СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ

№3 зима 2016-2017

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

Успеть до весны

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ: методы лечения

12+

ОСТОРОЖНО, гайморит!

ПРАВИЛА застольной безопасности

Красота к празднику

Советы косметолога

ЗИМНИЕ рекомендации врачей

100 ПУДОВ
тренажёрный зал
ДЕЛАЙ ТЕЛО –
НАДЕВАЙ ЛЮБОЙ
НАРЯД СМЕЛО!
НЕОГРАНИЧЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОСЕЩЕНИЙ
от
800 ₽
АБОНЕМЕНТ
НА МЕСЯЦ
• СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
• СОЛЯРИЙ • САУНА • МАССАЖ
г. Курган, ул. Куйбышева, 103
622•555, 8•908•837•29•50
vk.com/pudoff100

СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ №3 зима 2016

«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»
№3 (3) декабрь 2016 – февраль 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 №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
Тел.: +7 (3522) 22-22-33
e-mail: dnkcentr@dnkcentr.ru

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
А. В. Кайгородцев

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
В. В. Паклина

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
ООО Дизайн-студия «Пластилин»

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

Заказ №20960. Тираж 10000 экз.
Дата выхода в свет 07.12.2016

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 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+

СОДЕРЖАНИЕ

2 Поздравление директора ЛДК «Центр ДНК» Кайгородцева А.В.
3 Тема номера
4 Новости медицины

ЗДОРОВЬЕ

6 Зимние рекомендации врачей
8 Скользкий вопрос. Как уберечься от зимних травм?
10 Как насморк превращается в гайморит?
12 Лазерная нуклеотомия межпозвонкового диска
14 Боль в шее
16 Как вылечить артроз тазобедренного сустава? Советы пациенту
18 Шаг без боли
20 Постоянная рубрика «Это интересно знать»
22 Соляная комната: кому это полезно?
24 Остеопатия и здоровый ребенок
26 Лазерное омоложение кожи лица
28 Памятка для пациента с симптомами зрительного утомления
30 Маскированные депрессии

ОБРАЗ ЖИЗНИ

31 Постоянная рубрика «Говорят цифры»
32 Секреты совершенства
34 Правила застольной безопасности
37 Рецепт номера. Чай имбирный
38 Крещенские купания: правила и запреты
39 Поздравление протоиерея Владимира Алексеева
40 Успеть до весны: 5 полезных зимних процедур

Дорогие курганцы!
От всей души поздравляю вас

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ И СВЕТЛЫМ ПРАЗДНИКОМ РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА!

КАЙГОРОДЦЕВ АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
Генеральный директор лечебно-диагностического комплекса «Центр ДНК»

Новый год — один из самых любимых праздников в нашей стране. С раннего детства мы верим, что именно сейчас, в эту новогоднюю пору, станут реальностью самые заветные мечты.

Новый год — это праздник, соединяющий прошлое, настоящее и будущее, светлые мечты и новые цели. А Рождество Христово наполняет сердца только благими чувствами, несет в семьи любовь, добро и милосердие.

Каждому из нас 2016 год запомнится личными успехами и достижениями. Мы верим, что те цели, что остались нереализованными, но желанными, обязательно сбудутся в новом году. Главное сохранять бодрость духа, веру в собственные силы, желание трудиться. Возьмите в новый год только счастливые воспоминания, сохраните в памяти все самое доброе и светлое.

От всего коллектива «Центра ДНК» благодарю вас за оказываемое нам доверие, за возможность вместе с вами следить за вашим здоровьем и беречь его, за вдохновение для развития и совершенствования.

Желаем всем здоровья, радости семейного счастья, достатка в доме, удачи на работе. Счастливого нового года!

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ «ЦЕНТРА ДНК» В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ:

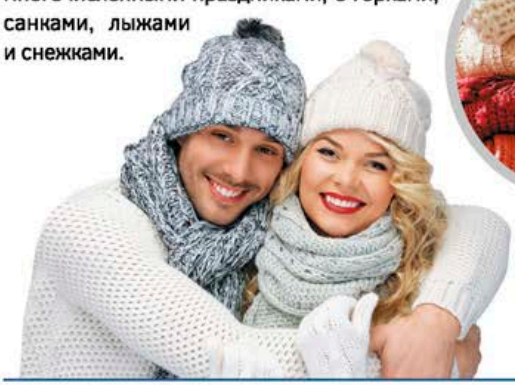
30 декабря: с 8:00 до 17:00
31 декабря, 1 и 2 января: выходные дни
3, 4, 5, 6 января: с 8:00 до 17:00
7 и 8 января: выходные дни
с 9 января: в обычном режиме

ЗАСНЕЖЕННЫЙ ДЕКАБРЬ, МОРОЗНЫЙ ЯНВАРЬ, ПЕРЕМЕНЧИВЫЙ ФЕВРАЛЬ — В ГОСТЯХ У НАС 3 ЗИМНИХ МЕСЯЦА. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ! ЧТО ГОТОВИШЬ НАМ, ЗИМА?

ЗИМА В ГОРОДЕ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ?

Все системные недуги спешат напомнить о себе зимой. Пищеварительный тракт часто капризничает после новогоднего застолья. Сердечно-сосудистые патологии чаще обостряются в стужу. Депрессии из-за нехватки солнца. Гололед грозит различными травмами. При всем при этом зима заслужила репутацию сезона гриппа и простуд. Так что если вы хотите от зимы взять только лучшее, нужно принимать ее условия. И тогда мы будем радоваться зиме с ее многочисленными праздниками, с горками, санками, лыжами и снежками.



СОВЕТ РЕДАКЦИИ: ОБНИМАЙТЕСЬ ЧАЩЕ! И НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОГРЕТЬСЯ. ПО ДАННЫМ УЧЕНЫХ, ОБЪЯТИЯ ПРИВОДЯТ К УВЕЛИЧЕНИЮ УРОВНЯ ОКСИТОЦИНА — ГОРМОНА, КОТОРЫЙ СНИМАЕТ ДЕПРЕССИЮ. НЕСКУЧНОЙ ВАМ ЗИМЫ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

СБЕРЕГАЕМ ТЕПЛО!

Всплеск респираторных заболеваний зимой объясняется просто: из-за переохлаждения происходит сужение сосудов верхних дыхательных путей, кровь хуже поступает к тканям и сопротивляемость организма ослабевает. Именно поэтому так важно зимой не переохлаждаться. Одевайтесь по погоде. И возьмите на вооружение принцип «капусты» — многослойность в одежде в зимние дни не повредит. В помещении вы всегда сможете снять «лишнее», а выходя на мороз, наоборот, утеплиться.

ДОБАВЬТЕ ПЕРЧИКА

Представители китайской медицины рекомендуют в холодное время года добавить в рацион острых приправ: красный и черный перец, имбирь, корицу. Содержащиеся в них жгучие вещества раздражают рецепторы пищеварительной системы, заставляя кровь быстрее двигаться по сосудам и переносить тепло. Кроме того, острые блюда не только согревают, но и сжигают жир. Например, перец чили значительно ускоряет обмен веществ в течение трёх часов после еды.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ АБОРТУ?

22 января, выступая в Государственной Думе РФ, предстоятель Русской Православной Церкви Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл предложил законодателям вывести аборты из системы обязательного медицинского страхования. Только в 2015 году было выполнено 450 тысяч абортов без медицинских показаний. Если бы эти дети родились, демографический вопрос в стране был бы решен. В итоге предложение о платных абортах породило волну споров и обсуждений.

В самом Минздраве раскритиковали предложение вывести аборты из системы обязательного медицинского страхования. Председатель комитета Совета Федерации по социальной политике Валерий Рязанский высказал мнение, что учитывая изменившуюся социальную роль женщины и занятость их в самых разных профессиях, важно оставить право выбора в вопросе аборта за женщиной. Нет единства в этом вопросе и среди медиков. Большинство специалистов все же настаивают на том, что если аборты сделают платными, то резко возрастет смертность женщин от подпольных операций или количество детей-отказников. Так или иначе, ждать решения осталось недолго. Рабочая группа при Минздраве РФ, в которую входят представители Госдумы, Совета Федерации, врачи, представители Русской православной церкви, эксперты должна представить взвешенное решение по абортам до конца 2016 года.

МНЕНИЕ РЕДАКЦИИ:

По словам чиновников, выведение абортов из системы ОМС будет на руку частным клиникам. Однако если говорить про ЛДК «Центр ДНК», наши пациенты знают, что мы не оказываем и никогда не оказывали услуг по прерыванию беременности. Руководство центра ориентируется на традиционные христианские ценности. И поддерживает политику повышения рождаемости. Однако призываем всех в обсуждении такого эмоционального вопроса, как аборт, сохранять спокойствие. Мы верим, что принятое решение позволит не нарушать репродуктивное здоровье женщины и не создаст условий для роста криминальных операций.

500 ЛУЧШИХ

При поддержке Минздрава России составлен первый независимый «Рейтинг терапевтов». По итогам этого рейтинга из 37 тысяч врачей-терапевтов, вошедших в число участников, были отобраны 500 лучших. Для включения в рейтинг медицинские работники должны были проработать на том участке, где оценивается их работа, не менее года. В итоге в число лучших попал врач-терапевт ГБУ «Курганская больница №1» Кулешов Анатолий Николаевич. Поздравляем!

ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ КОКСАРТРОЗА

Впервые в «Центре ДНК» внедрена инновационная методика лечения болей в тазобедренном суставе человека. Эта методика позволяет при своевременном применении облегчить состояние пациента, затормозить, а иногда и остановить деструктивный процесс в суставе, а также сэкономить на дальнейшем лечении. Операцию, которая получила название реваскуляризирующая субхондральная остеоперфорация головки бедра, проводит врач ортопед-травматолог, имеющий не одну награду за вклад в развитие медицинской науки.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КАК ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЬНОЙ КОПЧИК

В Центре амбулаторной хирургии лечебно-диагностического комплекса «Центр ДНК» врач нейрохирург Меньщиков Владимир Анатольевич проводит малоинвазивные операции посттравматической кокцигодинии, которая проявляется хронической болью в копчике. Эта не сложная, но очень эффективная операция позволяет навсегда забыть о мучительных болях и связанным с этим постоянным приемом лекарственных препаратов.

МЕДИЦИНСКОЕ ТАКСИ

В Кургане начала свою работу служба перевозки пациентов «МедТакси». Служба оказывает услуги для лежачих больных и инвалидов. Перевозка осуществляется по принципу «от кровати до кровати». Все сотрудники имеют медицинское образование. Обращаться в службу можно круглосуточно и без выходных. Более подробно ознакомиться с условиями «МедТакси» можно на сайте **www.медтакси03.рф**.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ ЗАУРАЛЬЯ: СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

25 ноября в Областном культурно-выставочном центре состоялась выставка, посвященная курганскому здравоохранению и здоровому образу жизни. Лечебно-диагностический комплекс «Центр ДНК», как один из первых и крупных частных медицинских центров, провел презентацию своих достижений. В этом году с целью ознакомления посетителей выставки с работой «Центра ДНК» всем желающим вручались сертификаты на приемы врачей. Посетители выставки не только смогли получить бесплатный сертификат, но и прошли прием у специалистов в течение двух последующих дней, записавшись на удобное для себя время.

ЦЕНТР ДНК — ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

По материалам: tass.ru, uzo.kurgan-med.ru, 45.rospotrebnadzor.ru

УМЕРЕННАЯ ЭПИДЕМИЯ

Ученые НИИ гриппа Минздрава России ожидают в этом сезоне менее интенсивную эпидемию гриппа, чем в прошлом году. Грипп стартует, скорее всего, после новогодних праздников, активно будет циркулировать вирус типа А (в прошлом году циркулировал вирус гриппа В). И хотя вирус был открыт еще в 30-х годах прошлого столетия, он регулярно преподносит ученым сюрпризы. Из-за того, что вирусы гриппа постоянно мутируют и смешиваются, в мире не существует эффективно работающей модели прогнозирования, поэтому эксперты дают лишь общие прогнозы. Врачи напоминают, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания, выполняя простые санитарно-гигиенические правила.

ИТОГИ СЕЗОНА АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ

По данным Роспотребнадзора с начала эпидемиологического сезона 2016 г. в Курганской области от укусов клещей пострадали 2697 человек, из них 680 детей. Укусы были зарегистрированы во всех районах области. Только 16% из числа обратившихся за помощью были привиты от клещевого энцефалита.

Заболевших оказалось 17 человек: 15 взрослых и 2 ребенка. Никто из них не был привит.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЗИМНИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ «ЦЕНТРА ДНК»

РЕКОМЕНДАЦИЯ ОФТАЛЬМОЛОГА СТАРОСТИНОЙ СВЕТЛАНЫ ПЕТРОВНЫ

Забота о глазах зимой исключительно важна. Многие подмечают ощущение рези в яркий, солнечный день. Так сетчатка и роговица реагируют на избыток ультрафиолета. Не только летом глаза могут быть травмированы вредным воздействием ультрафиолетовых лучей. Солнце зимой располагается низко над горизонтом, а отражающая способность снега и льда усиливает негативный эффект. Используйте солнцезащитные очки, особенно если у вас уже есть болезни глаз. Зимой также повышается вероятность возникновения синдрома сухого глаза. Это явление вызвано пересушенным отоплением воздухом в помещениях или высокой концентрацией автомобильных выхлопов.

