

СПИРАЛЬ №3 (10) осень 2018

ЗДОРОВЬЯ

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



РЕКЛАМА

**ЛЕЧЕБНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС «ЦЕНТР ДНК»
ДО 1 МАЯ 2019 ГОДА**

РАБОТАЕТ



ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ



**ПРИЕМ
СПЕЦИАЛИСТОВ**



**ДЛЯ ВАС
РАБОТАЮТ:**

- Аптека
- Процедурный кабинет
- Дневной стационар
- Физиотерапия



**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- Флюорография
- Компьютерная томография
- УЗИ
- ФГС
- Анализы

РЕЖИМ РАБОТЫ:

Пн.—пт.: 8:00 — 19:00

Суббота: 8:00 — 14:00

Воскресенье: 8:00 — 13:00



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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

Лицензии: ЛО-45-02-001566 от 21.03.2016 г., ЛО-45-01-001757 от 21.04.2017 г., ЛО-45-01-002026 от 01.08.2018 г.

ОСЕННИЕ СОВЕТЫ

ПОМОГИТЕ ИММУНИТЕТУ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ

Поможет полноценный отдых. Спите достаточно, но не больше 7-8 часов в сутки. Соблюдайте особый режим дня: рано вставать и рано ложиться спать. Многие жалуются осенью на то, что постоянно хочется спать. Лучшее средство от осенней сонливости — яркий свет: солнце и хорошее освещение дома и на рабочем месте.

Начните утро с **физических упражнений.** Гимнастика придаст вам заряд бодрости на целый день. Можно потанцевать под любимую музыку, тогда мышцы придут в тонус, а вам гарантировано хорошее настроение.

Старайтесь чаще **бывать на свежем воздухе.** Прогулки пешком и свежий чистый воздух способствуют правильному дыханию и насыщению крови кислородом. Важно одеваться по сезону, но не сверх меры. Заболеть легко, когда сначала вспотел, а потом продуло.

Для профилактики простудных заболеваний нужно промывать нос и полоскать горло утром и вечером. Хорошо помогают настои трав — ромашка, календула, эвкалипт. Чаще проветривать помещения, делать влажную уборку.

Подготовиться к эпидемии гриппа — сделать **профилактическую прививку.** Помните, делать её надо с сентября по ноябрь.

Чтобы поддержать иммунитет следует включить в свой рацион продукты, содержащие **витамины А, С, Е**, и микроэлементы — цинк, магний и селен. Чаще употребляйте в пищу сезонные **местные овощи и фрукты**, ведь сейчас они содержат максимум полезных веществ. **Готовьте со специями**, которые обладают бактерицидными свойствами: чеснок, тмин, чабрец, кориандр, лук, перец, куркума, имбирь. Но всего должно быть в меру, чтобы не вызвать обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Осенью необходимо **горячее питание.** По утрам — зерновые каши, которые содержат витамины группы В, необходимые для нервной системы, сложные углеводы, которые дают организму энергию на длительное время. Продукты, содержащие полинасыщенные кислоты Омега-3 — вот лучшее лекарство от осенней хандры. Включите в рацион блюда из семги, форели, скумбрии.

Посоветуйтесь с врачом, пройдите обследование, если вас что-то беспокоит — частые простуды, депрессия, обострение хронических заболеваний. Правильно подобранное лечение, коррекция режима дня позволит вам наслаждаться жизнью даже осенью.

И ЕЩЕ ОДИН СОВЕТ: СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ДОБРОЕ ПРОСТО ТАК — ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ!



ГЛАВНОЕ НЕ УПУСТИТЬ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ — ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ!

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОЧЕНЬ ЧАСТЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ ОРВИ ИЛИ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ПНЕВМОНИЯ. СРЕДИ ВСЕХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПНЕВМОНИЯ СТОИТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ПО ЧАСТОТЕ СМЕРТЕЛЬНЫХ ИСХОДОВ. ОНА ОТЛИЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРЫМ ТЕЧЕНИЕМ, ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ РЕЗКИМ УХУДШЕНИЕМ САМОЧУВСТВИЯ.

ПНЕВМОНИЯ

КАК ЖЕ НЕ ПРОПУСТИТЬ ПНЕВМОНИЮ?

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ. Температура тела может быть очень высокой — до 39–40°C, а может оставаться субфебрильной — 37,1–37,5°C (при атипичной форме).

СЛАБОСТЬ, в том числе конечностей (ощущение, когда «ватные ноги»).

СУХОЙ КАШЕЛЬ (иногда может не быть).

ОДЫШКА.

Периодические **ПРИЛИВЫ ЖАРА**, которые сменяет состояние холодного пота.

