тем самым наносите вред постоянным зубам, которые находятся под молочными и очень чувствительны к любой инфекции. Научите своего ребенка дружить с зубной щеткой и стоматологом, так вы избавитесь от множества проблем в будущем.



Комментарий
специалиста

Комментирует вопрос по уходу за зубами детей врач «Центра ДНК»,
зубной врач –
КОВШАРОВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА



Обнаружить кариес у детей могут даже родители. На зубах у ребенка появляются белые или коричневые пятнышки, есть болезненная реакция на горячее или холодное, может возникнуть запах изо рта. Мы рекомендуем обращаться к врачу сразу же, так как кариозный процесс развивается стремительно. Для него характерно чуть ли не мгновенное поражение нескольких зубов, и если не принять меры, пораженным может оказаться весь зубной ряд.

КАЛЕНДАРЬ ЧИСТКИ ЗУБОВ

Привет, ребята!

Мы составили для вас календарь чистки зубов. Он помогает запомнить, что чистить зубы нужно не менее двух раз в день — утром и перед сном. Выберите цветной карандаш или фломастер любого цвета, чтобы ежедневно делать отметки в календаре. Ставьте галочку, крестик или любой другой знак всякий раз после чистки зубов утром и вечером.



Молодцы!



Для проверки правильности чистки зубов необходим осмотр детским стоматологом каждые 6 месяцев



Детская стоматология «Центра ДНК» — всё лучшее детям!

Невидимые помощники женской красоты

МНОГИЕ УЧЕНЫЕ И ВРАЧИ ВЫДЕЛЯЮТ ГРУППУ НЕЗАМЕНИМЫХ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ПРЕКРАСНОГО ПОЛА. ТРАДИЦИОННО ИХ НАЗЫВАЮТ «ВИТАМИНАМИ КРАСОТЫ», ПОСКОЛЬКУ ИМЕННО ОНИ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ КОЖИ, ВОЛОС, НОГТЕЙ, А ТАКЖЕ ХОРОШИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ. К «ВИТАМИНАМ КРАСОТЫ» ОТНОсят А, С, Е и витамины группы В.

Витамин А

РЕТИНОЛ (ВИТАМИН А) — «любимый» витамин кожи. Он способствует обновлению клеток, улучшает синтез коллагена, омолаживает кожу и делает ее более упругой. При его недостатке кожа становится сухой, волосы ломкими, появляется перхоть. Дефицит витамина может быть также причиной акне. Витамин А содержится в рыбьем жире, говяжьей печени, яйцах, томатах, в желтых и оранжевых продуктах (морковь, перец, тыква) и активизируется при соединении с жирами.

СОВЕТ РЕДАКЦИИ:
ПОЛЕЗНО НЕ ТОЛЬКО ГРЫЗТЬ МОРКОВКУ С ГРЯДКИ, А ЕСТЬ ЕЕ ТЕРТОЙ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ МАСЛА ИЛИ СМЕТАНЫ.



Витамин В

Витамины группы В заботятся о красоте наших волос. Их недостаток грозит ранней сединой, появлением перхоти, замедлением роста волос.

ВИТАМИН В1 особенно полезен при выпадении волос. Он есть в орехах, крупах, картофеле.

ВИТАМИН В2. При его недостатке кожа шелушится, на ней появляются угря. Молоко, яйца, субпродукты, орехи богаты В2.

ВИТАМИН В3 улучшает процесс обмена веществ. Есть он в яичном желтке, почках и печени, неочищенных зернах пшеницы и отрубях, зеленых овощах.

ВИТАМИН В6 нормализует деятельность иммунной и нервной систем. Его нехватка вызывает шелушение кожи вокруг глаз и носа. Содержится в постном мясе, рыбе, фасоли, сое, шпинате и бананах.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН В9) является поистине женским витамином, поскольку обеспечивает нормальное функционирование всех половых органов. Что, в свою очередь, поддерживает красоту женщины, не позволяя коже обвиснуть и покрыться морщинами, волосам выпадать и сечься, а ногтям слоиться.

СОВЕТ РЕДАКЦИИ:
ПЕРЕИЗЫТОК ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В НЕ МЕНЕЕ ВРЕДЕН, ЧЕМ ДЕФИСИТ, ПОЭТОМУ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ СУТОЧНЫЕ НОРМЫ.

Витамин С

ВИТАМИН С продлевает молодость кожи. Любимая всеми аскорбинка является антиоксидантом, т.е. замедляет скорость старения. Витамин С заживляет микротравмы на кожном покрове, слизистых оболочках, ногтевых пластинах и волосах, делая их здоровыми и блестящими. Больше всего витамина С содержится в шиповнике, киви, лимонах, черной смородине, квашеной капусте. Есть он в зелени укропа и петрушки, красном перце, зеленом луке, помидорах.

СОВЕТ РЕДАКЦИИ:
ЗАПОМНИТЕ: ВИТАМИН С ПОДВЕРЖЕН ДЕЙСТВИЮ ТЕМПЕРАТУРЫ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ С ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКОЙ ЕГО РАЗРУШАЕТ.