Обратитесь за консультацией к офтальмологам. Врач порекомендует комплекс мер для защиты чувствительной роговицы глаза.

РЕКОМЕНДАЦИЯ КАРДИОЛОГА ВОЛОВИК ВЕРОНИКИ ВИКТОРОВНЫ

Наибольшее количество сердечных приступов наблюдается в январе и феврале. Когда холодно, повышается вязкость крови. Она циркулирует медленнее, формируются тромбы. Резкие перепады температуры зимой могут вызвать скачок артериального давления и стать причиной сужения кровяных сосудов, что приводит к сердечному приступу или удару. Если у вас есть кардиопатология, следует каждый день хотя бы полчаса уделять физическим упражнениям (ходьба, гимнастика, плавание).

При любых обстоятельствах сохраняйте позитивный настрой, старайтесь не расстраиваться, избегайте раздражения.

Будьте внимательны к рациону: сократите потребление животных жиров.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКОМЕНДАЦИЯ ТЕРАПЕВТА ЖИЖИЛЕВОЙ ГАЛИНЫ НИКОЛАЕВНЫ

Заболеть зимой довольно просто. Бывает достаточно проехать с больным человеком в переполненном транспорте. В особой группе риска новорожденные и пожилые люди. Они тяжелее поддаются лечению. Уязвимыми также можно назвать пациентов с хроническими заболеваниями бронхов, легких и сердца. Часто случается так, что их лечение затягивается в связи с возникающими осложнениями. При обнаружении симптомов гриппа или простуды обратитесь к терапевту. Не лечитесь дома, чем придется. Принимая медикаменты на свое усмотрение или по совету знакомых, вы с большой вероятностью нанесете вред своему здоровью, нежели пользу. Часто выбранные лекарства просто не соответствуют заболеваниям или противопоказаны пациентам по ряду причин. Даже если ваше лекарство справится с симптомами, источник заболевания останется нетронутым, и болезнь, вероятнее всего, вернется спустя какое-то время.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ОРТОПЕДА СМЕЛЫШЕВА НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА

Минусовая температура нередко приводит к воспалению в суставах. Это обусловлено нарушениями в механизме терморегуляции, возникающими при ревматических заболеваниях. Кровеносные сосуды хуже сужаются и расширяются, и это увеличивает чувствительность к переохлаждению. Одевайтесь так, чтобы уберечь суставы от воздействия холода. Для профилактики артрита не исключайте зимой из рациона овощи! Избыток мясной пищи усиливает боль, а большое количество овощей увеличит метаболизм и уменьшит количество токсинов.

РЕКОМЕНДАЦИЯ АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА НИЖЕЧИК НИНЫ ВИКТОРОВНЫ

Многие женщины почему-то уверены, что любые инфекции мочеполовой системы передаются исключительно половым путем, но это далеко не так. Например, причиной развития молочницы может стать курс антибиотиков, принимаемых в процессе лечения иного заболевания. Антибиотики могут спровоцировать рост и размножение дрожжевых грибков, до того совершенно безобидных. При необходимости пройти курс терапии антибиотиками обратитесь за консультацией к гинекологу. Врач расскажет о возможных способах профилактики молочницы. Что же касается профилактики обострения гинекологических болезней в холода, то совет один — постарайтесь не переохлаждаться. Это может активизировать инфекционно-воспалительные процессы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СКОЛЬЗКИЙ ВОПРОС

Как уберечься от зимних травм?

По статистике, количество уличных травм в зимнее время в 2-3 раза выше, чем летом. Люди страдают от ушибов, растяжений и переломов, полученных при падении. Особую опасность такие травмы представляют для пожилых людей, т.к. даже легкая нагрузка при падении может привести к перелому шейки бедра и позвоночника.

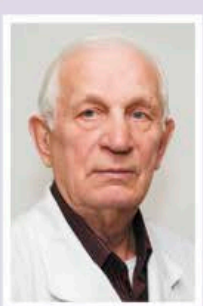
Чаще всего причиной падения становится спешка, при которой легко не заметить припорошенного снегом льда, или ступеньки, покрытые ледяной корочкой, или ледяную колею на дорогах от колес. Не зря народная мудрость гласит: «Поспешай медленно». Зимой это изречение актуально как никогда: чем быстрее шаг, тем больше риск упасть. И если уж падения не миновать, то постарайтесь упасть правильно. Прижмите подбородок к груди, локти — к бокам. Если падаете на спину, раскиньте руки в стороны. Нужно постараться избежать удара головой. Падая, не старайтесь спасти телефон, упаковку яиц в пакете или каблуки на сапогах. Восстановление после травмы может оказаться неприятнее и сложнее, чем материальные потери от падения.

Основная профилактика переломов — избежать падения. Не упасть на скользком льду поможет обувь с рифленой подошвой (без каблука или на низком каблуке), подгребающая походка (как будто вы скользите на кроссовках) и дружеская рука. Свои руки лучше не держать в карманах. В темное время используйте фонарик на плохо освещенных участках.

Частые пациенты травматологов — это любители зимних видов спорта (сноубордисты, лыжники, хоккеисты, фигуристы). Хотя получить травму можно и просто катаясь на санках с горки. Для всех этих развлечений нужна хорошая физическая подготовка, координация движений, быстрая реакция и знание техники безопасности. Большинство травм люди получают из-за самонадеянности, переоценив свои возможности. Поэтому важное правило профилактики зимних травм: не уверены — не делайте.

При катании с горок на санках и лыжах внимательно выбирайте место спуска. Избегайте близко расположенных кустов, деревьев, заборов, автомобильных и железных дорог, водоемов. Если санный путь прерывается трамплином, это чревато нарушением равновесия и тем, что санки могут выпрыгнуть из-под вас или ребенка. Обеспечьте себя и детей необходимыми средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемами и т.д. Выбравшись на каток, не катитесь в самую гущу толпы. Нередко «куча-мала» на катках и горках становится причиной травм.

Комментарий специалиста



Ситуацию с лечением зимних травм комментирует врач «Центра ДНК», травматолог-ортопед **СМЕЛЫШЕВ НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ.**
Зимой на улице утром и вечером довольно темно, не мудрено поскользнуться по пути на работу или, возвращаясь домой. В большинстве случаев здоровый человек не сломает кость, упав с высоты своего роста. Если же произошла травма такого рода, то вашему организму, скорее всего, не хватает кальция. Вам зимой нужно быть особенно осторожными. Хрупкие кости, как правило, у пожилых людей, детей, подростков и людей, страдающих от остеопороза. Если случилась травма, очень важно обратиться к врачу-травматологу в травмпункт или в «Центр ДНК». В нашей клинике помимо современного цифрового рентгена есть компьютерная томография (КТ) и все необходимые условия для лечения и восстановления (физиотерапевтические процедуры, массаж).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НА ЗАМЕТКУ! САМЫЙ СКОЛЬЗКИЙ ЛЕД ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ОКОЛО 0°С. ВЫХОДЯ НА УЛИЦУ, КОГДА «ПЛЮС» МЕНЯЕТСЯ НА «МИНУС», БУДЬТЕ ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫ.

Но не только гололед становится причиной зимних травм. Опасайтесь обморожений. При обморожении происходит повреждение тканей организма (вплоть до омертвения). Обморожения могут возникать при температуре окружающей среды –10°С–20°С, влажной или ветряной погоде, и если человек одет в тесную или влажную одежду и обувь. Если на морозе ваши щеки из розовых стали белыми, постарайтесь как можно быстрее перебраться в тепло. Побеление кожных покровов и потеря чувствительности — первые признаки обморожения.

Собираясь активно отдохнуть, выбирайте свободную, теплую, непромокаемую одежду, обувь с теплыми стельками, варежки из непромокаемой ткани с мехом внутри. И помните, что ваше здоровье и здоровье детей напрямую зависит от осторожности и предусмотрительности.

И наконец, участившиеся в современной России виды зимних травм — это травмы от использования петард, фейерверков. Первую ночь нового года нужно встречать безопасно. Поэтому не запускайте салюты с рук. В лучшем случае вас оглушит, в худшем — можете лишиться пальцев, зрения, получить ожог лица. Если ракетница не загорелась, нужно просто выбросить ее в безопасное место, а не заглядывать внутрь. И конечно, не доверяйте пиротехнические изделия детям.

После получения травмы (даже если вам кажется, что «все обошлось») важно обратиться к врачу. Возможны травмы, которые проявят себя не сразу — сотрясения головного мозга могут дать о себе знать только на 2-3 день. Многие болезни опорно-двигательного аппарата начинаются именно с запоздалой диагностики. Также необходимо убедиться, что после падения не пострадали внутренние органы. Вовремя оказанная медицинская помощь поможет избежать проблем в будущем и значительно сократит сроки выздоровления. Правильно подобранное лечение, массаж, физиопроцедуры помогут восстановить функции поврежденного органа.

Длительные каникулы, зимние развлечения и скользкие тротуары значительно добавляют работы медицинским учреждениям. Однако если вы будете соблюдать меры предосторожности, то большая часть зимних травм вам не грозит. Здоровой вам зимы!

ФЛЮОРОГРАФИЯ 300 ₽
РЕНТГЕН от 400 ₽
ТОМОГРАФИЯ от 2000 ₽

ТРАВМАТОЛОГИ-ОРТОПЕДЫ ВЕДУТ ПРИЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЗАПИСЬ ✆ 22·22·33
ул. СОВЕТСКАЯ, 119

ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КАК НАСМОРК ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ГАЙМОРИТ?

ГАЙМОРИТ — ЭТО БОЛЕЗНЬ, НА КОТОРУЮ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.

Насморк считается чуть ли не визитной карточкой простуды. Большинство людей, обнаружив первые симптомы заболевания, не вносят коррективы в привычный образ жизни — работают, учатся и даже не подозревают, что воспалительный процесс набирает силу. Если насморк со временем становится интенсивнее, самая распространенная мера борьбы — применение каких-нибудь капель для носа. В итоге потрачено время и деньги, а заболевание переходит на опасную своими последствиями стадию. На этом этапе меры нужно принимать безотлагательно и максимально ответственно отнестись к лечению. Назначить правильное лечение может только врач-оториноларинголог.

ДИАГНОСТИКА

Гайморит могут вызывать самые разные причины, но основная — это инфекция. Бактерии или вирусы проникают в гайморову пазуху через полость носа (рта, глотки) и вызывают воспалительный процесс. Практически все вирусы, поражающие верхние дыхательные пути, способны вызвать гайморит. Несвоевременное или неправильное лечение ОРВИ, ринита обеспечивают практически стопроцентную гарантию развития этой болезни.

От «банального» насморка гайморит отличается характерной болью в придаточных пазухах носа, тянущими болями над глазницей и переносицей. Нос заложен, при этом дыхание затруднено постоянно, лишь изредка возникают кратковременные облегчения. Чувствуется недомогание и тяжесть в голове. Больной быстро утомляется, отказывается от еды. Лицо становится отечным.

Если не начать лечение, то острый гайморит может перейти в гнойный. Это опасное заболевание с сильными головными болями и гнойными выделениями из носа.

Обычно врач устанавливает диагноз «гайморит» после визуального осмотра носа с помощью носового зеркала. Однако точно локализовать пораженную пазуху практически невозможно. Для этого необходимо сделать рентгенографию или более информативный метод диагностики — компьютерную томографию придаточных пазух носа.

ЛЕЧЕНИЕ

Чем раньше начато лечение гайморита, тем лучше прогноз. При обращении к врачу до начала накопления гноя в гайморовой пазухе (в первые дни появления симптомов гайморита), эффект лечения наилучший. Лечение назначает врач в зависимости от причины возникновения гайморита, его локализации и степени тяжести. Это может быть применение специальных капель, спреев, которые помогут снять отёк слизистой носа и восстановить отток секрета из гайморовых пазух. Обязательно применяется антибактериальная терапия. Местно проводится промывание носа растворами антисептиков, физиолечение — УВЧ полости носа. Но может понадобиться и медицинское вмешательство — прокол гайморовой пазухи, а возможно и госпитализация. При своевременном обращении к доктору лечение приводит к полному выздоровлению. А самолечение и откладывание визита к врачу — к осложнениям и переходу болезни в хроническое состояние.