Специфическим признаком пневмонии у взрослого человека является чувство **ОСТРОЙ БОЛИ В ОБЛАСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ** при дыхании и при кашле.

Если обнаружены эти симптомы, необходимо обратиться к врачу-терапевту, ребенка показать педиатру.

Если после назначенного лечения улучшения состояния нет, не стоит ждать дня, на который назначен следу-

ющий прием, а прийти сразу же.

Необходимо **СДЕЛАТЬ ФЛЮОРОГРАФИЮ** или **НИЗКОДОЗНУЮ ТОМОГРАФИЮ** (начальные стадии на ней видны лучше).

В случае обнаружения очага или очагов пневмонии, врач проведет коррекцию лечения или предложит госпитализацию в стационар. От нее нельзя отказываться, потому что некоторые виды пневмонии лечатся только в стационаре и требуют постоянного наблюдения специалистом, введения лекарственных препаратов капельным путем в разное время суток, что невозможно в домашних условиях.

Берегите себя и близких, будьте внимательны к здоровью!



ЗАПИСЬ
☎ 22-22-33

ТОМОГРАФИЯ

от 2400 ₺

ФЛЮОРОГРАФИЯ

360 ₺

РЕКЛАМА

Лицензия ЛО-45-01-001757 от 21.04.2017 г.

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВСЕ ВИДЫ МЕДОСМОТРОВ

ул. Советская, 119 ☎ 22-22-33



СПРАВКИ
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОРУЖИЯ



СПРАВКИ ДЛЯ ДЕТСКИХ
САДОВ, ШКОЛ, ВУЗОВ



СПРАВКИ ДЛЯ
ПОСТУПЛЕНИЯ НА РАБОТУ



СПРАВКИ
ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ В ГИБДД



ПРОФОСМОТРЫ
РАБОТНИКОВ



САНАТОРНО-
КУРОРТНЫЕ КАРТЫ

РЕКЛАМА

Лицензия ЛО-45-01-002026 от 01.08.2018 г.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ВАРИКОЗ

ПРИЧИНЫ И ПРИЗНАКИ



Сердечно-сосудистый хирург, врач высшей квалификационной категории. Кандидат медицинских наук.
АЛЕКСЕЙЦЕВ
ВЛАДИМИР
АНДРЕЕВИЧ

ЛЕЧЕНИЕ РАСШИРЕННЫХ ВЕН ЧАСТО ТРЕБУЕТ НОШЕНИЯ КОМПРЕССИОННОГО ТРИКОТАЖА В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ И ДАЖЕ НЕДЕЛЬ, ТАКЖЕ СПЕЦИАЛИСТЫ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ СОВЕРШАТЬ АВИАПЕРЕЛЁТЫ И ЗАГОРАТЬ В ТЕЧЕНИЕ МИНИМУМ МЕСЯЦА. ПОЭТОМУ НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА ЛУЧШЕ С НАСТУПЛЕНИЕМ ОСЕННЕЙ ПРОХЛАДНОЙ ПОГОДЫ!

Варикоз — заболевание не косметологическое, здесь все гораздо серьезнее! Варикоз — болезнь, при которой происходит расширение либо удлинение вен и вена перестает нормально функционировать. Этот процесс необратимый и не проходит самостоятельно. Без лечения велик риск развития таких осложнений, как хрони-

ческая венозная недостаточность, тромбофлебиты, трофические язвы. В варикозно расширенных венах повышен риск образования тромбов за счет застоя крови. В ряде случаев часть венозного тромба может оторваться и с током крови попасть в легочную артерию, а это осложнение представляет реальную угрозу жизни.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ВАРИКОЗА:

- **Генетическая предрасположенность.** Наличие проблем с сосудами ног у родственников — это повод как можно раньше начать обследование. Очень часто членам семьи по нисходящей линии это заболевание передаётся по наследству.
- **Женщины страдают варикозной болезнью в 3-4 раза чаще мужчин.** Часто впервые заболевание проявляется во время беременности, когда вены ног испытывают повышенную нагрузку.
- **Работа.** В группе риска находятся люди, чья профессия связана с длительным пребыванием на ногах и с сидячей работой (офисные работники, продавцы, парикмахеры и прочие).
- Повышен риск развития варикоза у людей, занимающихся **тяжелым физическим трудом**, и у тех, кто чрезмерно увлекается **занятиями в тренажерном зале.**
- **Возраст.** После сорока лет изменяются эластические свойства венозной стенки. В связи с этим снижается устойчивость вены к нагрузкам.
- **Курение.** Никотин увеличивает кровяное давление, которое провоцирует варикозное расширение вен.
- **Гормоны.** Изменение гормонального фона может стать причиной варикоза у беременных, а также у женщин, принимающих оральные контрацептивы, те же факторы действуют в период климакса.
- **Лишний вес** увеличивает нагрузку на сосуды, особенно на вены конечностей.
- **Злоупотребление алкогольными напитками.**

ПРИЗНАКИ ВАРИКОЗА КОТОРЫЕ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ПОРА ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ:

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ВАРИКОЗА:

- Сосудистые «звездочки»
- Сетчатые расширения мелких вен
- Расширения подкожных вен в виде узлов
- Сухость кожи ног, появление пигментации кожи на голени.