Витамин Е

ВИТАМИН Е участвует в синтезе эластина и коллагена, которые поддерживают необходимую эластичность и упругость кожного покрова. Именно витамин Е усиливает женскую привлекательность и сексуальность, обеспечивая выработку эстрогенов. При его нехватке кожа становится дряблой, волосы ломкими, появляются отеки. В натуральном виде он есть в растительных маслах: льняном, подсолнечном, оливковом, а также им богаты бобовые, яичные желтки, пророщенные плоды пшеницы, шиповник.

СОВЕТ РЕДАКЦИИ:
ВАМ НУЖНО БОЛЬШЕ ВИТАМИНА Е, ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ, КОРМИТЕ ГРУДЬЮ ИЛИ У ВАС ВЫСОКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ.

Комментарий специалиста

Комментирует вопрос витаминной профилактики врач «Центра ДНК», акушер-гинеколог – **ГЕРАСИМОВА МАРИНА АЛЬБЕРТОВНА**.



Летом россияне традиционно стараются «загасить» витаминами». Однако витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно. Мы советуем пациентам добавить в свой рацион поливитаминный комплекс, даже если они регулярно употребляют овощи и фрукты. Ведь чтобы обеспечить необходимое количество витаминов в сутки, человеку придется съедать около 2 килограмм фруктов, овощей или ягод. К тому же, как показывают исследования, большинство россиян регулярно испытывают недостаток витаминов. В период простуд, вирусных инфекций, при стрессах и при больших физических нагрузках потребность в витаминах только возрастает.



Биоревитализация летом: можно и нужно!

Многие омолаживающие косметические процедуры летом под запретом. Они, как правило, предполагают длительный период восстановления, во время которого исключается воздействие ультрафиолета на кожу. Так что же можно делать летом?

Биоревитализация гиалуроновой кислотой к этой группе процедур не относится. Это один из самых востребованных методов глубокого увлажнения кожи с «anti-age» эффектом». И один из самых главных способов защиты кожи от солнечного старения в летний период. Как известно, ультрафиолет в больших дозах может нанести вред коже лица и тела. Для его нейтрализации требуется активное увлажнение. Гиалуроновая кислота притягивает влагу, обеспечивая тем самым увлажнение и упругость кожного покрова. Биоревитализация летом способствует полноценной работе эластичных волокон, нормализует обмен веществ, а также улучшает общий рельеф и контур лица. Кроме того, гиалуроновая кислота обладает анти-оксидантным эффектом и ставит дополнительный барьер на пути солнечного излучения.

Особенность процедуры в том, что она подходит для кожи любого типа, в любом возрасте. Основные показания к применению процедуры — это сухость кожи, мимические морщины, сниженная упругость кожи, «кожа курильщика», кожа, требующая восстановления после воздействия ультрафиолета (после отпуска на море, соляриев и т.д.), неблагоприятные последствия от использования некачественной косметики, фотостарение. Участки тела, наиболее подверженные вредному влиянию ультрафиолета — это лицо, зона декольте, шея, кисти рук. Именно они чаще всего выдают возраст женщины. Инъекции гиалуроновой кислоты помогают пережить период активного солнца без особых потерь.

Комментарий специалиста



О преимуществах биоревитализации рассказывает врач «Центра ДНК», косметолог **ЛАЗАРЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА**

Гиалуроновая кислота — это естественный компонент соединительной ткани человека, где одна молекула гиалуроновой кислоты может притянуть к себе 700 молекул воды. Таким образом, попадая в кожу, кислота мощно увлажняет ее. При сильном увлажнении происходит быстрое расправление мелких морщин. Механическое воздействие совместно с кислотой способствует выработке волокон коллагена и эластина. Благодаря этим процессам эффект разглаживания держится до 6-8 месяцев.

Говорят цифры



КАЖДЫЙ 4-ЫЙ РОССИЯНИН СТРАДАЕТ БЛИЗОРУКОСТЬЮ

1
НА **1** ДИОПТРИЮ В ГОД МОЖЕТ СНИЖАТЬСЯ ВАШЕ ЗРЕНИЕ, ЕСЛИ ВЫ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ СУТОК СИДИТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



55%

РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО НА СОСТОЯНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ВЛИЯЕТ КАЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

52% 55%

МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

В РОССИИ НИКОГДА НЕ КУРИЛИ



В 2015 ГОДУ СМЕРТНОСТЬ ОТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ В РФ СОСТАВИЛА

200,6

СЛУЧАЕВ НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ



35%

ДЕТЕЙ В РОССИИ РОЖДАЮТСЯ СРАЗУЧИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ ИЛИ ЗАБОЛЕВАЮТ В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В РОССИИ ЗА 2015 ГОД УВЕЛИЧИЛАСЬ

с **70,93**

до **71,22** ГОДА



24%

РОССИЯН ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ



КАК ПОМОЛОДЕТЬ ЗА ЛЕТО?

Одной из самых эффективных методик омоложения, которые можно использовать летом, считается плазмолифтинг. Эта бьюти-процедура — хорошая возможность стимулировать процесс регенерации кожи.