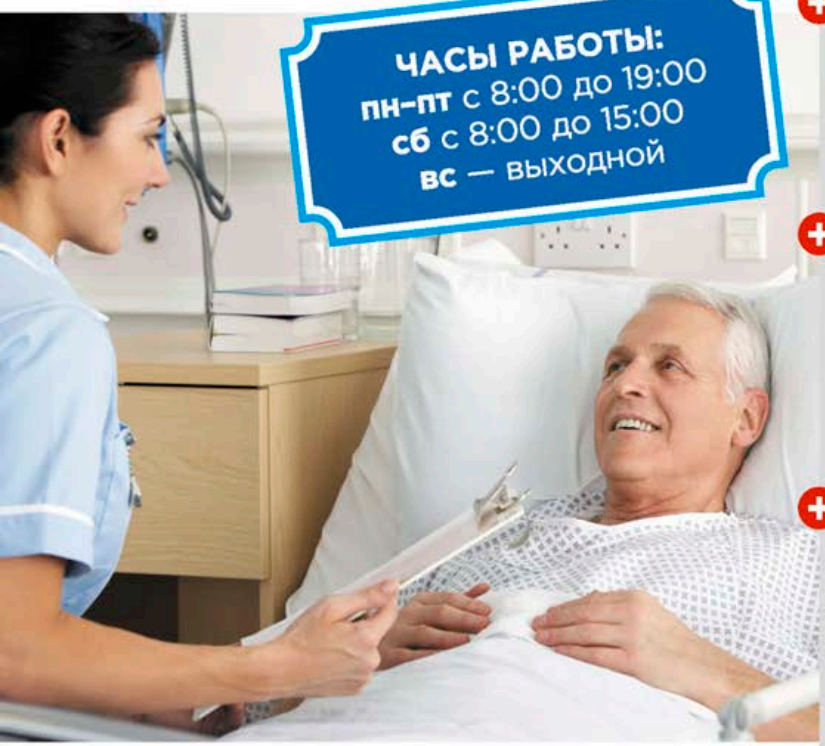
Комментарий специалиста

Как предотвратить опасные осложнения, рассказывает врач «Центра ДНК», оториноларинголог **ГАРБАР АННА ЛЕОНИДОВНА**.
Гайморит не проходит сам по себе! Самолечение в случае с этим заболеванием может закончиться весьма плачевно. Поэтому при малейшем подозрении на гайморит, обратитесь к врачу. В первую очередь вас должны насторожить густые, гнойные выделения из носа зеленовато-желтого оттенка. Если стоя, вы резко нагнетесь вниз и почувствуете боль или неприятные ощущения в области гайморовых пазух и надбровных дуг, это еще один признак необходимости врачебной помощи. Основной опасностью гайморита является его близость к мозгу и глазам. Запущенное заболевание становится причиной фронтита и менингита, которые могут угрожать жизни.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ?



Дневной стационар — эффективное лечение без круглосуточной госпитализации!

Дневной стационар «Центра ДНК» предлагает уютные двух-, трехместные палаты

Для вашего удобства:
комфортные кровати
телевизор
холодильник
чайный столик
санузел

В дневном стационаре имеются:
процедурный кабинет с установкой для озонотерапии
массажный кабинет
душ

В условиях дневного стационара под контролем врача можно получить:
курсы в/м, п/к инъекций и в/в инфузий
пройти процедуры иглоукалывания и физиотерапии
сдать анализы

За состоянием вашего здоровья и выполнением назначений доктора наблюдают высоко-квалифицированные медицинские сестры

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ЦЕНТР ДНК

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

Автор статьи нейрохирург,
врач высшей категории
**МЕНЬЩИКОВ
ВЛАДИМИР АНАТОЛЬЕВИЧ**

ЛАЗЕРНАЯ НУКЛЕОТОМИЯ МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА

В лечебно-диагностическом комплексе «Центр ДНК» проводятся операции по лечению грыж межпозвонковых дисков с помощью лазера — пункционная лазерная вапоризация дисков.

Боли в спине и радикулит у огромного числа людей вызывают потерю трудоспособности. Причина — грыжи межпозвонковых дисков: диск как бы выпячивается, выходит за свои нормальные размеры, сдавливает корешок нерва, в результате чего и появляется болевой синдром.

Еще относительно недавно у людей, страдающих от сильных болей в спине, было фактически два пути: либо пытаться как-то снять боль с помощью медикаментозных препаратов, массажей и прочих консервативных методов; либо решаться на серьезную открытую, весьма травматичную операцию — с большими разрезами, удалением поврежденного диска и фиксацией позвоночника. Восстановительный период после таких операций был весьма длительным — 1,5-2 месяца, а иногда и больше.

Однако в последние годы появилась еще одна возможность лечения грыж межпозвонковых дисков — это операции с использованием лазера: пункционная лазерная нуклеотомия (другое название — пункционная лазерная вапоризация) межпозвонковых дисков. Определенный прорыв в лечении грыж межпозвонковых дисков произошел в 1975 г., когда были впервые предложены малоинвазивные вмешательства в позвоночник. Тогда речь шла о введении в диск различных химических препаратов, которые были способны уменьшить его размер. Эта методика активно использовалась, более того — иногда она применяется и сейчас. Но, к сожалению, у подобных операций бывает значительное количество осложнений: вводимые препараты химически весьма активны и вызывают зачастую аллергические реакции, а иногда и воспалительные процессы. И вот в конце 80-х годов появились новые методики — методики лазерного воздействия на ядро диска.

Суть подобных операций весьма проста: под воздействием медицинского лазера ядро межпозвонкового диска испаряется, сокращается в размерах, в результате чего уменьшается сам диск, и грыжа как бы втягивается. При внешней простоте этой методики для ее использования необходимо сочетание трех факторов. Во-первых, необходим хирург, хорошо владеющий этой методикой, умеющий делать пункции межпозвонковых дисков. Во-вторых, необходима хорошая рентгеновская установка, под контролем которой проводится вся процедура. И, в-третьих, требуется собственно лазерная установка, которая весьма дорога.

Сегодня в клинике «Центр ДНК» все это есть: хирурги, хороший цифровой рентгеновский аппарат, который дает минимальные лучевые нагрузки, и современная лазерная установка.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Методика лазерной вапоризации хорошо известна в мире, и ее эффективность многократно подтверждена. Для пациентов это возможность вернуться к нормальной жизни уже на следующий день после проведения операции!

КАК ПРОХОДИТ ОПЕРАЦИЯ

Пациент поступает в клинику в день, когда назначена операция. Само хирургическое вмешательство проводится без общего наркоза, под местной анестезией и длится в среднем около получаса. Под контролем рентгеновского аппарата в ядро межпозвонкового диска вводится игла. Через эту иглу вводится световод, который является проводником лазерного луча к месту воздействия. Лазер частично испаряет ядро диска, в результате грыжа втягивается в освободившееся место, перестаёт давить на корешки нервов, и боли проходят. Обычно в полной мере результат — исчезновение болевых ощущений — пациенты ощущают на 3-4 день после операции, но иногда и сразу после ее завершения. В любом случае уже через 2-4 часа человек выписывается домой и уходит сам, на своих ногах. Какой-то специальный постельный режим после операции не требуется, можно возвращаться к работе. Естественно, с некоторыми ограничениями на время реабилитационного периода.

По словам специалистов, этот метод лечения подходит, прежде всего, для работоспособных и активных людей в возрасте от 20 до 50 лет, позволяя им решить проблемы с позвоночником, фактически не выпадая из рабочего ритма. Для людей старшего возраста этот метод подходит не всегда, т.к. в этом возрасте наиболее часто имеются повреждения фиброзного кольца межпозвонкового диска, что является противопоказанием к нуклеотомии.

Методика лазерной вапоризации дисков не исключает проведение терапевтического лечения. Обычно все пациенты с грыжами диска, с радикулитами свое лечение начинают у неврологов. И на первом этапе лекарства, массажи и прочие консервативные процедуры дают хороший эффект. Поэтому мы не говорим, что как только у вас заболела спина, сразу надо делать операцию. Однако зачастую у подобных пациентов наступает момент — не у всех, конечно, но у многих — когда консервативные методики перестают давать результат. Или когда подобное лечение занимает уже столько времени, что человек оказывается полностью привязан к лечебным процедурам. В этом случае лазерная вапоризация поможет вернуть качество жизни и труда.

РЕКЛАМА

ЦЕНТР Д К

ЛЕЧЕБНЫЕ БЛОКАДЫ

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

ПОД КОНТРОЛЕМ РЕНТГЕНА

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА:

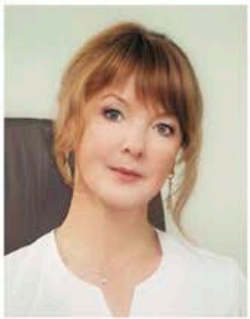
- Быстрый обезболивающий эффект
- Лекарственное вещество вводится точно в патологический очаг
- Минимальные побочные эффекты

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119

8 (3522) 22·22·33

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



БОЛЬ В ШЕЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ ЭТОЙ ТЕМЫ ТРУДНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ. СЛОЖНО НАЙТИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НИ РАЗУ С НЕЙ НЕ СТАЛКИВАЛСЯ. БОЛЕВАЯ СИМПТОМАТИКА В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО У ВЗРОСЛЫХ, ЧАСТО СТРАДАЮТ И ДЕТИ. ХОЧЕТСЯ ПОБОЛЬШЕ УЗНАТЬ О ПРИЧИНАХ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА.
МЫ РЕШИЛИ ЗАДАТЬ РЯД ВОПРОСОВ КАНДИДАТУ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ТРАВМАТОЛОГУ-ОРТОПЕДУ, ГЛАВНОМУ ВРАЧУ ЦЕНТРА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ «АРИАДНА». И. Г. ОЧЕРЕТИНОЙ.

Ирина Геннадьевна, Вы работаете врачом более 30 лет. Ежедневно сталкиваетесь с болезнями позвоночника и суставов. Расскажите, почему настолько распространена боль в шее? И что, на Ваш взгляд, является ее причиной?

Шейный отдел позвоночного столба в норме имеет достаточно большую свободу движений. За благополучие шеи отвечает значительное количество мышц, осуществляющих статические и динамические нагрузки.

Биомеханически шея «начинается» у основания черепа и «заканчивается» на уровне угла лопаток (проекция 7-го грудного позвонка). Ежедневная шаблонная фиксированная поза или однотипные движения, регулярно включающие в работу этот отрезок тела, спрессовывают мягкие ткани, превращая их в тиски для позвоночника. С этого момента начинаются проблемы в зажатых межпозвонковых дисках, суставах, сосудах и других анатомических структурах.

Для профилактики болей в шее нужно часто менять позу — хотя бы через каждые полчаса. Можно делать вращательные движения в плечевых суставах вперед-назад с опущенными руками. Потянувшись макушкой вверх, осуществлять наклоны головы вперед и так далее.

Интересная информация на счет биомеханики. Оказывается, и зона между лопатками — это тоже в какой-то мере наша шея? Означает ли это, что при болях в шее нужно лечить и грудной отдел?

Я вам скажу больше! Представители восточной медицины утверждают: хочешь быстро восстановить шею, начинай с ног! У меня был просто шок, когда я это впервые прочла. Казалось бы, где шея и где… ноги?! Но, работая ортопедом более 30 лет, могу подтвердить — причина часто находится далеко от того места, где мы реально чувствуем боль. Необходимо детально разбираться в нарушениях геометрии тела, чтобы выявить «виновника» проблемы. Не устранив асимметрию мышц таза или бедер, не удастся радикально улучшить

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

верхние отделы позвоночного столба.

Как Вы восстанавливаете симметрию? При помощи массажа? Упражнений?

Классический массаж мы не проводим. Мы выявляем островки супернапряжения — триггерные точки — и прицельно работаем с ними руками. Этим занимаются специалисты по миофасциальному массажу. А вернуть укороченным мышцам их физиологическую нормальную длину помогают инструкторы-методисты лечебной физкультуры. Они используют приемы кинезотерапии и суставной гимнастики.

Влияет ли шея на какие-то другие органы? Может ли из-за нее болеть голова?

Да, может беспокоить и головная боль, и головокружение, порой тошнота, онемение пальцев рук, снижение остроты зрения и т.д. Ведь мозговой кровоток во многом зависит от состояния шейного отдела. И приток, и отток крови к мозгу осуществляют сосуды, непосредственно проходящие через нашу шею.

В первые годы своей врачебной практики я долго и безуспешно назначала сосудистые препараты при синдроме позвоночной артерии, годами участвовала в лечении гипертензионного синдрома, а оказалось, что в большинстве случаев можно было просто убрать заторы на пути притока крови к головному мозгу и на пути оттока — и сделать человека независимым от лекарств.

А от чего зависит длина шеи? Ведь есть люди с очень короткой шеей, можно ли ее удлинить?

Да, конечно! Шейный отдел у человека представлен семью позвонками. Его анатомическая длина (отрезок, объединяющий эти позвонки) примерно одинакова у разных людей. Но некорректное поведение некоторых мышечных групп буквально поднимает плечи и сжимает шейный отдел, делая его визуально короче. Наше тело выстраивается в пространстве так, как его выстраивают наши мышцы. А их более 600 парных.

Как Вы относитесь к фиксирующим воротникам?

Воротник выключает из работы немалое количество скелетных мышц, в которых порой прячется источник болей, и пациент может чувствовать временное уменьшение болей, испытывая иллюзию выздоровления. Фиксация необходима лишь при острой травме, на достаточно короткий промежуток времени. Лечить таким способом нестабильность шейных позвонков бессмысленно, т.к. мышцы становятся «тряпочками». Есть отличные альтернативные решения, и мы, ортопеды, должны предложить их пациенту. Механические проблемы нужно решать механически!

Центр «Ариадна» работает в Кургане 10-й год, в Тюмени — 5-й. Сложилась яркая команда, трудятся около 80 сотрудников. К каким специалистам Вы рекомендуете обращаться пациентам с болями в шее и вообще с проблемами позвоночника?