Вместе с тем, варикоз на начальных стадиях **может протекать без внешних проявлений.**

Настораживать должны дискомфортные ощущения, возникающие из-за венозной недостаточности. Часто они начинают появляться в жаркую погоду — летом и списываются на жару и усталость.

- Чувство тяжести, распирания, жжения в ногах
- Отеки, особенно вечером
- Боли в ногах, которые усиливаются в конце дня
- Судороги в ногах в ночное время



На начальной стадии варикоза эти симптомы проходят после отдыха или после движения. Но по мере развития заболевания становятся постоянными.

При появлении этих признаков необходимо посетить врача, сделать УЗИ сосудов нижних конечностей. Ведь всегда болезнь легче и эффективнее лечить на ранней стадии!

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН И СОСУДИСТЫХ «ЗВЕЗДОЧЕК» ЗА 1 ДЕНЬ!



КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ФЛЕБОЛОГА

- ⊕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ
- ⊕ УЗИ ВЕН

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



Лицензия ЛО-45-01-002025 от 01.08.2018 г.

РЕКЛАМА

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ

Природная

вода питьевая

РЕКЛАМА

ВОДА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Уважаемые родители!

У вас есть возможность заказать питьевую воду «ПРИРОДНАЯ» не только домой и в офис, но также и в школу, где учится ваш ребенок.

Отсутствие или недостаточное потребление чистой питьевой воды — одна из проблем, влияющая на здоровье и самочувствие ребенка!

Почему «Природная»?

Вода «Природная» — это прежде всего:

- Самая защищенная вода в Курганской области;
- Ежедневный контроль качества продукции, который осуществляется в исследовательских центрах ФГУЗ г. Кургана, Екатеринбург и Москвы;
- Использование современного оборудования, полностью соответствующего мировому стандарту качества; Лидер Курганской области по производству физиологически полноценной питьевой воды на протяжении 11 лет;
- Команда высококвалифицированных специалистов;
- Мы предоставляем уникальную возможность нашим клиентам увидеть своими глазами весь процесс производства воды и получить ответы на все вопросы;
- Имеющая заслуженное признание как курганцев «Золотая марка-2006», так и медали Международных конкурсов;
- Единственная, производимая в регионе, вода Высшей категории качества;
- Единственная в Курганской области питьевая вода, рекомендованная НИИ им. А.Н. Сысина Российской Академии Медицинских Наук для ежедневного употребления взрослым и детским населением с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательной системы, йоддефицитных заболеваний и кариеса;
- Плюс установка кулера без функций нагрева и охлаждения **БЕСПЛАТНО!**

Вода Высшей категории качества, сбалансирована по солям и микроэлементам, обогащена фтором и йодом, необходимыми для укрепления костной ткани и иммунитета ребенка

Пейте воду «Природная» всем классом и будьте здоровы!

Заказ воды и подробности акции: **25.45.45**
www.prirodnaya.ru

Питьевая вода «Природная»

19 л = 105 руб.

по тарифу «Школьный»

Питьевая вода «НОРМА»

19 л = 130 руб.

по тарифу «Школьный»

**Прайс-лист на питьевую воду серии «Природная» тариф «Школьный»
Цены (с доставкой) в руб.**

| продукция | 19 л | 12 л | 5 л от 4 шт | 5 л от 2 шт |
|---|------|------|-------------|-------------|
| «Природная» I категория | 105 | 73 | 40 | 46 |
| «Природная Серебряная» I категория | 109 | 77 | 42 | 48 |
| «Природная Н ₂ ОРМА» Выssh. катег. | 130 | 89 | 48 | 55 |
| Тара | 200 | 200 | — | — |

Применено округлённое значение объема. Фактическое значение указано на этикетке. Стоимость товара НДС не облагается. Залог за тару действителен в течении 6 (шести) месяцев, в дальнейшем тара считается собственностью клиента. Предлагаем разовые пластиковые стаканчики с доставкой бутыли с водой. Упаковка одноразовых стаканчиков (100 шт.) — 55 руб.

АКЦИЯ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»

Если в детском саду, школе или спортивном зале ваш ребенок еще не пьет воду «Природная», то наше предложение специально для вас! Закажите воду «Природная» или «Природная Н₂ОРМА», обогащенную йодом, фтором, кальцием, калием, и сотрудники нашей компании **БЕСПЛАТНО** установят кулер в группу или класс вашего ребенка! Вы будете оплачивать только воду по специальному тарифу «Школьный».