Плазмолифтинг, как современный метод PRP-терапии, основанный на применении собственной плазмы крови человека, был изобретен российскими хирургами и запатентован в 2004 году. Как выяснили ученые, действие плазмолифтинга основано на особых восстанавливающих свойствах человеческой плазмы. Для процедуры плазмолифтинга у пациента берут немного крови и помещают ее в центрифугу. Плазма обогащается тромбоцитами и становится мощным биостимулятором. Весь процесс происходит автоматически на глазах пациента и занимает не более 15 минут. В результате под кожного введения такой плазмы происходит быстрая регенерация кожи, заживают раны, исчезает акне, а рубцы становятся малозаметными.

С помощью плазмолифтинга улучшается кровоток, побледневшая с возрастом кожа приобрета-

ет здоровый вид и румянec. Морщины становятся менее заметными, а кожа подтягивается. Отличие этого метода как раз и заключается в том, чтобы в первую очередь запустить естественные механизмы обновления кожи.

КОСМЕТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА ПЛАЗМОЛИФТИНГ МОЖЕТ БЫТЬ РЕКОМЕНДОВАНА ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕМ ПАЦИЕНТАМ СТАРШЕ 30 ЛЕТ, КОТОРЫМ ТРЕБУЕТСЯ БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО ДОБИТЬСЯ ОМОЛОЖЕНИЯ.

Летом курс процедур рекомендуется делать как до, так и после отпуска, особенно если у вас есть склонность к пигментации или вы получили солнечные ожоги. У процедуры есть противопоказания. Перед ее назначением обязательна консультация специалиста.

Комментарий специалиста

Об успешной практике применения плазмолифтинга рассказывает врач «Центра ДНК», косметолог **ЛАЗАРЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДМИРОВНА**



Плазмолифтинг – это инновационная технология омоложения, способная остановить время и повернуть вспять процессы старения. По отзывам наших пациентов, эффект заметен спустя 5-7 дней – кожа становится более гладкой и светлой, улучшается ее рельеф. После курса процедур стягиваются морщины, заживают редкие воспалительные элементы. Также широкое распространение получил и плазмолифтинг волос. Под действием тромбоцитарного фактора роста значительно улучшается структура волос, удается предотвратить выпадение, вернуть жизненную силу, здоровье и блеск. Эффективен плазмолифтинг при лечении усиленного выпадения волос и облысении.



5 правил питания летом

1

ПРИВЫЧНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Неправильным будет просыпать завтраки, обедать на ходу, а ужинать только тогда, как темнота прогонит вас с пляжа. Такой график питания может нанести вред кишечнику и содействовать появлению лишнего веса. Страйтесь не пропускать обед. Если в самое жаркое время дня нет аппетита, вырежьте фрукты, ягоды, обезжиренный йогурт или стакан кефира. Не злоупотребляйте пикниками с грилем, шашлыками и барбекю. Выбирайте только свежее мясо. И помните, что на природе срок хранения скопротяжущихся продуктов сокращается до 1 часа.

2

СОКРАТИТЕ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА

Летом, по сравнению с зимой, человек не тратит калорий на обогрев. Летний рацион должен быть более легким. Обязательно включите в меню различные овощные салаты, зелень, фрукты, ягоды, холодные блюда, например, окрошку, свекольник. Хорошо употреблять такие злаковые продукты, как хлеб грубого помола, мюсли, овсянку. А вот белый хлеб и выпечку (особенно с кремом) лучше исключить. И не злоупотребляйте мороженым, в нем немало искусственных добавок и жира.

Важное правило на любой сезон: калорийность вашего рациона должна соответствовать вашим энергозатратам.

3

СОБЛЮДАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Восполняйте потерю жидкости. Обычно организм сам регулирует, сколько жидкости ему нужно. Но, если чувство жажды повышенное, то это может быть связано с употреблением большого количества соленой, острой или сладкой пищи. Летом также рекомендуется исключить или свести к минимуму употребление алкоголя и сладких газированных напитков. Напитки со льдом повышают риск заболеть ангиной, а с утолением жажды спроявляются плохо. Гораздо эффективнее в этом смысле напитки комнатной температуры.

4

ПРОФИЛАКТИКА ПРОТИВ ОТРАВЛЕНИЙ

Летом продукты питания портятся быстрее, даже в холодильнике «летняя» температура отличается от «зимней». Покупайте продукты питания с достаточным запасом срока годности (отнимайте от указанной даты как минимум пару дней). Основные факторы риска пищевых отравлений в летнее время: плохо вымытые овощи и фрукты; повышенное содержание нитратов в этих продуктах; немытые руки; несъедобные грибы (вызывают наиболее опасные отравления). Не покупайте молочные продукты на стихийных рынках. Еду готовьте маленькими порциями, чтобы она не оставалась.