Безусловно, к ортопедам! Ведь термин ортопед состоит из двух слов: «ортос» — ровный, правильный и «педос» — ребенок. В основе большинства ортопедических заболеваний лежит нарушенная геометрия тела, часто с раннего детского возраста. Задача ортопеда — оптимизировать биомеханику, добиться симметричной работы правой и левой половины туловища; гармоничных и согласованных действий сгибателей и разгибателей. Иначе патология позвоночника и суставов будет неуклонно прогрессировать, несмотря на многоэтажную лекарственную терапию.

Что Вы хотите сказать нашим читателям в качестве напутствия?

Единственное имущество, которым мы гарантированно владеем от момента рождения до момента смерти — это наше тело. Можно поменять машину, квартиру, сменить место проживания. Но обменяться позвоночником с кем-либо не удастся! Давайте улучшать свой, от него многое зависит! Мы готовы помогать.

Обращайтесь за консультацией к врачам Центра «Ариадна»:

ул. Б.-Петрова, 120, стр. 23

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

www.ariadna45.ru

Центр Восстановительной Травматологии и Ортопедии Ариадна

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

С БОЛЯМИ В СУСТАВАХ РАНО ИЛИ ПОЗДНО ВСТРЕЧАЕТСЯ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК. ЧАЩЕ ЭТИ БОЛИ ПЕРИОДИЧЕСКИЕ И ПРОХОДЯТ ПОСЛЕ СИМПТОМАТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ. ОДНАКО У НЕКОТОРЫХ БОЛЬ В СУСТАВАХ ПЕРЕХОДИТ В ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ СНИЖАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, МУЧАЕТ И ДАЖЕ ПРИВОДИТ К ИНВАЛИДНОСТИ.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ АРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Автор статьи — травматолог-ортопед
АЛЛАХВЕРДИЕВ АДАЛАТ САХИЛОВИЧ

СОВЕТЫ ПАЦИЕНТУ

Для лучшего понимания проблемы давайте пораженный артрозом сустав, сравним с дверью, петли которой не смазаны. Они скрипят и со временем разрушаются. В суставе «смазкой» является синовиальная жидкость, которая постоянно образуется и обновляется за счет хорошего местного кровообращения и питания. Если кровообращение из-за каких-либо причин нарушается, количество и качество синовиальной жидкости ухудшается, что ведет к соприкосновению суставных хрящей, они цепляются и разрушают друг друга, возникает боль и скованность в движениях.

Причин, которые способствуют возникновению артроза, очень много, например: гормональные сдвиги, чрезмерные нагрузки на суставы, малоподвижный образ жизни, избыточный вес, возраст и многое другое.

Сегодня мы поговорим о боли в тазобедренных суставах, которые наиболее часто встречаются при таких грозных заболеваниях, как коксартроз и аваскулярный некроз головки бедра. В том и другом случае боли связаны с повышением внутрикостного давления, при котором нарушается кровообращение в головке бедра и, соответственно, питание суставного хряща.

Различаются эти заболевания тем, что при коксартрозе суставной хрящ разрушается медленнее, процесс приобретает длительный, хронический характер. Периодическая боль в суставе при физической нагрузке на 1-й стадии сменяется более интенсивными болями во 2-й стадии, появляется хромота при длительной ходьбе, снижается объем движений в бедренном суставе. На 3-й стадии коксартроза боли в суставе посто-

янные, мучительные, возникают даже ночью, в покое. Больные отмечают укорочение нижней конечности и резкое ограничение объема движения в конечности, хромоту.

При аваскулярном некрозе патологический процесс протекает остро, разрушение происходит быстро. В начале заболевания пациенты жалуются на глубокую, выраженную и постоянную боль в паховой области. Данный период может продолжаться несколько дней. Но при симптоматической терапии период клинических проявлений сменяется периодом «светлого промежутка», который может продолжаться до нескольких недель и даже месяцев. В большинстве случаев в этот период пациенты не жалуются на боль и считают себя практически здоровыми людьми. К сожалению, патологический процесс продолжается и в более поздний период, когда разрушается суставной хрящ, разворачивается клиника, типичная для коксартроза.

Аваскулярный некроз головки бедра — это в основном болезнь молодого и среднего возраста, тогда как коксартроз — это возрастная проблема. Например, среди людей старше 40 лет болеет каждый десятый, а вот среди тех, кому за 60: каждый третий.

В диагностике коксартроза учитываются симптомы этого заболевания и данные рентгенограммы. Своевременная компьютерная томография и МРТ позволяют провести детальное изучение патологических изменений в головке бедра, окружающих мягких тканях и поставить окончательный диагноз.

Далее я вам расскажу об инновационной методике лечения коксартроза, успешно применяемой в «Центре ДНК», а именно об оперативном методе лечения, направленном на сохранение и восстановление больного сустава.

Основная цель данного оперативного вмешательства — снижение внутрикостного давления, восстановление кровообращения и, как следствие, прерывание патологического каскада, ведущего к деградации сустава.

В историческом аспекте впервые сверление кости для улучшения микроциркуляции костной ткани применил американский ученый, хирург C. S. Beck еще в 1929 г. И это уже «классика». По данным литературы, лечение методом классической декомпрессии показало до 95% «выживаемость» суставов. Основным недостатком классической методики декомпрессии очага некроза было использование сверла диаметром 8-10 мм, что, по данным некоторых авторов, вызывало риск перелома бедренной кости. Однако метод использовался и развивался. Так, в 2004 г., на симпозиуме ARCO был предоставлен опыт лечения по альтернативной методике декомпрессии головки бедренной кости множественными тоннелями малого диаметра (3 мм). По мнению авторов, такая методика декомпрессии не только позволила избежать риска перелома бедренной кости, но и продемонстрировала лучшие результаты. Ученый хирург M.A. Mont с соавторами также сообщали о неоспоримых преимуществах декомпрессии очага множественными тоннелями малого диаметра.

В «Центре ДНК» для лечения остеоартроза тазобедренного сустава и аваскулярного некроза головки бедра мы также применяем реваскуляризирующую субхондральную остеоперфорацию головки бедра множественными тоннелями малого диаметра (3 мм). Новинкой и безусловным преимуществом нашего метода является применение инновационного устройства с навигационной системой, за счет которого достигается малоинвазивность, безопасность и быстрота оперативного вмешательства. Инновационность применяемой методики заключается еще и в выполнении дополнительных тоннелей, которые соединяют костномозговой канал бедренной кости, содержащий большое количество собственных стволовых клеток с воспаленным тазобедренным суставом. Это способствует продукции и улучшению качества внутрисуставной жидкости. Применение данной методики позволяет восстановить кровоснабжение головки бед-ра и питание суставного хряща, снимает боль, увеличивает объем движения, замедляет и даже останавливает дальнейшее прогрессирование заболевания. Уже в первый день после операции пациент чувствует улучшение состояния и возвращается домой для реабилитации.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Аллахвердиев Адалат Сахилович — молодой, талантливый ортопед-травматолог. В свои 30 лет он уже кандидат медицинских наук. Работает в РНЦ «ВТО» им академика Г.А. Илизарова. Преподает. Результаты его научных исследований успешно внедрены и применяются в Центре Илизарова. Есть 4 патента на изобретения. Углубленно изучает вопросы реабилитации больных с повреждениями и заболеваниями костей и суставов. Развивает органосохраняющие хирургические технологии.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ПРИЕМ
ПО ТЕЛЕФОНУ (3522) 22-22-33

СДЕЛАЙ ШАГ К ЗДОРОВОМУ КОЛЕНУ!

Остеоартроз — одно из наиболее часто встречающихся заболеваний, при этом его распространенность увеличивается с каждым годом. Примерно каждый десятый человек испытывает боль в суставах, а после 50 лет — это уже каждый второй. Поскольку заболевание является хроническим и склонно к утяжелению течения, очень непросто подобрать эффективную терапию. Это сложный процесс, требующий времени и со стороны пациента, и со стороны доктора. Улучшить прогноз при остеоартрозе позволяет его раннее выявление и назначение лечения, индивидуально подобранного для каждого пациента.

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БОЛЬ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ?

При заболеваниях коленного сустава в нем происходят процессы, которые приводят к изменению свойств хряща и синовиальной жидкости, уменьшению эластичности связок, ослаблению мышц. Все это вместе приводит к появлению боли в пораженном суставе при движении. Боль в коленном суставе может быть обусловлена развитием остеоартроза, артритов разной этиологии, поражением околосуставных тканей и т.д.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ АРТРОЗА?

Это, прежде всего, боль при движении. При дальнейшем развитии болезни возможно появление ощущения скованности в суставе, ограничение подвижности. Если говорить о поражении суставов ног, то у больного может измениться походка, в запущенных случаях наблюдаются мышечные спазмы, развитие воспалительных процессов в околосуставных тканях. Точный диагноз сможет поставить только лечащий врач, поэтому очень важно своевременно обратить внимание на проблему.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПРИ БОЛИ В КОЛЕНЕ?

Для получения быстрой профессиональной помощи наиболее целесообразно сразу обратиться к ревматологу, травматологу, ортопеду или хирургу.

КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЬ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ?

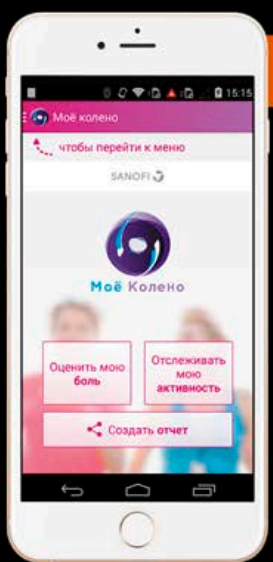
Лечение артроза коленного сустава включает в себя различные методы (прием обезболивающих, противовоспалительных средства в таблетках и мазях, лечебную гимнастику, внутрисуставные инъекции заменителей синовиальной жидкости, протезирование и т.д.). Своевременное правильное лечение может отодвинуть или даже вовсе отказаться от проведения травматичной операции по протезированию коленного сустава, которая является, пожалуй, крайней мерой.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В ПОМОЩЬ ПАЦИЕНТУ

Сайт www.shagbezboli.ru

- Истории пациентов
- Статьи о диагностике и лечении боли в колене
- Питание при артрозе
- Лечебная гимнастика



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «МОЕ КОЛЕНО»

Преимущества для пациента:

- Позволяет отмечать свое самочувствие и активность в дневнике
- Предлагает специально разработанную программу упражнений
- Содержит информацию о заболевании и методах его лечения
- Позволяет распечатывать и отправлять отчеты лечащему врачу

Горячая линия: 8-800-200-01-11

Google play | Available on the iPhone App Store

От редакции

Для лечения и профилактики остеоартроза нередко используется набирающий популярность метод быстрого и безоперационного лечения препаратом «Синвиск». Это хондопротектор, который может восполнить или заменить собой синовиальную жидкость внутри сустава. Этот препарат наиболее эффективен у пациентов с активной и регулярной нагрузкой на пораженный коленный сустав. Клинические исследования подтверждают, что внутрисуставное введение некоторых средств на основе гиалуроновой кислоты (таких как «Синвиск») приводит к уменьшению боли и воспаления, улучшению функции сустава длительностью до года.

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

ЛЕЧЕНИЕ ЛЕСОМ

ЕСЛИ ВАША ЦЕЛЬ — УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ, «ЗАКАЛИТЬ» БРОНХИ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАШЛЯ, ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В СОСНОВЫЙ БОР.

Сосновый бор — природный ингалятор. Хвоя этих вечнозеленых деревьев выделяет фитонциды, которые подавляют рост и развитие бактерий. Более того, в сосновом бору все наполнено озоном. Озон разрушает все известные вирусы и даже грибки, устраняет неприятные запахи, снижает токсичность окружающей среды. Воздух здесь практически стерилен. Санатории не случайно строятся в сосновых лесах.

Получение насыщенного кислородом воздуха стимулирует кровообращение, повышает мозговую активность.

Прогулки по лесу еще и отличная профилактика близорукости. В лесу мы все время смотрим вдаль. Глаза при этом расслабляются. А зеленый цвет леса еще больше способствует как расслаблению, так и успокоению глаз и нервной системы.

ПРИВИВКА ОТ ПНЕВМОКОККА

С ДЕКАБРЯ 2014 ГОДА В НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ВАКЦИНАЦИИ БЫЛА ВВЕДЕНА ПРИВИВКА ОТ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ. ТАКАЯ ИММУНИЗАЦИЯ СПАСАЕТ СОТНИ ТЫСЯЧ ДЕТЕЙ ОТ ОПАСНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

Почему маленькие дети часто болеют пневмонией, синуситом, отитом? Медики уверены, в большинстве случаев виновата пневмококковая инфекция. Она легко передается воздушно-капельным путем. Организованные коллективы (такие как детские сады, школы, общежития) особенно уязвимы, т.к. обмен патогенами и дальнейшее распространение инфекции происходит очень быстро. «Прививка от пневмококковой инфекции — серьезный прорыв отечественного здравоохранения», — считает директор НИИ педиатрии, профессор Мария Школьникова. Если есть возможность защитить себя и близких от распространенной и серьезной инфекции, нет смысла от такой возможности отказываться.

БЕРЕГИ МОЗГ СМОЛОДУ

МЕДИЦИНСКАЯ СТАТИСТИКА ГОВОРИТ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫМ ПОВРЕЖДЕНИЕМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА. ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМЫ — ИЗБЕГАТЬ ЕЕ.