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



OlimpFood

 доставка 55•85•65

 zdorovayeda45

 olimpfood45

ПЕРВАЯ В КУРГАНЕ ДОСТАВКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ВАШЕ ПИТАНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРАВИЛЬНЫМ, ВРЕМЯ —
СЭКОНОМЛЕННЫМ, А ФИГУРА ТОЧНО БУДЕТ СПАСЕНА ВМЕСТЕ С OLIMPFood



ДОСТАВКА ЕДЫ НА ВЕСЬ ДЕНЬ



Тариф
«ОФИС» 900
ккал



Тариф
«СТРОЙНОСТЬ» 1100
ккал

НАШИ КЛИЕНТЫ ПОЛУЧАЮТ:

- ▶ **Комфортный процесс** похудения, набора массы или поддержания формы
- ▶ **Разнообразное меню**, которое мы обновляем еженедельно
- ▶ **Бесплатную доставку** в любую точку Кургана
- ▶ **Массу свободного времени**, ведь теперь вам не нужно его тратить на походы в магазин и приготовление еды
- ▶ **Удовольствие** от свежей и вкусной еды на весь день с точным расчётом калорий



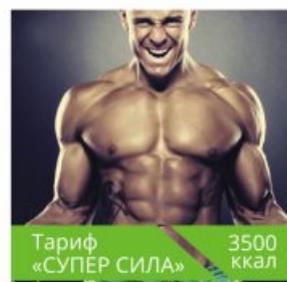
Тариф
«ФИТНЕС» 1300
ккал



Тариф
«ФИТНЕС pro» 1600
ккал



Тариф
«СИЛА» 2400
ккал



Тариф
«СУПЕР СИЛА» 3500
ккал

ИНОГДА НАМ ЗАДАЮТ ВОПРОС: «ЗАЧЕМ СДАВАТЬ «ЛИШНИЕ» АНАЛИЗЫ?» ОТВЕТ ПРОСТОЙ — ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ТОЧНОГО ДИАГНОЗА! МНОГИЕ БОЛЕЗНИ СХОЖИ СИМПТОМАМИ, НО РАЗНЫЕ В ЛЕЧЕНИИ. НАПРИМЕР, ВИРУС ГЕРПЕСА ПО ПРОЯВЛЕНИЯМ МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗЕН. ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ, КАКОЙ ВОЗБУДИТЕЛЬ ВЫЗВАЛ БОЛЕЗНЕННЫЕ СИМПТОМЫ, ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ «ЛИШНИЕ» АНАЛИЗЫ!

МНОГОЛИКИЙ ГЕРПЕС

Герпес обычно связывают с «простудой» на губах и не придают ему большого значения. Однако семейство этих вирусов довольно многочисленно и коварно. Мало кто знает, что на самом деле представляет собой герпес и какую опасность несет организму. Герпес — это весьма распространённое заболевание человека. Более 90% всех людей Земли являются носителями разных вирусов этого семейства.

ВИДЫ ГЕРПЕСА:

1 Вирус простого герпеса 1 типа

Вызывает зуд, жжение, болезненность поражённого участка кожи, часто сопровождается появлением на коже и слизистых оболочках пузырьков, наполненных жидкостью. Нередко повышается температура, возникают признаки ОРВИ, появляется слабость.

2 Вирус простого герпеса 2 типа

Чаще проявляется высыпанием на половых органах. По этой причине его часто называют генитальным, но генитальный герпес может быть спровоцирован и ВПГ 1 типа. А ВПГ 2 типа, в свою очередь, может поражать абсолютно любые участки кожи. Если не лечить болезнь, могут возникнуть довольно серьёзные осложнения. В запущенной форме болезнь может привести к таким последствиям, как: иммунодефицит человека; цистит, уретрит; бесплодие; рак женских органов; простатит.

3 Герпес вирус 3 типа варицелла-зостер

Его не зря называют «ветряной» оспой. Он распространяется воздушно-капельным путём и имеет очень высокую степень летучести. При первичной встрече вызывает «ветряную оспу». При рецидиве — «опоясывающий лишай» — воспалительные процессы локализуются в местах прохождения больших нервов — боковая часть туловища или часть лица. На местах воспаления образуется множество пузырьков, которые «опоясывают» туловище. Характеризуется следующими признаками: головные и неврологические боли, высокая температура, общая слабость, зуд и жжение на поражённых участках кожи.