5

НЕ ВПАДАЙТЕ В КРАЙНОСТИ

Конечно, летом овощи и фрукты должны быть в приоритете, но важно помнить при этом, что здоровое питание — это сбалансированное питание. Не исключайте из рациона кисломолочные продукты, белковую пищу, злаки. Сочетайте продукты правильно. Любимые молочно-фруктовые коктейли или смузи (молоко, фрукты, творог, йогурт) хороши, т.к. полезные свойства этих продуктов усиливаются при совместном употреблении. Но такие сочетания, как дыня и молоко, огурцы и молоко могут обеспечить расстройство желудка. Все овощи, фрукты и ягоды обязательно мойте перед употреблением, даже те, что выросли на вашей грядке.

И ПОМНИТЕ, ЛЕТО — ПРЕКРАСНАЯ ПОРА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА. СДЕЛАЙТЕ ВАШ ЛЕТНИЙ РАЦИОН НЕ ТОЛЬКО ЛЕГКИМ И ВКУСНЫМ, НО ЕЩЕ И ПОЛЕЗНЫМ



12

ПРИЧИН есть фрукты и ягоды

01 ЧЕРЕШНЯ

Элемент кумарин, входящий в состав черешни, поддерживает в тонусе здоровый организм и придает бодрость выздоравливающим или ослабленным людям.

02 ЗЕМЛЯНИКА

В ней железа вдвое больше, чем в сливе и в 40 раз больше, чем в винограде. А по содержанию кальция земляника занимает первое место среди фруктов и ягод.

03 ПЕРСИК

Его можно смело назвать фруктом красоты, т.к. его способность удерживать влагу в клетках эпидермиса помогает коже оставаться в тонусе, устранив дряблость и расправив морщинки.

04 АРБУЗ

Это магний, он помогает функционировать мышцам и нервам. И считается отличным антидепрессантом. Если вы хандrite несколько дней подряд, возможно, именно арбуз вернет силы и бодрость.

05 АПЕЛЬСИН

Тонизирует нервную систему, помогает справляться с усталостью, депрессией, повышает

настроение. В этом цитрусе много лимоноидов, способных блокировать размножение раковых клеток.

06 КЛУБНИКА

Обладает сахаропонижающим действием. Поэтому ее включают в питание больных сахарным диабетом. Наличие в составе йода компенсирует его недостаток в повседневной пище.

07 БАНАН

Рекомендуется при интенсивной умственной и физической работе. Всего лишь 2 банана дают энергии на полтора часа активной работы.

08 МАЛИНА

Применяется во время простудных и острых респираторных заболеваний, при гриппе, радикулите, лихорадочных состояниях. Свежая малина способствует снижению веса и восстановлению обмена веществ.

09 ЧЕРНИКА

Употребление черники снижает риск развития катарах и глаукомы. Благодаря содержанию в ягодах дубильных веществ, черника

лечит диарею и другие проблемы с ЖКТ.

10 КИВИ

Регулярное употребление киви активизирует работу иммунной системы, повышает стрессоустойчивость организма. Считается, что киви выводят лишний натрий из организма (полезно тем, кто любит соленое).

11 ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Отличное средство для профилактики проблем с сердечно-сосудистой системой, болезни Альцгеймера и появления злокачественных образований. Черная смородина сохраняет свои полезные свойства, как при заморозке, так и в процессе домашних заготовок.

12 ЯБЛОКО

Полезно для профилактики повышенного уровня холестерина. Волокна, которыми богаты яблоки, улучшают пищеварение. Если после приема пищи съесть яблоко, вы очистите зубы от налета. Это в свою очередь защитит их от кариеса.

КОНКУРС СЕЛФИ



КОНКУРС ПОСВЯЩЕН
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
И ПРИНЦИПАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

С 1 июня по 15 июля 2016 г. присытай свою фотографию на электронную почту
konkurs@dnkcentr.ru или в группу «Вконтакте» vk.com/centrdrnk

На фото запечатлей себя и что в твоем понимании правильное питание,
не забудь указать ФИО, сколько тебе лет и свой телефон

АВТОРЫ 5 ЛУЧШИХ СЕЛФИ ПОЛУЧАТ ПРИЗЫ!

Подведение итогов и публикация
селфи победителей в сентябрьском выпуске журнала

Сроки проведения конкурса: с 1 июня по 15 июля 2016 г. Организатор конкурса ООО «ЛДК «Центр ДНК». Подробную информацию об организаторе конкурса, правилах его проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по тел.: +7 (3522) 22-22-33.

ПУТЕШЕСТВИЕ - УЖЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Начинается сезон отпусков – самое время совместить приятное с полезным: отдохнуть и заодно поправить свое здоровье. Об основных направлениях оздоровительного туризма мы побеседовали с руководителем турагентства «Go! Touristic» Жанной Кирсановой.