Исследования в области сотрясения головного мозга ведутся до сих пор. Многое еще остается непознанным, поэтому последствия травмы головного мозга могут быть непредсказуемы. Получив сотрясение мозга хотя бы один раз, человек может ощущать последствия всю жизнь. Ученые склонны предполагать, что повреждения, которые получает мозг при каждом новом сотрясении, накапливаются. Травму можно получить не только в результате ушиба, удара или резкого движения. Внезапное падение на ягодицы (на катке или горке) может также привести к травматическому воздействию на мозг. Промедление с обращением к врачу в этом случае может быть очень опасным.

СТАРЫЙ НОВЫЙ ГРИПП

ГРИПП ИЗВЕСТЕН С 412 ГОДА ДО НАШЕЙ ЭРЫ. ПЕРВОЕ УПОМИНАНИЕ О ГРИППОЗНОМ СОСТОЯНИИ БЫЛО СДЕЛАНО ЕЩЕ ГИППОКРАТОМ. НЕСМОТРЯ НА РАЗВИТИЕ НАУКИ, ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ТАК И НЕ УДАЛОСЬ ПОБЕДИТЬ ГРИПП.

Все дело в способности вируса быстро эволюционировать и бесконечно изменяться. Самым эффективным средством профилактики гриппа считается вакцинация. Всемирная организация здравоохранения поставила задачу до 2020 года зарегистрировать хотя бы одну универсальную вакцину для коммерческого использования. Это позволило бы проводить иммунизацию реже, в идеале один раз в жизни. А пока ученым приходится в еженедельном режиме вести наблюдение за заболеваемостью и циркуляцией вирусов гриппа, чтобы каждый год обновлять штаммовый набор вакцин.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

Универсальный подарок на все случаи жизни!

ОСОБЕННО ПРИЯТНО ДАРИТЬ ЗАБОТУ ПРОСТО ТАК — БЕЗ ПОВОДА!

- **НОВЫЙ ГОД**
- **РОЖДЕСТВО**
- **ДЕНЬ СТУДЕНТА**
- **ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА**
- **ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА**
- **МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ**
- **ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ**

Сертификат можно приобрести в кассах «Центра ДНК» по адресу: **г. Курган, ул. Советская, 119, телефон для справок: (3522) 22-22-33.**
Вы можете также оставить заявку на приобретение сертификата, отправив письмо на адрес эл. почты: chernyaeva@dnkcentr.ru

ДНК ЦЕНТР

Сертификатом можно оплатить любые услуги «Центра ДНК». Номинальная стоимость сертификата соответствует стоимости оказываемых услуг. Подарочный сертификат не подлежит возврату и обмену на денежные средства. Если номинал Сертификата меньше стоимости выбранных товаров или услуг, держатель Сертификата может доплатить недостающую сумму наличными. В случае утери подарочный Сертификат не подлежит восстановлению.

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СОЛЯНАЯ КОМНАТА: кому это полезно?

Современный город, наводненный машинами, заводами и людьми, оказывает значительную нагрузку на работу всех систем в организме человека. Наиболее уязвимой оказывается дыхательная система. Неблагоприятные изменения в организме могут накапливаться незаметно и проявиться в итоге хроническим заболеванием. А может случиться и так, что человек начинает постоянно болеть и даже в моменты кажущегося здоровья ощущает усталость и стресс. Часто причиной недомогания становится недостаток снабжения клеток организма кислородом и угнетенное состояние дыхательной системы в целом. Помочь в этом случае может соляная комната. Что и как лечит соль?

Соль является не только продуктом питания, но и ценным лекарством природного происхождения. Врачи считают, что пребывание в соляной комнате (галокамере, спелеокамере, соляной пещере) действует как спусковой фактор в процессе восстановления здоровья и оптимизации работы всех систем организма. Суть метода состоит в пребывании взрослого или ребенка в соляной комнате со специальной воздушной средой. Пациент дышит воздухом, насыщенным мельчайшими солевыми частичками, полезными микроэлементами, и выздоравливает. Заметное улучшение самочувствия наступает уже после третьего сеанса.

Галотерапия активно используется в лечении бронхиальной астмы, бронхитов, пневмонии, но лишь в том случае, если заболевание не находится в острой фазе. Курсы лечения в соляной комнате дают хорошие результаты в борьбе с хроническими синуситами, ринитами и другими заболеваниями лор-системы. Регулярные сеансы снижают остроту симптомов у людей с кожными заболеваниями и с расстройствами нервной системы. Успокоить нервы таким способом не только полезно, но и приятно. Соляные комнаты помогают при переутомлениях, депрессивных состояниях, неврозах. Курс процедур в соляной комнате рекомендуется ослабленным детям, часто болеющим простудными заболеваниями и гриппом. Воздействие соляной комнаты позволяет снизить частоту использования антибиотиков у часто болеющего ребенка и тем самым предотвратить развитие дисбактериоза и аллергии. Педиатры отмечают хорошую переносимость метода и редкость побочных эффектов.

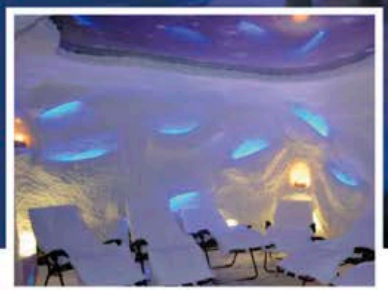
Лечение в соляной комнате может быть назначено и в профилактических целях. Однако, как и у всякого лечебного метода, у галотерапии есть ряд противопоказаний. Например, посещение соляной пещеры не рекомендуется пациентам с высокой температурой, онкологией, заболеваниями кровеносной системы и др. До начала процедур лучше получить консультацию специалиста. Альтернативные методы лечения не могут заменить курс терапии при ряде заболеваний, поэтому посоветуйтесь с лечащим врачом.

Комментарий специалиста

О лечении в соляной комнате рассказывает оториноларинголог, врач «Центра ДНК» **КАЗАНЦЕВА ОЛЬГА АНДРЕЕВНА**.

Соляная среда снижает в разы концентрацию болезнетворных агентов, и они попросту перестают там обитать в опасном количестве.
Есть три основных показания, когда можно рекомендовать галотерапию: профилактика бронхолегочных и лор-заболеваний, кожные заболевания и получение психоэмоциональной разгрузки. Лечение в соляной комнате не обеспечит молниеносного лечебного эффекта, важна система и понимание, что курс сеансов окупится сокращением длительности и частоты ОРВИ и других заболеваний, повышением стрессоустойчивости.

РЕКЛАМА



SPELEON —

ПЕРВАЯ В ГОРОДЕ СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА СУХОГО ТИПА

Дышите здоровьем!

Море далеко – мы рядом!

SPELEON
СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА

Савельева, 58
55-80-70

Гоголя, 10
55-68-68

4 мкрн, 31
55-93-90

ЦЕЛЕБНЫЙ ВОЗДУХ СОЛЯНЫХ ПЕЩЕР:

- Оздоровление без лекарств, побочных эффектов и передозировки!
- Бороться с болезнями органов дыхания и аллергией можно не только с помощью лекарств
- Комфортные условия пребывания для детей и взрослых
- Специальные программы для школ и детских садов

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОСТЕОПАТИЯ И ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

А это правда, что от того, как протекала беременность и роды, зависит здоровье новорожденного ребенка? (вопрос пациента)

Ответ: в первую очередь оно завит от здоровья родителей и среды, в которой они живут. Мы с вами помним, что во время беременности в организме будущей мамы происходят многочисленные изменения, цель которых максимально обеспечить гармоничное созревание плода и нормальные роды. При этом в процессе развития плод, находясь в утробе матери, особенно чувствителен ко всему, что с ней происходит. Стрессы и эмоциональная нагрузка, неправильное питание, курение, алкоголь, гиподинамия или чрезмерные физические нагрузки и много другое…

Необходимо понимать, что первые нежелательные напряжения и сжатия плод (ребенок) может испытывать уже (еще) во время беременности. А во время родов все тело ребенка подвергается воздействию механических сил.

И если роды были плавными и гармоничными, то благодаря податливости и пластичности тела и головки ребенка механическая нагрузка переносится им хорошо. Когда головка ребенка проходит через родовые пути матери, кости черепа как бы «складываются», заходят друг на друга. Это естественная адаптация костей черепа, ведущая к изменению формы головы. В большинстве случаев деформация выравнивается в течение нескольких недель. Этому способствуют силы дыхания, сосания, зевания и плача. Череп «расправляется», а это особенно важно для нормального развития нервной системы.

А как же быть в тех случаях, когда роды проходили иначе? Затяжные, трудные, со стимуляцией или, наоборот, быстрые и стремительные. Вот я и говорю… и вы еще спрашиваете, зачем беременным и новорожденным нужен врач-остеопат…

И вот, прочитав заголовок, возникает простая и правильная мысль — ага, сейчас начнется… Этим врачам-остеопатам только дай волю, и они сразу расскажут о том, как полезно то, что они делают… Наверняка начнут с необходимости обязательного обследования у врача-остеопата, причем по возможности сразу после родов. Для выявления и устранения нарушений нормальной подвижности в позвоночнике, костях таза, внутренних органах и других частях тела, дабы они не влияли на естественный процесс беременности и родов. Это если не упоминать об улучшении состояния органов малого таза и временного жилища для малыша на период созревания.

А ко всему прочему ещё и убедительно обоснуют важность остеопатической помощи на всех этапах беременности и в обязательном порядке в послеродовый период. Как для мамы, так и для малыша.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Увлеченно ссылаясь на статистику, скажут, что профилактический осмотр у врача-остеопата позволит заблаговременно подготовиться к беременности и будущим родам. Положительно повлияет на тонус матки и кровоснабжение плода.

Понятно, что если доктора не остановить, то придется слушать о том, что и в послеродовый период остеопатия как никогда необходима. Исключительно для эффективного устранения препятствий на пути к здоровью. Особенно, если после родов боли в спине нет, кишечник работает как часы, голова светла… и все хорошо, то дальше можно не читать…

Тем более, что должен признать — все так и есть…

…Как-то на приеме меня спросили, а правда ли, что остеопатическая помощь детям должна оказываться в первые три года жизни. Мол, говорят, что кости черепа срастаются и всё такое… Всякое, конечно, случается, но у большинства этого не происходит. А что касается остеопатической помощи, то если мы рассматриваем идеальный вариант, желательно сразу после рождения, или в первые три часа, первые десять дней, первый месяц или хотя бы три, потом до года, до трех лет и так далее — до полного взросления…

Это, знаете, такой сон наяву: врач неонатолог осматривает новорожденного и при необходимости оказывает остеопатическую помощь. Или чуть позже на приеме врач-педиатр, прошедший обучение по остеопатии, опираясь на свои знания и опыт, чуткими руками устраняет нарушения, возникшие в процессе беременности или родов. Согласен, что на сегодняшний день этот сон даже близко не соответствует действительности, но я уверен, что это вопрос ближайшего времени. Тем более, что медицинская помощь становится лучше буквально с каждым днем.

И остеопатия, как официальная врачебная специальность, занимает свое полезное место в нашей жизни. И на сегодняшний день становится нормой, когда врачи-педиатры, неонатологи и детские неврологи направляют детей на консультацию к врачу-остеопату. А детские врачи, родители и, естественно, сами дети убедились, что участие остеопата в лечении, реабилитации и повышении уровня здоровья более чем полезно для ребенка и его будущего.

В нашей клинике работают и эффективно помогают восстановить и укрепить здоровье врачи-остеопаты, мануальные терапевты, неврологи, педиатры, детские остеопаты, физиотерапевт, ортопеды-травматологи, массажисты. Все эти люди — для вас, чтобы с их помощью вы могли укрепить свое здоровье и сделать каждое мгновение жизни еще более приятным.

Специально для самых маленьких мы запустили программу: «Профилактический осмотр новорожденных». В программу включен осмотр ребенка врачом-педиатром, неврологом, ортопедом и врачом-остеопатом.

Подробности на сайте: www.pozvonok72.ru

КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ ОСТЕОПАТИИ ДОКТОРА АПТЕКАРЯ

О КЛИНИКЕ:

АНО «Тюменский институт мануальной медицины» основан в 2000 году.
Основатель и руководитель института – доктор **Аптекарь Игорь Александрович.**

«Тюменский институт мануальной медицины» – это лечебно-профилактический и научно-образовательный центр изучения и внедрения в практику современных, безмедикаментозных методов оздоровления человека, основанных на многовековой традиции развития науки о Здоровье.

В состав института входит три отделения:

- Отделение остеопатии и мануальной терапии
- Отделение детской остеопатии
- Физиотерапевтическое отделение «Водолечебница №1»

Задать свои вопросы по услугам нашей клиники или записаться на прием вы можете по телефонам в Тюмени: +7 (3452) 40-63-08, +7 (3452) 22-89-41

РЕКЛАМА Лицензия ЛО-72-01-002296 от 06.09.2016 г. выдана Департаментом здравоохранения Тюменской области.

Многие специалисты и воспользовавшиеся услугой пациенты уверенно скажут, что лазер — король в современной медицине и косметологии.