4 Герпес вирус 4 типа, или Эпштейна-Барр

Вызывает инфекционный мононуклеоз — заболевание может протекать как тяжёлая ангина, могут воспаляться лимфоузлы. Основные симптомы болезни: головокружение, боль в горле, слабость, общее недомогание и высокая температура, которая сохраняется больше недели. Заболевание вызывает целый ряд осложнений, начиная от синдрома хронической усталости до гепатита.

5 Герпес 5 типа — цитомегаловирус

Антитела цитомегаловируса можно встретить примерно у 10-15% подростков и у 40% взрослых. Может протекать как бессимптомно, так и с тяжёлыми поражениями

внутренних органов и центральной нервной системы. При слабой защите иммунной системы происходит распространение инфекции, которая поражает внутренние органы: легкие, печень, почки, поджелудочную железу.

6 Вирус герпеса 6 типа

Умеет маскироваться под другие заболевания, таким образом, клиническая картина признаков этого штамма очень смазанная. Может вызывать инфекционный мононуклеоз, детскую розеола, синдром хронической усталости. Провоцирует развитие лимфосаркомы, лимфомы, гемоцитобластомы, энцефалита, миокардита, аутоиммунных заболеваний.

7 Вирусы герпеса 7 типа

Вызывают синдром хронической усталости. Они могут сохраняться в организме человека еще с раннего детства, никак при этом не проявляясь. Под воздействием факторов снижения иммунитета активизируются. При этом количество лимфоцитов в крови может быть в норме, но из-за воздействия вирусов они не могут полноценно функционировать. Вследствие этого человек чувствует усталость, которая не проходит довольно длительное время, даже после отдыха. Со временем происходит нарушение сна, интеллекта, памяти, появляется

излишняя раздражительность и депрессия. Также наблюдается увеличение лимфатических узлов, нарушается общее здоровье.

8 Простой герпес 8 типа

На фоне СПИДа, вызывает развитие некоторых онкологических заболеваний — саркому Капоши, первичные лимфомы.

Герпес очень заразен. Он быстро распространяется, при тесном бытовом контакте с больным человеком.

При первых симптомах болезни лучше всего обратиться к врачу. Как вы обратили внимание, у заболеваний вызванных разными вирусами герпеса, может быть сходная симптоматика, но разное течение заболевания и разные осложнения. Лечение направлено на ликвидацию соматических признаков и предупреждение осложнений. Для этого и нужно знать причину заболевания!

Не стоит заниматься самолечением! Помните, что все противовирусные лекарства могут вызывать серьезные побочные эффекты!

• СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА • ЭКСПЕРТНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ

- +** **Общеклинические** (моча, кал, эякулят)
- +** **Гематологические** (общий анализ крови, коагулологические исследования, групповая принадлежность крови)
- +** **Биохимические**
- +** **ИФА** (гормоны, онкомаркеры, диагностика инфекционных заболеваний)
- +** **Иммунологические** (оценка иммунитета, аллергологические исследования)
- +** **ПЦР**



МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ в «Центре ДНК»

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

ул. СОВЕТСКАЯ, 119 ☎ 8 (3522) 22-22-33 Лицензия ЛО-45-01-002025 от 01.08.2018 г.



РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



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

Если человек не занимается своим телом — мало двигается, не делает зарядку, не ходит в спортзал — ухудшение состояния его здоровья с годами не вызывает удивления. На первый взгляд всё логично: ленится — получи! Но бывают и противоположные ситуации. Ко мне на приём часто приходят совершенно обескураженные люди — они постоянно занимались совершенствованием своих форм, для них жизнь без зала не имеет смысла, они добились достаточно серьёзных успехов, и вдруг: грыжи диска, варикозное расширение вен, сосудистые дисбалансы, панические атаки... Почему? Давайте разбираться, проводить «работу над ошибками».



РОКОВЫЕ ОШИБКИ В СПОРТЗАЛЕ

ЗАКАЧИВАЕМ СПИНУ

При нарушениях осанки, сутулости, болях в области позвоночника в отечественной медицинской практике пациентам обычно даётся расплывчатый совет: «Вам нужно заняться спиной, необходимо укрепить мышечный корсет!». В первые годы своей врачебной деятельности я сама давала такие «рекомендации». Беда в том, что нас в мед. ВУЗах не учили (и не учат до сих пор) диагностировать и лечить нарушения биомеханики человеческого организма. Лечебную физкультуру по праву называют падчерицей российского здравоохранения. Нашими зарубежными коллегами накоплен большой опыт в трактовке проблем позвоночника и суставов. Грех не использовать эти знания...