- Жанна Владимировна, как изменился спрос на оздоровительный отдых после закрытия популярных зарубежных направлений?
- Отдых в Турции и Египте, как правило, не предполагает санаторного лечения. Туристы, которые раньше ездили в эти страны, переориентировались на отдых в России, где возможностей поправить здоровье много. Поэтому спрос на отечественные отели с оздоровительными программами и санатории увеличился.
- Куда можно съездить подлечиться за рубежом?
- Если имеются серьезные проблемы со здоровьем, то едут в Израиль или Германию. Мы сотрудничаем с туроператорами, которые организуют лечение. А если говорить о совмещении приятного с полезным, то лидирует чешский курорт Карловы Вары с его минеральными источниками. На него следует обратить внимание людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, с нарушениями обмена веществ.
- А какие отечественные здравницы предпочитают туристы?
- Лучшим сочетанием отдыха и оздоровления является Краснодарский край. Например, сочинский оздоровительный комплекс «Дагомыс» на берегу Черного моря наряду с высококлассным сервисом предлагает различные услуги диагностики и оздоровления всего организма. Тем, кто привык отдыхать по системе «все включено», можно отправиться в Геленджик или Туапсе. Крымские лечебницы славятся оздоровлением сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. А грязь Сакского озера, которая, кстати, не подлежит продаже и транспортировке, способна лечить даже хронические заболевания. Желудочно-кишечный тракт и женское здоровье восстанавливают на Ставрополье. В Минеральных Водах, Кисловодске, Железноводске, Пятигорске созданы все условия для лечения организма на основе минеральных вод различного химического состава.

– А детей куда лучше свозить?

- К нам часто приходят родители и говорят: «Нужно отвезти ребенка на море». Как правило, такие запросы связаны со снижением общего тонуса организма ребенка, ослаблением иммунитета или пережитым стрессом. В этом случае необязательно везти его именно в санаторий. Любое путешествие оказывает благоприятное действие на нервную систему человека, а значит, и на здоровье. Прекрасно подойдет Абхазия, там чистейшее море, морской воздух и мягкий климат. В Абхазии нет санаториев, но есть отели с лечебными бассейнами и процедурами, оздоровительные экскурсии. А лучший воздух России – в горах Алтая. Высокая ионизация воздуха в Белокурихе оказывает оздоровительное воздействие на дыхательную систему человека, улучшает настроение, аппетит и сон.
- Где можно подлечиться людям, которым противопоказаны перелеты или длительные переезды?
- Хорошая оздоровительная база в Челябинской области. Санатории «Урал», «Увильды», «Жемчужина Урала» предлагают уникальные методики оздоровления всего тела на основе сапропелевых грязей и радоновых вод. У наших клиентов пользуются популярностью и санатории Курганской области: «Жемчужина Зауралья», «Озеро Медвежье». Вода в этом озере, кстати, по лечебным свойствам часто сравнивают с Мертвым морем.
- Что нужно предусмотреть перед поездкой?
- Важно правильно выбрать место отдыха, ведь даже для пляжного туризма есть противопоказания. Например, в Сочи летом очень жарко, а людям с сердечно-сосудистыми, кожными и некоторыми другими заболеваниями категорически не рекомендуется пребывать на солнце. И, конечно, условия отдыха должны быть максимально комфортными. Все это опытные специалисты «Go! Touristic» учитывают при подборе тура.

ЛЕЧЕНИЕ В БЕЛОКУРИХЕ

Включено: лечение, трехразовое питание, проживание.
Санаторий «Центрсоюз». Прекрасный санаторий
с многопрофильным лечением и развитой инфраструктурой.



от
3300
руб*
*на человека

КРЫМ, САКИ

Лечение знаменитыми сакскими грязями

Включено:

лечение, трехразовое питание, проживание.
Санаторий «Северное сияние».



от
3400
руб*
*на человека

АБХАЗИЯ

Вылет из Екатеринбурга (7 ночей)

Включено:

перелет, проживание, страховка, трансфер. Доплат нет.



от
43000
руб*
*на двоих

СОЧИ

Вылет из Екатеринбурга (7 ночей)

Включено:

перелет, проживание, страховка, трансфер. Доплат нет.



от
36000
руб*
*на двоих

ЛЕЧЕНИЕ ЗА РУБЕЖОМ

Чехия, Израиль, Китай, Словения

Вылет из Екатеринбурга (с перелетом)

Возможна покупка туров в кредит.



от
70000
руб*
*на человека



(3522) 99-99-99,
ул. Коли Мяготина, 117,
ул. Рихарда Зорге, 56



ДЕЛАЕМ СМУЗИ САМИ!

КЛАССИЧЕСКИЙ

- Банан, 1 шт
- Свежая клубника, 200 гр
- Апельсиновый сок, 100 мл



СМЕШАЙТЕ
В БЛЕНДЕРЕ –
И ГОТОВО!