Лазерная терапия способна бороться с самыми, казалось бы, сложными несовершенствами кожи: шрамами и рубцами, следами от прыщей и пятнами. Но сегодня мы поговорим не о крайностях, а о том, чего хочет, наверное, каждый человек (особенно, если он женского пола!) — подольше оставаться молодым внешне. И тут лазерная терапия — незаменимая палочка-выручалочка.

Мы попросили своих пациентов ответить на вопрос «Почему мне нравится лазерное омоложение?». Мы публикуем сами отзывы, не раскрывая личности откликнувшихся на наш призыв. Времена, когда дамы гордились пластикой лица или подтяжкой, давно прошли. Тренд современной косметологии — заботиться о своей внешности так, чтобы все стадии процесса оставались «за кадром» для окружающих. Согласитесь, приятно день за днем удивлять окружающих своей неувядающей красотой и молодостью.

Пунктуация и стиль авторов сохранены.

ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА

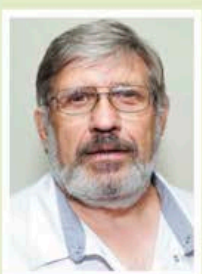
НАТАЛЬЯ, медицинский работник (36 лет)

Меня уговорили сделать фракционный лазерный термолиз. Это чудесная методика омоложения! Я прошла курс из нескольких процедур, и от следов акне почти ничего не осталось! В это невозможно поверить, но это так! Сама кожа более упругая и гладкая, вроде бы меньше морщин. Мне говорят, что я выгляжу на 10 лет моложе. Довольна очень!

ТАТЬЯНА, менеджер (52 года)

Впервые сделала процедуру лазерного омоложения два года назад, уже через месяц после процедуры стала отмечать положительные изменения со стороны кожи лица и шеи: она стала более плотной, гладкой, ровной, заметно подтянулся контур лица. Эффекта хватило на два года. Этой осенью я снова повторила процедуру омоложения. Я очень довольна результатом.

Комментарий специалиста



Об особенностях лазерного омоложения кожи рассказывает лазерный хирург, врач «Центра ДНК» **ШУШАРИН АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ**.

Эта процедура дает пациентам от легкого до умеренного улучшения упругости кожи. При правильном проведении с ее помощью можно уменьшить рубцы, скорректировать морщины, вернуть коже здоровый вид. Уже после первой процедуры улучшается тонус дермы, активизируются процессы обновления верхнего слоя. После процедуры требуется реабилитация. Небольшой отек, возникающий сразу после процедуры, пройдет через 1-3 дня. Затем верхний слой эпидермиса начинает шелушиться. Первые несколько дней заметна сеточка после обработки лазером, которая полностью уходит, и лицо приобретет естественный, обновленный вид.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МАРИНА, предприниматель (45 лет)

Мне приходится по долгу службы быть постоянно на виду. Я прохожу процедуру в пятницу вечером или в субботу утром. И в понедельник уже почти ничего не заметно. Зато я начинаю получать от людей комплименты о своем посвежевшем виде, многие думают, что я хорошо отдохнула, хотя в отпуске в этом году я еще и не была. Мелкие морщинки уходят, кожа становится плотнее и как мне кажется, действительно моложе. Даже на следующий день после процедуры, когда сходит краснота, в зеркало уже приятно смотреть — лицо действительно свежее.

СВЕТЛАНА, юрисконсульт (38 лет)

Я много читала про лазер в интернете перед процедурой, смотрела видео и советовалась с косметологом. И вот что я поняла: 1. Важно, чтобы вам назначили подготовку к лазеру, объяснили, что надо беречься от солнца; 2. Важно, чтобы после процедуры вы так же соблюдали все назначения и опять же — солнце. А еще важно, чтобы доктор правильно назначил глубину и силу проработки участков кожи. Осталась очень довольна. Мелкие морщинки у глаз ушли, между бровями почти ушла морщинка, кожа стала очень гладкая, нежная. Мне кажется, даже более увлажненная, чем раньше.

ОЛЬГА, администратор (48 лет)

После лазерного термолиза уменьшилась пористость кожи, «стерлись» мелкие морщинки вокруг глаз, в области переносицы и у висков. Сама кожа стала менее жирная. Изменился цвет: практически исчезли пигментация и сероватый оттенок. Повторяю процедуру 1 раз в год, рекомендую женщинам и мужчинам после 45.

АНАСТАСИЯ, молодая мама (25 лет)

У меня после беременности и родов образовались стрии на животе. Я ходила на процедуру термолиза 4 раза. Сейчас у меня ровная кожа, можно загорать в открытом купальнике.

АЛЕКСАНДР, студент (20 лет)

С помощью фракционного лазера мне убирали грубый шрам на руке после травмы. Хирург посоветовал пройти процедуру сразу, как рана заживет. В результате 4 процедур его почти незаметно, и меня это полностью устраивает.

ЦЕНТР Д К

ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ

- **Удаление новообразований** (родинки, папилломы, бородавки, кондиломы)
- **Удаление доброкачественных опухолей** (липом, атером, фибром)
- **Шлифовка рубцов, стрий, растяжек**
- **Удаление постакне, пигментных пятен**
- **Омоложение кожи**

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

быстро • безопасно • эффективно

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119 8 (3522) 22-22-33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Памятка для пациента с симптомами ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

В результате утомления глаз может возникнуть спазм аккомодации или ложная близорукость. Происходит это на фоне длительного напряжения зрения. Постепенно человек теряет способность четко различать предметы как вблизи, так и вдали. Если вовремя не поставить диагноз и не начать лечение, то спазм аккомодации обернется самой настоящей близорукостью.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СПАЗМА АККОМОДАЦИИ ПОЛЕЗНЫ ВСЕМ: И ТЕМ, КТО СЧИТАЕТ СВОЕ ЗРЕНИЕ НОРМАЛЬНЫМ И ТЕМ БОЛЕЕ ТЕМ, У КОГО УЖЕ ЕСТЬ ОТКЛОНЕНИЯ.

- Соблюдайте режим зрительных нагрузок: 5 минут отдыха через каждый час работы.
- Следите за освещенностью рабочего стола или парты. Освещение не должно быть слишком ярким или тусклым. Чтение книг и выполнение другой зрительной работы должны вестись на расстоянии не ближе 33 см от глаз.
- Если вы заболели, и течение болезни сопровождается высокой температурой, исключите зрительные нагрузки.
- Выполняйте зрительную гимнастику 1-2 раза в день. Существует 8 основных упражнений:

- *горизонтальные движения глазными яблоками (вправо-влево);*
- *вертикальные движения глазными яблоками (вверх-вниз);*
- *круговые движения глазными яблоками (по часовой стрелке и в противоположном направлении);*
- *интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе;*
- *движение глазных яблок по диагонали (скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх, осуществить такое же движение в противоположном направлении);*
- *сведение глазных яблок к носу (на переносицу поставьте палец и посмотрите на него — глаза легко «соединяются»);*
- *частые моргания глазами;*
- *работа глаз «на расстоянии». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь (ветку дерева, растущего за окном, царапину на стекле или специально наклеенный на стекло маленький кружок из бумаги), затем направьте взгляд, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.*

Сегодня спазм аккомодации можно лечить не только закапыванием капель, расширяющих зрачок и упражнениями для глаз, но и использовать специальные компьютерные программы, разработанные для снятия зрительного напряжения. Очень полезно 2 раза в год проходить курс общего массажа с акцентом на шейно-воротниковую зону. И соблюдать принципы рационального питания. Все эти меры в совокупности обеспечат здоровье вашим глазам.

Комментарий специалиста

О профилактике заболеваний рассказывает заведующая офтальмологическим отделением «Центра ДНК» **ЩУКИНА ТАТЬЯНА ГЕОРГИЕВНА**

Сегодня мы можем предложить пациентам самые прогрессивные методики лечения. Одна из таких - аппаратное лечение заболеваний глаз. Учитывая значительные зрительные нагрузки в повседневной жизни и длительную работу за компьютером, аппаратное лечение зрения показано в любом возрасте: от школьников и студентов до взрослых пациентов после 40 лет. По отзывам многочисленных пациентов нашего центра, аппаратное лечение действительно возвращает утраченную остроту зрения. Главное – вовремя начать лечение!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ У РЕБЕНКА?

МЫ ЗНАЕМ, КАК ВАМ ПОМОЧЬ!

Зимой мы
лечим глазки
ваших детей
за полцены!

СКИДКА 50%
на аппаратное
лечение зрения*

22·22·33
ул. СОВЕТСКАЯ, 119

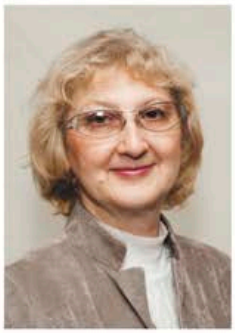
Д
ЦЕНТР
К

*Скидка распространяется на вторую и последующие программы в назначенном врачом комплексе

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ НАБЛЮДАЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕ ЧИСЛА ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ДЕПРЕССИВНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ. ПО ДАННЫМ ВОЗ К 2020 Г. ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ ВЫЙДУТ НА ПЕРВОЕ МЕСТО В МИРЕ ПО РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И ОПЕРЕДЯТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.



Автор статьи
ЛАГУТИНА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА,
психотерапевт, врач высшей категории

МАСКИРОВАННЫЕ **ДЕПРЕССИИ**

Особое место среди депрессивных состояний занимают так называемые скрытые или маскированные депрессии, когда на первый план в жалобах больных выступают не классические проявления депрессии в виде пониженного фона настроения с апатией, утратой интересов и т.д, а соматические или сомато-вегетатив-ные расстройства. Пациенты, как правило, убеждены в наличии у них соматических, неврологических, хирургических, невротических и других расстройств. Этим обусловлено часто длительное и неэффективное лечение у различных врачей и более позднее обращение к врачу-психотерапевту.

Основные «маски» депрессии чаще всего (в 40% случаев) выражены болевыми или алогическими проявлениями. Боли могут носить ноющий, стреляющий, колющий, давящий характер. Но порой пациенты испытывают своеобразные ощущения в виде «жжения», «стягивания», «тяжести». Болевые ощущения чаще всего располагаются в области эпигастрия, кишечника, сердца. Встречаются также головные боли и боли в позвоночнике и суставах, невралгии (межреберная невралгия, упорные зубные боли), неприятные ощущения в виде «замирания сердца», «дурноты и тошноты». Пациенты жалуются на головокружения, колебания артериального давления, вегетативно-сосудистые кризы, сопровождающиеся тревогой или страхом смерти.

В 30% случаев имеются жалобы невротического характера: нервозность, раздражительность, гневливость, обидчивость, плаксивость, тревожность, снижение или, реже, повышение аппетита, снижение работоспособности со слабостью, разбитостью. Имеет место нарушение сна в виде затрудненного засыпания с частыми пробуждениями ночью или ранним пробуждением утром. Снижается либо утрачивается сексуальное влечение. Периодически предъявляются жалобы на кожный зуд, проявления нейродермита, отеки в области лица, кистей рук.

У человека, страдающего маскированной депрессией, могут проявляться вспышки агрессии, особенно в семье, что заканчивается избиением супруги (супруга) или детей. С целью снятия напряжения пациенты нередко начинают употреблять алкогольные напитки или наркотики.

Как видите, маскированная депрессия может имитировать различные состояния и, чем раньше пациент будет направлен врачом на консультацию к психотерапевту или психиатру, тем быстрее пациенту будет проведено адекватное медикаментозное (назначение антидепрессантов) и психотерапевтическое лечение, и тем раньше человек вернется к нормальной полноценной жизни и почувствует себя счастливым.