Моя многолетняя практика показала: обычно проблемы спины начинаются не с ослабленных мышц, а наоборот, с перетрудившихся. Самая тяжёлая работа — это фиксированная поза, которая длится более 15 минут и повторяет-

ся регулярно. А нам в первом классе сказали: «Не крутись 10-11 лет!» И началось! У человека более 600 парных мышц, а регулярно, многочасово работают годами конкретные 20-30! В результате, в их структуре появляются островки супернапряжённых клеток — триггерные точки. Не устранённая триггерная точка превращает соответствующую мышцу в тиски. Эта мышца будет отклонять в свою пользу позвоночник, в результате — сколиоз, сутулость. Она будет сдавливать и разрушать межпозвоночные диски, как следствие — остеохондроз, протрузии, грыжи. Внимание, вопрос: можно ли дополнительно укреплять эту сокращённую, укороченную мышцу, которая уже является круглосуточными тисками? Ответ очевиден: если мы не хотим совершать дополнительные поломки, мы не станем её «закачивать».

В последние годы, всё чаще на приём приходят до того, как перешагнуть порог спортзала. И это разумная современная тенденция. Наши доктора исходно оценивают геометрию тела, вычисляют явные и скрытые проблемы,

дают рекомендации по их устранению. Абсолютно логичный подход. У кого есть автомобиль, тот понимает: если, не устраняя существующие проблемы с геометрией и продолжать эксплуатацию, появляются новые поломки.

Спортзал, безусловно, нужен. Но нагрузки там должны быть альтернативны рабочим. Если вы, находясь в офисе, регулярно спрессовываете фиксированной позой конкретные мышечные группы, то в зале им будет полезна растяжка. Дополнительная же нагрузка, да ещё с отягощениями, лишь усугубит их состояние.

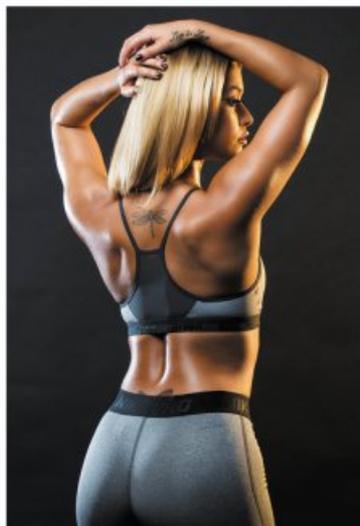
ПОПА-ОРЕХ ОПАСНО?

Немало юных девушек (и не только юных, и не только девушек) ставят перед собой цель «накачать попку, чтобы была, как орех! Кругленькая, плотненькая, симпатичненькая». Цель поставлена — и пошла работа! Качаем-качаем, укрепляем-укрепляем, смотрим в зеркало, радуемся результатам, делаем селфи в пол-оборота, выкладываем, щедро делимся красотой... И вдруг — БАЦ!!! — геморрой, вены на ногах, грыжи в пояснице... Почему? За что?

Могу разъяснить с позиций врача. Мышцы ягодичного веера не должны быть твёрдыми, как орех. Они созданы природой для дренажа поясницы. Они не должны быть препятствием для капиллярного кровотока. Превращая их в «деревяшку», человек нарушает циркуляцию крови в пояснице, ногах, органах малого таза. Как результат: варикозное расширение вен на ногах, геморрой. Перетрудившиеся мышцы выталкивают протрузии и грыжи дисков в поясницу. Возникает вопрос: КОМУ нужен ТАКОЙ орех?

Конечно, мышцы ягодиц и тазового дна нуждаются во внимании. Во время сидячей работы мы их подвергаем сдавлению. В них ухудшается микроциркуляция. Не имеет смысла дополнительно уплотнять их структуру. Они нуждаются в растягивающих нагрузках, хорошо реагируют на дренажные упражнения без отягощения. Этим и нужно заняться в спортзале.

Когда я выложила в соцсетях пост на эту тему, одна очаровательная барышня из Германии написала, что она против «попы-орех», ей больше нравится «персик»! Я считаю это очень удачным образным сравнением.



УКРЕПЛЕНИЕ ШЕИ

Если зайти в спортзал и задать занимающимся вопрос: что нужно делать при нестабильности шейных позвонков — практически каждый уверенно ответит: «надо укрепить мышцы шеи!» И здесь снова подстерегает роковая ошибка. Ведь нестабильность позвонков, как правило, провоцируют не ослабленные, а перетрудившиеся, круглосуточно сокращённые, укороченные мышцы. Именно они, при малейшей возможности, «выдёргивают» позвонок из оси. А мышцы же, имеющие нормальный тонус, не могут им противостоять. Теперь представьте: человек идёт в спортзал и начинает всё это неоднородное мышечное богатство «укреплять». В результате происходит грубая разбалансировка позвоночника. Как итог — головокружения, тошнота, вегетативные кризы, вплоть до панических атак. На восстановление такого пациента уходит немало времени. Решается эта проблема исключительно механически.