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ

- Банан, 1 шт
- Манго, 1 шт
- Ананас, 1 шт
- Яблоко, 2 шт
- Сок 1 лайма



ЯГОДНЫЙ

- Малина, 200 гр.
- Черника, 100 гр.
- Клубника, 100 гр.
- Натуральный йогурт без добавок, 100 мл
- Мед, 1 ст. л.
- Вода, 1 ст. л. или пара кубиков льда

С СЕЛЬДЕРЕЕМ

- Яблоко, 1 шт
- Стебли сельдерея, 3 шт
- Морковь, 1 шт





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

ПАВЛОВ ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Уролог-андролог. Хирург. Окончил Тюменский государственный медицинский институт в 1984 году. Отдел здравоохранению Курганской области более 30 лет. Имеет большой опыт по диагностике и лечению заболеваний мочеполовой системы. Осуществляет лечение половых дисфункций, бесплодия, гормональных нарушений. В условиях ЦАХ (центра амбулаторной хирургии) проводит урологические операции (варикоцеле, обрезание и др.). Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**ФОМИН АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ**

Врач-рентгенолог. Окончил Челябинский государственный медицинский институт в 1994 году. Является главным областным специалистом по рентгенологии. Владеет всеми видами рентгенодиагностики. Выполняет мультиплексную компьютерную томографию с контрастом: головы, шеи, грудной клетки, органов брюшной полости, МПС, надпочечников, конечностей, позвоночника, костей таза, суставов, ЛОР-органов, малого таза и др. Цифровую флюорографию и рентген при гайморитах, остеохондрозах, переломах. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**РЕЗНИК АРТЕМ ВЛАДИМИРОВИЧ**

Детский хирург. Окончил Санкт-Петербургскую государственную педиатрическую медицинскую академию в 2007 году. Закончил аспирантуру. В настоящее время работает и ведет научные исследования в Российском научном центре «Восстановительная травматология и ортопедия» им. академика Г.А. Илизарова. Занимается диагностикой и лечением кибергических заболеваний у детей. В условиях ЦАХ (центра амбулаторной хирургии) проводит операции (трынекесечение, варикоцеле, обрезание крайней плоты у детей и др.).

**РУДЕНКО АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

Сосудистый хирург. Окончил Тюменский государственный медицинский институт в 1988 году. Отдел здравоохранения более 25 лет. Является главным сердечно-сосудистым хирургом в Курганской области. Кандидат медицинских наук. Занимается диагностикой и лечением варикозного расширения вен, тромбофлебита, тромбоза вен, лимфостаза, васкулита, эндартерита, трофических язв и других сосудистых заболеваний. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**ХИЕВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА**

Врач-эндокринолог. Окончила Пермскую государственную медицинскую академию в 2001 году. Работает в Областном эндокринологическом центре. Занимается диагностикой и лечением пациентов с нарушением обмена веществ и эндокринными заболеваниями. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**БАБИЦЫНА ЕЛЕНА АРЬЕВНА**

Детский гинеколог. Окончила Челябинский Государственный медицинский институт в 1995 году. Занимается диагностикой и лечением воспалительных и возрастных гинекологических заболеваний у девочек. Культирует синехии. Консультирует по подростковой контрацепции. Проводят профилактические осмотры. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**СТАРОСТИНА СВЕТЛАНА ПЕТРОВНА**

Офтальмолог. Окончила Владивостокский государственный медицинский институт в 1986 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний глаз взрослых и детей, таких как конъюнктивит, блефарит, глаукома, катаракта и др. Лечит воспалительные заболевания органов зрения, связанные с патологией на фоне синдрома сухого глаза. Выявляет возрастные изменения глаз у пациентов постименного возраста. Выполняет комплекс обследований на томографии, промывание слезных путей, лечебные и профилактические программы (Визотронин, Мандал, ЭС, КП и другие), профилактические осмотры. Консультирует по контактной коррекции.

**БОГАТЫХ ЕВГЕНИЙ АНТОНОВИЧ**

Врач-эндоскопист. Хирург. Окончил Челябинский государственный медицинский институт в 1992 году. Имеет огромный опыт врача ургентной медицины в БСМП. Занимается эндоскопическим обследованием желудка и кишечника. Выполняет видеофибролапароскопию (толстая кишка), видеофиброгастроскопию (пищевод, желудок, 12-перстная кишка). Выполняет биопсию и эндоскопические операции.



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

**ЩУКИНА ТАТЬЯНА ГЕОРГИЕВНА**

Врач-офтальмолог. Контактолог. Окончила Оренбургский государственный медицинский институт в 1993 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний глаз взрослых и детей, в том числе патологических слезных путей у детей до 1 года, лечение и профилактика близорукости и астигматизма. Выполняет комплекс обследований на оптическом томографе, промывание слезных путей, лекаревые и профилактические программы (Визотроник, Макдай, ЭС, КП и другие), профилактические осмотры. Осуществляет контактную коррекцию — подбор линз и растворов, обучение использованию. Подбирает сложные линзы пациентам с астигматизмом.

**ДАНИЛКИНА ОКСАНА АЛЕКСАНДРОВНА**

Акушер-гинеколог. Окончила Челябинский Государственный медицинский институт в 1986 году. Занимается диагностикой и лечением воспалительных и эндокринных гинекологических заболеваний. Лечит фазии шейки матки лазером, бесплатно, клиническим и др. Консультирует по контрацепции и планированию беременности. Проводит видеоколпоскопию.

**ЧИНАРЕВА ТАТЬЯНА ГЕННАДЬЕВНА**

Врач-ультрасонолог (УЗИ). Окончила Пермский государственный медицинский институт в 1987 году. Выполняет ультразвуковое исследование органов и систем взрослым и детям (в том числе акушерское и гинекологическое). УЗИ органов брюшной полости, мочевыделительной системы. УЗИ органов малого таза мужчин и женщин. УЗИ щитовидной и других желез, лимфатических узлов, мягких тканей, глаз. Является признанным авторитетом в ультразвуковой диагностике среди коллег. Пользуется искренним уважением пациентов.