ОТ РЕДАКЦИИ: ДЕПРЕССИЯ ЛЕЧИТСЯ, ПОРОЙ НАМНОГО ЭФФЕКТИВНЕЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ОДНАКО ЛЕЧИТЬ ЕЕ ДОЛЖЕН ТОЛЬКО СПЕЦИАЛИСТ. СОВМЕСТНАЯ РАБОТА «ВРАЧ – ПАЦИЕНТ» МАКСИМАЛЬНО УСКОРИТ ВЫХОД ИЗ ЭТОГО ТЯГОСТНОГО СОСТОЯНИЯ. ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ «ЦЕНТРА ДНК». ЧАСЫ И ДНИ ПРИЕМА ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ УТОЧНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 22-22-33.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ГОВОРЯТ ЦИФРЫ

-54,1°C

СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ЯНВАРЯ

В ГОРОДЕ ОЙМЯКОН НА ВОСТОКЕ ЯКУТИИ. ЗДЕСЬ В КРЕЩЕНИЕ В ВОДЕ ТЕПЛЕЕ, ЧЕМ НА УЛИЦЕ

БОЛЕЕ 200 ВИРУСОВ

ВЫЗЫВАЮТ ОРВИ, ЕСЛИ СЧИТАТЬ ВСЕ ПОДТИПЫ И РАЗНОВИДНОСТИ

80%

РОДИТЕЛЕЙ В МИРЕ ШЛЕПАЮТ СВОИХ ДЕТЕЙ (ПО ДАННЫМ ЮНИСЕФ)

10% ДЕТЕЙ

В ВОЗРАСТЕ ДО 10 ЛЕТ НЕ ВЕРЯТ В ДЕДА МОРОЗА

50 КГ

САХАРА СЪЕДАЕТ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ РОССИЯНИН ЕЖЕГОДНО. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: В 1938 ГОДУ ЭТА ЦИФРА БЫЛА 9,6 КГ

от 11 до 20 гр

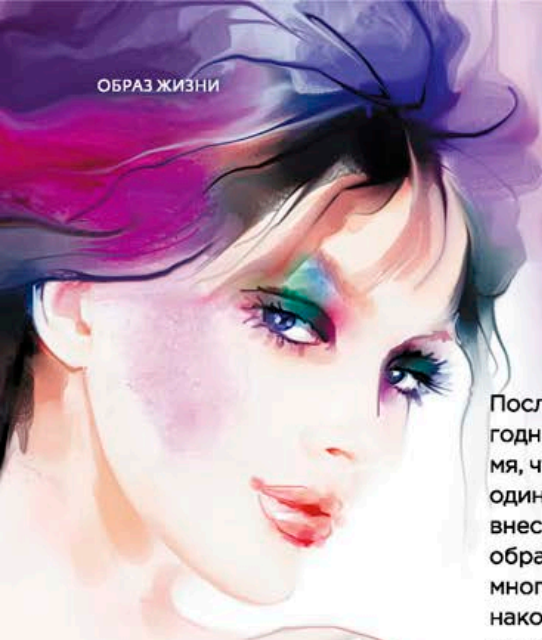
САХАРА СОДЕРЖИТСЯ В СУХИХ ХЛОПЬЯХ С МОЛОКОМ. ЭТО ВСЕ РАВНО, ЧТО ЕСТЬ КОНФЕТЫ НА ЗАВТРАК

на 24 часа

СНИЖАЕТ АЛКОГОЛЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА. ИММУНИТЕТ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ЛИШЬ СПУСТЯ СУТКИ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ АЛКОГОЛЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Секреты совершенства



Последние недели уходящего года и новогодние каникулы — самое подходящее время, чтобы заняться собой. Во-первых, даже один-единственный визит к косметологу внесет положительные коррективы в ваш образ. Во-вторых, в холодное время года многие процедуры переносятся лучше. И, наконец, это просто хороший повод побаловать себя любимую.

На вопросы о том, как подготовиться к череде праздников, отвечает врач-косметолог «Центра ДНК» **ЛАЗАРЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА**

Анастасия Владимировна, с чего же нужно начинать?

Конечно, с консультации. При очной встрече мы сможем определить, что выбрать именно вам, чтобы стать самой красивой. Современная косметология может предложить ряд процедур, эффект от которых заметен практически сразу. Но лучше готовиться заранее, а не в последний день, как это часто бывает.

Давайте разберем, что можно порекомендовать женщине за 30, если есть и морщинки вокруг глаз, и между бровей. Да и лоб пересекает парочка морщин.

Как я люблю пошутить, лучшая маска — это ботулотоксин. Все, что вы перечислили — не проблема! Прибегнув к инъекционной косметологии, уже через пару недель женщина забудет, что еще недавно могла разглядеть эти морщины в зеркале. Если использовать диспорт или ксеомин (это 2 препарата, на которых мы работаем в «Центре ДНК»), то эффект будет держаться и до 8 марта. Срок действия сугубо индивидуален и зависит от обмена веществ пациентки. С уверенностью можно говорить где-то о 4 месяцах активного действия.

Сколько такая процедура будет стоить?

Стоимость зависит от выбранного препарата и от количества единиц в одну точку. Цена может колебаться **в пределах 5600–9000 руб.**

Давайте обсудим и другие виды морщин, часто подстерегающих нас с возрастом. Что делать с морщинами над верхней губой?

Эти морщины называются кисетными. Если они только появились, вам помогут 8 единиц ботулотоксина. **Это всего 640 руб.** Если же вы немного подзатянули с решением этого вопроса, возможно, понадобится применение филлера. Филлеры на основе гиалуроновой кислоты позволяют скор-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ректировать не только мелкие морщины и складки, но и контур лица или придать желанный объем губам. В зависимости от препарата **цена будет 8500– 9500 руб.**

Как можно избавиться от носогубных складок?

Я могу предложить два варианта. Либо мы ставим препарат Радиесс (Radiesse) на кость и тем самым создаем каркас, на котором как на якоре будут держаться мягкие ткани лица. Так мы расправим и носогубные складки. Либо заполняем филлером. По стоимости это **может выйти 9500–13000 руб.**

Уставшая кожа, серый цвет лица, мимические морщинки — привычное для многих девушек явление, особенно в холодное время года. Эффект от использования масок держится в лучшем случае пару дней. Как можно улучшить качество кожи?

Да, действительно, маски спасают ненадолго. Они улучшают качество верхнего слоя кожи. А пыль, грязь, холодный ветер и сухой воздух делают свое дело, сводя на нет эти усилия. Нужно работать на уровне дермального слоя. Я могу предложить вам биоревитализацию (**2900–5000 руб.**), либо плазмолифтинг (**всего 2600 руб.**). Можно воспользоваться поверхностным или срединным пилингом (**1000 руб.**). Все это позволит обновить кожу и предупредить появление первых признаков старения. Можно провести курс этих процедур.

Анастасия Владимировна, что бы Вы пожелали нашим читателям?

Будьте всегда красивы! А мы вам с удовольствием в этом поможем. **Записаться ко мне на бесплатную консультацию можно по телефону 22-22-33.** И пусть новогодняя ночь, наполненная любимыми ароматами и мерцанием праздничных огней, исполнит все ваши желания!

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

Всего 2600 ₽

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

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119
8 (3522) 22•22•33
Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

Д ЦЕНТР К

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРАВИЛА ЗАСТОЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Праздничное застолье — это радость от общения с близкими, веселье и хорошее настроение, но если оно продолжается несколько дней, это колоссальная нагрузка на организм и особенно на пищеварительную систему. Привычка припасать к новогоднему столу самые лучшие продукты и выставлять для гостей всевозможные деликатесы, пришла к нам из советского прошлого. Изобилие на новогоднем столе — это как символ безбедной жизни в наступающем году. И в первую ночь нового года многие из нас наедаются так, как в другое время и близко себе не позволяют.

Переедание опасно даже для абсолютно здоровых людей, поэтому знакомьтесь с правилами застольной безопасности. Они помогут смягчить возможный гастрономический удар по организму.

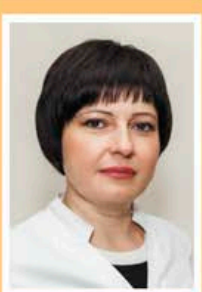
ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Не устраивайте голодовку до праздника, пытаясь поместиться в желаемое платье. Иначе вы рискуете в новогоднюю ночь наполнять свою тарелку чаще привычного. Кроме того, резкое прекращение диеты попросту опасно. Во-первых, ваше голодание теряет всякий смысл, а, во-вторых, это может привести к развитию хронических заболеваний. Не все знают об имеющихся у них болезнях, поэтому диета, а затем резкий отказ от нее могут сработать как пусковой механизм.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Нельзя садиться за стол натощак. За час-два до трапезы перекусите чем-нибудь легким. Так вы немного подготовитесь к приему более тяжелой пищи. Для организма вообще большой стресс, когда посреди ночи вы вдруг начинаете обильно поглощать еду и напитки. К этому времени работа всех органов замедлена, они готовы спать, а не есть. В таких условиях нагрузка на поджелудочную железу и печень получается чрезмерной. В идеале ночью обойтись легкими салатами и закусками. Это, конечно, серьезный удар по традициям. Зато утром вы будете чувствовать непривычную для 1 января легкость.

Комментарий специалиста



О возможных последствиях новогоднего застолья рассказывает гастроэнтеролог, врач «Центра ДНК» **ТИМОФЕЕВА Алла Николаевна**.

Во время новогодних застолий органы пищеварения не справляются с резко выросшей нагрузкой и перестают работать нормально. От переедания воспаляются слизистые оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, обостряются гастриты, язвенная болезнь. Пищеварительная система оказывается практически беспомощной перед различными бактериями и вирусами. На этом фоне многократно увеличивается риск развития воспалительных заболеваний ЖКТ. Кто сказал, что стол обязательно должен быть заставлен чем-то жирным под толстым слоем майонеза? Давайте праздновать так, чтобы еда не падала камнем на дно желудка, а давала силы для танцев до утра, для игр и смеха. Словом, здорового и радостного Нового года всем нам!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Если вы все же хотите уважить хозяйку дома и попробовать угощения, ешьте небольшими порциями и делайте перерывы. Вес одновременно съеденной пищи не должен превышать 250-300 грамм. Старайтесь не смешивать много блюд. Помните о том, что особенно вредны для здоровья жареная пища, маринады и копчености, шпроты, майонез, энергетические и газированные напитки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Занимаясь организацией праздничного стола, помните о детях. Чаще всего им предлагается то же питание, что и всем. Но для детей должны быть исключения. Например, употреблять майонез не рекомендуется до 7-8 лет. Торты с жирным кремом, копчености, маринованные огурчики — всего этого в детском рационе в идеале быть не должно. Обязательно ограничьте количество сладких подарков от родственников. И уж точно не оставляйте ребенка наедине с этим объемом сладостей. Если в семье есть ребенок с избыточной массой тела, не ставьте на стол то, что ему есть нельзя.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Из-за долгого сидения за столом нарушается кровообращение внутренних органов. Поэтому старайтесь сидеть за столом не больше часа. Найдите возможность прогуляться на улице, поиграть в снежки, потанцевать. Задача №1 в эту ночь соблюсти баланс между тем, что хочется съесть и выпить и нагрузкой, с которой может справиться ваш организм с минимальными для него потерями.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ

На следующий день после обильного застолья лучше не доедать остатки оливье (заправленные салаты лучше вообще не оставлять до следующего дня — вы рискуете отравиться). Дайте возможность организму восстановиться. Разгрузочный день с кефиром, нежирной рыбой или фруктами в этом вам поможет.

Приведенные в статье советы рассчитаны в первую очередь на здоровых людей. Тем, кто страдает хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, следует заранее проконсультироваться с врачом, получить рекомендации в отношении диеты и при необходимости — медикаментозные назначения. Самый простой совет для всех может быть таким: во всем знайте меру.

Аппарат мониторной очистки кишечника

ГИДРО КОЛОНОТЕРАПИЯ

Высокоэффективная лечебная технология, направленная на освобождение организма от вредных шлаков, токсинов, болезнетворных микроорганизмов

- Снижается масса тела
- Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, печени
- Понижается уровень холестерина в крови
- Повышается жизненный тонус и активность

Стоимость процедуры 1000 рублей

В НАШЕМ ЦЕНТРЕ СОЗДАНЫ ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ КОМФОРТНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

Показания к процедуре:
лишний вес, дискинезия толстой кишки, признаки нарушения функций иммунной системы, геморрой (вне стадии обострения), отравление химическими веществами, радикулит, угревая болезнь и другие заболевания кожи, простатит и аденома простаты

Лицензия ЛО-45-01-001574 от 01.06.2016

ЦЕНТР К

ЗВОНИТЕ: 8 (3522) 22 22 33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

АПТЕКИ САЗОНОВА

Рецепты здоровья www.sazonoff.ru

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

«ОПТИКА «НА ДВОРЯНСКОЙ»
Курган,
ул. Советская, 39
+7 (3522) 46-46-85
08:00 – 22:00

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

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

АПТЕЧНЫЙ ПУНКТ «МАРИЯ»
Курган,
3 микрорайон, 31
+7 (3522) 47-57-54
08:00 – 22:00

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«ДАНКО»
Курганская обл.,
р.п. Мишкино,
ул. Ленина, 24
+7 (35247) 2-15-20
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-он,
р.п. Юргамыш,
ул. Кирова, 12
+7 (35248) 9-13-14
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. 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. МОКРОУСОВО
Курганская обл.,
с. Мокроусово,
ул. Красных Борцов, 7
+7 (35234) 9-80-87
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. 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. 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 г. МАКУШИНО
Курганская обл.,
г. Макушино
ул. Ленина, 66А
+7 (35236) 9-81-02
08:00 – 20:00
сб., вс. 09:00 – 17:00

РЕКЛАМА

ЧАЙ имбирный

Готовим сами!

Имбирный чай полезен в холодное время года. Он хорошо согревает. В период обострения ОРВИ может быть отличным профилактическим средством, т.к. способствует повышению иммунитета и помогает организму в борьбе с вирусами (исключение составляют состояния с высокой температурой).

Чай с имбирем хорош тем, что его рецептура ограничивается лишь вашими желаниями. Комбинируйте имбирь с любимыми ингредиентами. Добавьте, например, сушеные ягоды клюквы, малины, черной смородины. Или заварите имбирь вместе с зеленым или черным чаем, липой, душицей, шиповником.

А мы предлагаем вам несколько рецептов, успевших стать классикой.

ИМБИРЬ С ЛИМОНОМ

Возьмите корень имбиря (из расчета 1 см на 200 мл воды), мелко нарежьте или натрите на терке. Добавьте дольку лимона, положите все в кружку и залейте кипятком. Дайте настояться. Пряный, ароматный напиток готов.

ИМБИРЬ С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

Заварите любимый сорт зеленого чая. Отдельно залейте кипятком измельченный корень имбиря (1 чайную ложку), 3 шт. гвоздики, несколько долек лимона. Через 10 минут смешайте чайную заварку со смесью имбиря, процедите. Пейте вприкуску с медом.