ПОСЛЕСЛОВИЕ:

Работать с телом нужно обязательно и регулярно — авралы только вредят. Самый безопасный и полезный вариант занятий — профилактика мышечных тисков. С этой целью нужно практиковать физкультминутки каждый час, начиная с первого класса. Для коррекции же существующих проблем (нарушенная осанка, утомляемость спины, головокружения, эпизоды болей любой локализации), логичней обратиться к доктору. Он выявит причины нарушенной геометрии, разработает тактику и стратегию восстановления тела.

Обращайтесь за консультацией к опытным квалифицированным специалистам Центра «Ариадна»



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

ОСЕННИЕ БОЛЕЗНИ И ИХ СИМПТОМЫ

В РАЗГАРЕ ОСЕНЬ, ПОМИМО ХОРОШИХ СОЛНЕЧНЫХ ДНЕЙ ВПЕРЕДИ НАС ЖДЕТ ДОЖДЬ И СЛЯКОТЬ, А ВМЕСТЕ С НИМИ ПОДЪЕМ ОРВИ, ЭПИДЕМИЯ ГРИППА, ДЕПРЕССИЯ... КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ?

Рекомендации дает врач-терапевт «ЦЕНТРА ДНК» **ЖИЖИЛЕВА Галина Николаевна**



ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ)

Частый спутник дождливых и прохладных дней. Передается воздушно-капельным путем. Проявляется кашлем, чиханием, течением из носа, повышением температуры. При этих признаках лучше посетить врача и несколько дней провести на больничном — вы избежите осложнений и не заразите ваших сослуживцев.



БРОНХИТ

Частое осложнение после ОРВИ. Характеризуется приступами сильного кашля. Осенью часто обостряется у людей с хроническим бронхитом, курильщиков. Бронхит нужно лечить только под наблюдением врача, ведь он может переходить в более серьезные поражения дыхательных путей, например, пневмонию или бронхиальную астму.

ДЕПРЕССИЯ

Считается, что 20% людей страдают осенней депрессией, которая характеризуется эмоциональным спадом, раздражительностью или апатией. Ни в коем случае нельзя игнорировать такое состояние, ведь эмоциональная подавленность может приводить к хронической усталости и способствовать снижению иммунитета, а может быть признаком скрытых заболеваний.



ГЕРПЕС

Осенью, когда происходит резкий перепад температур, — период обострения герпеса. Симптомы герпеса в период обострения: зуд в области губы, покалывание, припухлость, мокнущие пузырьки, недомогание, слабость. Необходимо обратиться к врачу, герпес часто дает осложнения, если вовремя не начать лечение.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Суставы не любят сырой погоды, больших нагрузок и частых простуд. Самое время обратить на них внимание. Возможно физиопроцедуры, комплекс лекарственных препаратов помогут избежать обострения.



ОБОСТРЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ

Гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический холецистит, панкреатит. Изменение рациона осенью особенно опасно для людей с хроническими заболеваниями. Чтобы этого не случилось, советуем вам пройти противорецидивное лечение, это защитит от осеннего обострения.



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ БОЛЕЗНИ

Тоже могут обостряться в осенний период. Перепады погоды, неумеренные физические нагрузки, стрессы грозят гипертоническими кризами, инсультами и инфарктами. Если давление «выходит» из-под контроля, появилась одышка; прежние нагрузки уже не под силу — визит к врачу уже нельзя откладывать — необходима коррекция лечения. Одного этого бывает достаточно чтобы избежать «сосудистых» катастроф.

И наконец: идёт осень, пришла пора обратить на своё здоровье, ведь любое заболевание легче предупредить, чем лечить! Специалисты «Центра ДНК» готовы прийти вам на помощь!

НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ?

Дневной стационар — эффективное лечение без круглосуточной госпитализации!

ЧАСЫ РАБОТЫ:
пн-пт с 8:00 до 19:00
сб с 8:00 до 15:00
вс — выходной



ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР «ЦЕНТРА ДНК» ПРЕДЛАГАЕТ:

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

Лицензия ЛО-45-01-002025 от 01.08.2018 г.

РЕКЛАМА



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

АКЦИЯ!

КОМПЛЕКС
ИССЛЕДОВАНИЙ
ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ
НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

~~3450₽~~
СТОИМОСТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ

3000₽
НОВАЯ ЦЕНА!

КОМПЛЕКС
ИССЛЕДОВАНИЙ
ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ
ГЛАУКОМЫ

1650₽
СТОИМОСТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СТОМАТОЛОГИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



«НЕБОЛИТ»

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

Ультразвуковая чистка — 115 ₺ /1 зуб
 Чистка методом Air Flow — 2 300 ₺

Лицензия ЛО-45-01-001282 от 14.08.2014 г.