**ЩУКИН НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ**

Врач-ультрасонолог (УЗИ). Окончил Челябинский Государственный медицинский институт в 1993 году. Выполняет ультразвуковое исследование органов и систем взрослых и детей (в том числе новорожденных). УЗИ органов брюшной полости, мочевыделительной системы. УЗИ органов малого таза мужчин. Нейросонографию. УЗИ щитовидной и других желез, лимфатических узлов, мягких тканей, УЗДГ МАГ (артерий головы). Функциональное исследование органов ЖКТ. Является признанным авторитетом в ультразвуковой диагностике среди коллег. Пользуется искренним уважением пациентов.

**ГАРБАР АННА ЛЕОННИДОВНА**

Врач-оториноларинголог. Окончила Омскую государственную медицинскую академию в 1997 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний ЛОР-органов взрослых и детей (аллергический, вазомоторный ринит, фарингит, гайморит, отит и др.). Проводит профилактические осмотры, видеоденситопнические исследования, аудиометрию, промывания, тонометр, «кукушку», удалает инородные тела, вскрывает абсцессы.

**ВОЛОСНИКОВА ЕЛЕНА ВЛАДЛЕНОВНА**

Врач-нефролог. Одновременно является заместителем главного врача по экспертизе. Окончила Челябинский Государственный медицинский институт в 1983 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний почек и мочевого пузыря у взрослых и детей. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**СЛАБУНОВА ТАТЬЯНА ВЛАДМИРОВНА**

Зубной врач. Окончила Курганский базовый медицинский колледж в 1998 году по курсу «стоматология». Проводит диагностику и лечение заболеваний полости рта взрослым и детям — пульпита, карIESа. Использует пломбы, осуществляя профессиональную чистку зубов на аппарате KaVo PROPHylEx. Консультирует по комплексу мероприятий, направленных на профилактику заболеваний полости рта.

**ЧЕРЕВАНЬ НАТАЛЬЯ ПЕТРОВНА**

Врач-невролог. Окончила Оренбургский государственный медицинский институт в 1973 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний нервной системы. Головная боль, мигрень, боль в позвоночнике, остеохондроз, дистония, гипертензионный синдром, последствия травм и инсультов. Выполняет лекарственные блокады. Иглаукалывание. Профосмотры. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.





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

КУНИЦЫН АРСЕНИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

Врач-рентгенолог. Окончил Тюменскую государственную медицинскую академию в 2006 году. Владеет всеми видами рентгенодиагностики у взрослых и детей. Выполняет мультиспиральную компьютерную томографию с контрастом: головы, шеи, грудной клетки, органов брюшной полости, МПС, надключичников, конечностей, позвоночника, костей таза, суставов, ЛОР-органов, малого таза и др. Цифровую флюорографию и рентген при гайморитах, остеохондрозах, переломах. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**ГЕРАСИМОВА МАРИНА АЛЬБЕРТОВНА**

Врач акушер-гинеколог. Окончила Омский государственный медицинский институт в 1988 году. Занимается диагностикой и лечением воспалительных и эндокринных гинекологических заболеваний. Лечит бесплодие, климакс и др. Консультирует по контрацепции и планированию беременности. Проводит видеокольпоскопию. Выполняет вапоризацию эрозий шейки матки лазером. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**МЕНЬШИКОВ ВЛАДИМИР АНАТОЛЬЕВИЧ**

Врач-нейрохирург. Невролог. Окончил Тюменский государственный медицинский институт в 1994 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний нервной системы. Лечит последствия травм и инсультов, опухолей, остеохондроза, грыж межпозвонкового диска. Выполняет лекарственные блокады под контролем рентгена. Лечит боли в позвоночнике, у пациентов с грыжей межпозвонкового диска за счет удаления грыжи лазером в амбулаторных условиях.

**МЕРИНОВА ГАЛИНА ВАСИЛЬЕВНА**

Врач-педиатр. Окончила Ленинградский ордена Трудового Красного Знамени педиатрический медицинский институт в 1975 году. Отдала здравоохранению Курганской области более 40 лет. Отличник здравоохранения. Занимается диагностикой и лечением детских заболеваний. Осуществляет патронаж детей, в том числе на дому. Консультирует по назначению профилактических прививок. Проводит профосмотры. Оформляет справки в детский сад и школу. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**ЛУНТОВСКИЙ АНДРЕЙ МИХАЙЛОВИЧ**

Хирург-колопротолог. Окончил Тюменский государственный медицинский институт в 1989 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний толстого кишечника и прямой кишки. Удаляет геморроидальные узлы и анальные трещины амбулаторно. Выполняет диагностическую видеорентгеносигмоскопию. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**КОЛЧЕВА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА**

Врач-педиатр. Окончила Омский Ордена Трудового Красного Знамени государственный медицинский институт в 1975 году. Занимается диагностикой и лечением детских заболеваний. Осуществляет патронаж детей, в том числе на дому. Консультирует по профилактическим прививкам. Проводит профилактические осмотры. Оформляет справки в детский сад и школу. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и любовью пациентов.