ИМБИРЬ С ПЕРЦЕМ

В этом рецепте корень имбиря варится. На литр воды вам понадобится корень не менее 5 см (можно и больше, зависит от степени насыщенности, которая вам нравится). Очистите имбирь и нарежьте тонкими ломтиками. Всыпьте в кипящую воду и варите на медленном огне 10 минут. В конце варки добавьте щепотку черного молотого перца, лимонные дольки или сок половины апельсина, мандарина. Пить лучше с медом.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Крещенские купания:

ПРАВИЛА И ЗАПРЕТЫ

Погружение в прорубь раз в год может стать сильнейшим стрессом для организма. Окунаться в ледяную воду стоит только закаленным и здоровым людям. Тем, у кого есть какие-то заболевания, следует проконсультироваться с врачом! Даже если вы абсолютно здоровы, эксперты рекомендуют не устраивать заплывы, длительные фотосессии в купальниках на морозе (это все-таки церковный праздник, а не парад наготы посреди зимы) и не пытаться согреться алкоголем. Раздевание, одевание и купание должно занять не больше 5-7 минут.

Не желательно нырять в прорубь без подготовки. По мнению психологов, многие люди идут окунаться в купель только потому, что их уговорили друзья-знакомые. И чаще всего такое погружение заканчивается болезнью, т.к. человек оказывается не готов морально к погружению. Организм воспринимает перепад температур как наказание. И дает сбой. Если вас активно уговаривают окунуться в Крещение, в первую очередь слушайте себя, оценивайте собственные силы и свой настрой самостоятельно.

Освященная вода в эти дни считается целебной и главное ее предназначение — исцеление. Если человек верит в целебные свойства крещенской воды, ему необязательно в нее погружаться, достаточно просто умыться. Или провести ритуал дома, приняв контрастный душ.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Купание до освящения купели представителем Русской Православной Церкви.
- Купание без представителей служб спасения и медработников.
- Ныряние в прорубь со льда. Погружение на самое дно проруби.
- Ныряние вперед головой.
- Употребление алкоголя, купание в состоянии алкогольного опьянения.
- Купание группой более трех человек.
- Купание детей без присмотра взрослых.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Перед купанием разогреть тело, сделать разминку.
- Начинать раздеваться с ног, чтобы грудная клетка оказалась на морозе в последнюю очередь.
- Подходить к проруби медленно и внимательно в нескользкой, легкоснимаемой обуви.
- Находиться в проруби не более 1 минуты.
- После купания растереть себя полотенцем и надеть сухую одежду.
- Выпить горячий чай.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Воспалительные заболевания носоглотки.
- Сердечно-сосудистые заболевания (пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь II и III стадии).
- Заболевания центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа, склероз сосудов головного мозга, энцефалит и др.).
- Заболевания периферической нервной системы (невриты, полиневриты).
- Сахарный диабет. Тиреотоксикоз.
- Глаукома. Конъюнктивит.
- Заболевания органов дыхания (туберкулез, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема).
- Заболевания мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы).
- Кожно-венерические заболевания.
- Младенческий и пожилой возраст.
- Ожирение.
- Бессонница, склонность к невротическим реакциям, нахождение на учете у психиатра.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВЛАДИМИР АЛЕКСЕЕВ
Протоиерей, настоятель храма в честь Порт-Артурской иконы Божией Матери «Торжество пресвятой Богородицы»,

Дорогие братья и сестры!

ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ПРАЗДНИКОМ КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ ИЛИ ПРАЗДНИКОМ БОГОЯВЛЕНИЯ!

Праздник этот именуется также Богоявлением или «праздником святых Богоявлений», так как все три Лица Святой Троицы явились людям видимым образом.

Что же мы сегодня вспоминаем, что торжествуем, чему радуемся? Многие из православных приходят в храмы Божии в этот день только лишь набрать освященной особым чином воды — Богоявленской. Да, вода эта способна врачевать болезни телесные, но Господь подает дар святости этой воде ради освящения душ, для очищения их от скверн страстей.

Задайтесь вопросом: зачем нам нужно здоровье, если мы употребляем его не на жизнь ради Христа, которому обещались быть своими? Зачем просим мы Его больше всего об избавлении от телесных болезней, забывая, что Он Сам иногда посылает болезни телесные, чтобы чрез них удобнее уврачевалась наша душа?

В Святом Евангелии говорится, что Христос сам пришел к пророку Иоанну на Иордан, чтобы креститься. Господь Сам не нуждался в крещении, но повелел Иоанну Предтече крестить Его, чтобы исполнить всякую правду. Тем самым Господь указал нам на необходимость крещения. Одному из уверовавших фарисеев, Никодиму, Господь разъяснил, что если человек не родится водою и духом, то он не войдет в Царство Божие. Если человек верует в Бога, желает войти в Царствие Божие, то он обязательно должен принять таинство Крещения, как необходимое условие для вхождения человека в общество духовное, в Церковь. «Аще кто уверует и крестится, — говорит Господь, — спасется, а кто не уверует и не крестится — осужден будет». Всякий, кто уверует и хочет спастись, каждый христианин, должен сам принять таинство Крещения и своих детей крестить.

Поэтому, братья и сестры, пусть этот праздник напомнит нам о том крещении, которое совершено было над каждым из нас, крещении, в котором каждый из нас дал своими устами или устами своих крестных родителей обещание Богу в том, что он будет всегда отрекаться от сатаны и дел его и будет всегда соединяться, «сочетаваться» со Христом.

Мы родились водой и Духом Святым и стали «сынами» Отцу Небесному, потому и имеем право называть Бога Отцом в молитве «Отче наш». Мы очистились от прародительского греха и собственных грехов. Нам стали открыты двери «Царства Небесного. Будем же всем сердцем ценить этот дар Божий и своё звание сынов и дочерей Божьих по благодати, — удаляться всякого греха и стремиться мыслями, желаниями и делами к Царству Небесному.

Не забывайте, что вода почерпается в нынешний день главным образом для освящения душ. Подумайте об этом, христиане, в этот день светлого и великого праздника, подумайте и молите Бога послать нам твердую веру и решимость исполнить обеты крещения, а не поглощаться суетой мира и терять связь с Господом, с Которым мы обещались сочетаться навсегда.

Аминь.

УСПЕТЬ ДО ВЕСНЫ:

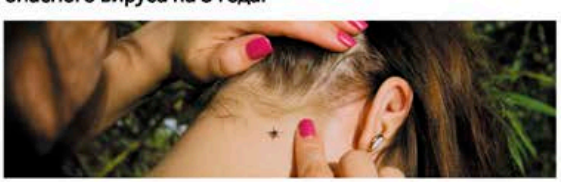
5 ПОЛЕЗНЫХ ЗИМНИХ ПРОЦЕДУР

УСПЕЙТЕ ПРОВЕРИТЬ НОВООБРАЗОВАНИЯ НА КОЖЕ

Даже самые маленькие новообразования могут в какой-то момент стать опасными для вашего здоровья. Потому их необходимо время от времени показывать таким врачам, как хирург и онколог. Обычно бывает достаточно одного визита в год к специалисту. Доктора могут посоветовать удалять родинки, которые могут быть травмированы (при бритье, натирании одеждой). Лучше всего это сделать при помощи лазера. Это современный метод, практически не оставляющий после себя рубцов и шрамов. После операции необходимо оберегать место удаления от ультрафиолетовых лучей, а проще всего это сделать зимой.

УСПЕЙТЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

С приходом весны в природе активизируются клещи. Профилактическая вакцинация — самый надежный способ защиты от клещевого энцефалита. Прививаться необходимо заранее! Если вы прививаетесь впервые, то нужны будут 2 инъекции (с интервалом от 1 до 7 мес. в зависимости от вакцины). В «лес» можно только через 2 недели после второй прививки, когда выработается иммунитет. Третья прививка (называется первая ревакцинация) ставится через 5-12 мес. Это законченный курс вакцинации, который позволяет защитить себя от опасного вируса на 3 года.



УСПЕЙТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОСТУПАЮЩИХ ВЕН

Если вы любите обувь на высоком каблуке, то возможно, уже знаете, что обратной стороной изящных 10-сантиметровых шпилек часто становятся уставшие ножки с выступающими венами. Процедура склеротерапии позволяет быстро и эффективно избавиться от них. Нюанс в том, что после проведения склеротерапии нужно носить специальное компрессионное белье, а делать это летом довольно некомфортно.

УСПЕЙТЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ

Если вы страдаете от аллергии весной и летом, начните лечение зимой — когда растительный мир крепко спит. Чтобы наверняка знать, что именно вызывает у организма нездоровую реакцию, проводятся анализы на аллергены (сдается кровь из вены) или проводятся скарификационные пробы. После определения аллергенов назначается курс специфической иммунной терапии. В результате организм начнет вырабатывать полезные антитела, которые блокируют действие аллергенов. И хотя окончательный эффект от зимнего лечения наблюдается через несколько лет, все же, начав лечение уже сейчас, вы значительно легче перенесете ближайший период цветения.

УСПЕЙТЕ ПРОЙТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ВРАЧЕБНЫЙ ОСМОТР

Пока посевные работы не вступили в свои права, и у вас есть время, займитесь профилактическим обследованием. Можно выбрать малую программу и быстро получить самую основную информацию о состоянии здоровья. Если же вы находитесь в группе риска — возраст за 40 лет, ожирение, диабет, злоупотребление никотином и алкоголем, нарушение питания, хронические заболевания, то выбирайте расширенные программы обследования. Вовремя принятые меры обеспечат здоровую весну и лето!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Управление культуры Курганской области
ГАУ «Курганская областная филармония»

0+

ДЕТСКАЯ ФИЛАРМОНИЯ

Большой рождественский концерт

В программе:

музыка
эпохи барокко
фольклор и
современная музыка
классика и джаз
хоровая музыка
сочинения для
камерного оркестра

Исполнители:

солисты и
творческие коллективы
Курганского областного
музыкального колледжа
им. Д.Д.Шостаковича,
ДМШ и ДШИ г. Кургана,
лучшие хореографические
коллективы

24, 25 декабря
Большой зал. 12-00

Информация по телефонам (3522) 42-62-16, 46-01-06
С 20 декабря телефон касс: 46-62-16

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАУ "КУРГАНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФИЛАРМОНИЯ"

музыкальная сказка для детей

23 ДЕКАБРЯ 12.00
2,3 ЯНВАРЯ 18.00
4 ЯНВАРЯ 13.00

ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ

В. Чернявский

Исполнители
Солисты Курганской областной филармонии
Ксения Трофимова, Павел Базанов,
Наталья Мишукова,
Татьяна Пак, Степан Кучин
Зауральский
симфонический оркестр

Художественный руководитель и
главный дирижер
Заслуженный работник культуры РФ
Николай Эйбергард
Режиссер Екатерина Чемерис
Концертмейстеры
Яна Попова, Людмила Антипина

Большой зал 0+

42-62-16, 46-56-70, 46-01-06

ФИЛАРМОНИЯ
Троицкая площадь, д.1

5 января 2017г. (четверг) 18:00

ОТ ВИВАЛЬДИ ДО ПЬЯЦЦОЛЛЫ НОВОГОДНИЙ ФЕЙЕРВЕРК

ЛАУРЕАТ МЕЖДУНАРОДНЫХ КОНКУРСОВ
АЛЕКСЕЙ БАЛАШОВ
(ГОБОЙ, МОСКВА)

ЗАУРАЛЬСКИЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР
ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ ДИРИЖЕР - ЗАСЛУЖЕННЫЙ РАБОТНИК КУЛЬТУРЫ Р.Ф.
НИКОЛАЙ ЭЙБЕРГАРД

В ПРОГРАММЕ:

А.ВИВАЛЬДИ, И.С.БАХ,
Т.АЛЬБИНОНИ, Дж.РОССИНИ,
А.ГАРДЕЛЬ И А.ЛЬЯЦЦОЛЛА

А ТАКЖЕ МУЗЫКА ИЗ К/Ф
«ЗАПАХ ЖЕНЩИНЫ»,
«ШЕРЛОК ХОЛМС И ДОКТОР ВАТСОН»,
«О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО»
И ДР.

6+

СПРАВКИ И ЗАКАЗ БИЛЕТОВ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8(3522) 42-62-16
WWW.KURGAN-FILARMONIA.RU

Управление культуры Курганской области
ГАУ "Курганская областная филармония"

SALUTARIS

«благотворный», «целебный», «спасительный», «совершенный»

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОНЦЕРТ

Камерный хор
союза музыкальных деятелей республики
Беларусь

SALUTARIS
CHAMBER CHOIR

Лауреат международных конкурсов

Художественный руководитель и главный дирижер

Ольга Янум

11 января
Большой зал,
18 ч
6+

Абонемент «Вокально-хоровой»

42-62-16, 46-56-70, 46-01-06

ЦЕНТР Д К

ФЛЮОРОГРАФИЯ 300 ₽

РЕНТГЕН от 400 ₽

ТОМОГРАФИЯ от 2000 ₽

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119 8 (3522) 22·22·33

ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-45-01-001574 ОТ 01.06.2016. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.