**СМЕЛЬШЕВ НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ**

Врач ортопед-травматолог. Окончил Омский государственный медицинский институт в 1966 году. Отдал здравоохранению Курганской области более 40 лет. Кандидат медицинских наук. Занимается диагностикой и лечением заболеваний опорно-двигательного аппарата. В условиях ЦАХ (центра амбулаторной хирургии) проводит операции, наимпутации, блокады, перевязки. Проводит фиксацию переломов (в «Центр ДНК» используется клипс 21 века) — скотчласт). Проводит профосмотры.

**АРХИПОВА ВАЛЕНТИНА ПЕТРОВНА**

Уролог-андролог. Окончила Новосибирский государственный медицинский институт в 1971 году. Отдала здравоохранению Курганской области более 40 лет. Имеет большой опыт по диагностике и лечению заболеваний мочеполовой системы. Осуществляет лечение половых дисфункций, бесплодия, гормональных нарушений. В условиях ЦАХ (центра амбулаторной хирургии) проводит урологические операции (варикоцеле, обрезание и др.). Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.



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

**ЛУКЬЯНОВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА**

Врач-дерматолог. Окончила Оренбургский государственный медицинский институт в 1993 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний кожи и слизистых. Дерматиты, дерматозы, угревая сыпь, псориаз, крапивница и т.д. Проводят профилактические осмотры. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**ВИТЯЗЕВА РОЗА ГАЙСОВНА**

Детский невролог. Окончила Казанский государственный медицинский институт в 1972 году. Отдала здравоохранению Курганской области более 40 лет. Занимается диагностикой и лечением заболеваний нервной системы у детей. Головная боль, мигрень, боль в позвоночнике, остеохондроз, дистонии, гипертензивный синдром, последствия травм и инсультов. Выполняет леарственные блокады. Проводят профилактические осмотры. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и любовью пациентов.

**ХЛЕСТОВА ЛАРИСА ГЕННАДЬЕВНА**

Врач аллерголог-иммунолог. Окончила Челябинский Государственный медицинский институт в 1993 году. Занимается диагностикой и лечением аллергических заболеваний у взрослых и детей. Проводят коррекцию аллергического и иммунного статуса. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**КОВАЛЕВ ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ**

Врач-инфекционист (гепатолог). Окончил Новосибирский государственный медицинский институт в 1984 году. Занимается диагностикой и лечением вирусных гепатитов. Дает консультации по профилактике, реабилитации. Является признанным специалистом-гепатологом в Курганской области, предлагает наиболее эффективные программы по противовирусной терапии гепатитов В, С и контроль за лечением. Лечение заболеваний печени и ЖКТ, вызванных вирусами гепатитов.

**ФАЛЁВА ТАТЬЯНА ИВАНОВНА**

Детский гастроэнтеролог. Педиатр. Окончила Ижевский Государственный медицинский институт в 1983 году. Занимается диагностикой и лечением органов ЖКТ (пищевода, желудка, тонкой и толстой кишки, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы). Диагностика. Осуществляет патронаж детей, в том числе на дому. Консультирует по профилактическим прививкам. Проводят профилактические осмотры. Оформляет справки в детский сад и школу. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и любовью пациентов.

**ЖУРАВЛЁВ ДМИТРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ**

Детский фтизиатр. Окончил Омскую государственную медицинскую академию в 2006 году. Занимается диагностикой и профилактикой туберкулеза у детей дошкольного и школьного возраста. Проводят профосмотры детей с положительными пробами Манту, выполняет и оценивает пробы Манту и «Днискинвест». Оформляет справки в детский сад и школу.

**БАЛАЕВ ИВАН ИВАНОВИЧ**

Врач-онколог. Окончил Астраханский государственный медицинский институт в 1973 году. Доктор медицинских наук. Профилактика онкологических заболеваний. Консультирует. Занимается диагностикой и лечением онкологических заболеваний, профилактическим обследование молочных желез. Выполняет биопсию и операции в условиях ЦАХ (центра амбулаторной хирургии). Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.

**ГОЛУБЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

Врач-дерматолог. Окончила Челябинский государственный медицинский институт в 1978 году. Занимается диагностикой и лечением заболеваний кожи и слизистых. Дерматиты, дерматозы, угревая сыпь, псориаз, крапивница и т.д. Проводят профилактические осмотры. Пользуется заслуженным авторитетом коллег и уважением пациентов.



СПРАВКА В САД ИЛИ ШКОЛУ ЗА 1 ДЕНЬ

СОСКОБ
НА ЯЙЦА ГЛИСТ

270

рублей

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
ПРИЕМ ПЕДИАТРА

300

рублей



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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ



ФЛЮОРОГРАФИЯ 300 ₽

РЕНТГЕН от 400 ₽

ТОМОГРАФИЯ от 2000 ₽

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

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