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ВНУТРИУШНОГО АППАРАТА

Что нужно знать о внутриушных слуховых аппаратах

К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ МОМЕНТАМ ОТНОСЯТСЯ:

- + Относительная незаметность для окружающих.
- + Естественное восприятие голоса по телефону.
- + Возможность установки регулятора громкости.
- + Качественное воспроизведение высоких частот: аппарат находится в глубине слухового канала.

Внутриушные слуховые аппараты сочетают в себе три важных качества: выгодная цена, небольшой размер и полноценная акустика. Стоит учесть, что эти устройства подходят не всем. Обязательно проконсультируйтесь у специалиста.

К ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ МОМЕНТАМ ОТНОСЯТСЯ:

- Аппарат нельзя назвать полностью незаметным.
- Мощность аппарата редко позволяет использовать его при глубокой потере слуха.
- Возможность возникновения окклюзии (за счет перекрытия слухового канала).
- Маленький размер элемента питания: частая замена (раз в 5 дней).



**ЦЕНТР
СЛУХА**

Мы рады видеть вас по адресам:

📍 г. Курган, ул. К. Маркса, 44

☎ (3522) 611-333, 465-008

@ e-mail: sluh45@list.ru 📧 vk.com/sluh_45

📍 г. Курган, п. Рябково,
ул. С. Юлаева, 4

☎ (3522) 610-333

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

ЛЕТО ПРОЛЕТЕЛО, УШЛА ЖАРА, СОЛНЕЧНАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТСЯ, НА КОЖЕ ОСТАЛИСЬ СЛЕДЫ ЛЕТА — ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЯ, СУХОСТЬ КОЖИ, РАСШИРЕННЫЕ ПОРЫ. ПОСЛЕ ПЕРИОДА АКТИВНОГО СОЛНЦА ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ НОВООБРАЗОВАНИЯ НА КОЖЕ ИЛИ ИЗМЕНЯЮТСЯ УЖЕ ИМЕЮЩИЕСЯ. ИХ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОКАЗАТЬ СПЕЦИАЛИСТУ, ЧТОБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ.

Осенью уровень ультрафиолета низкий, много пасмурных дней. И это благоприятное время для начала программы оздоровления кожи, так как после многих процедур требуется беречь кожу от воздействия УФ.

Программа начинается с консультации. Цель — определение индивидуальной программы для пациента с учетом его особенностей и пожеланий, определение показаний и противопоказаний к лечению. Немаловажная задача консультации — создание благоприятного психологического настроя у пациента, разъяснение сути процедуры, указание на возможные альтернативные методы.

Одновременно при консультации выявляются дефекты кожи, которые необходимо устранить: множественные папилломы кожи лица, веки, очаги гиперкератоза, синингомы, ксантомы век, различные мелкие гемангиомы кожи, просовидные высыпания на коже лица (милиум) и т.д. Образования удаляются с помощью хирургического лазера или иссекаются, в зависимости от их вида.

Наш опыт — это почти 15 лет широкого применения карбондиоксидных хирургических лазеров в амбулаторной практике. Это тысячи проведенных амбулаторных операций по удалению различных новообразований кожи, лечению вирусных ее поражений, кератозов, пигментозов, гемангиом, хирургической коррекции некоторых косметических дефектов.

Советы хирурга, специалиста по лазерной вапоризации, врача высшей квалификационной категории **ШУШАРИНА АЛЕКСАНДРА ПЕТРОВИЧА**



Очень эффективно проведение осенью процедуры лазерного омоложения. Лазерное омоложение (фракционный фототермолиз) проводится для решения следующих проблем:

- Лечение фотостарения — процесса постоянного воздействия на кожу солнечными лучами
- Устранение признаков возрастного старения кожи (за счет стимулирующего воздействия на дерму)
- Профилактика старения кожи (оптимальный возраст пациентов — до 45-50 лет)
- Коррекция гипертрофических рубцов
- Коррекция послеродовых стрий
- Омоложение рук
- Омоложение кожи деликатных зон: например, шеи и зоны декольте.

Основным преимуществом методики является быстрое восстановление, пациентам не требуется менять обычный ритм жизни, процедуры проводятся амбулаторно.

Результат заметен уже после первой процедуры, организм бурно реагирует на воздействие и включает механизмы ускоренной регенерации кожи и увеличение выработки коллагена в 2-4 раза. Уже через несколько дней после лечения можно видеть, как уменьшаются мелкие морщины, сужаются поры, выравнивается рельеф более крупных морщин, улучшается тонус и текстура кожи.

Лазерный фототермолиз используется в «Центре ДНК» с марта 2013 года. Исходя из собственного опыта, могу сказать, что фракционные методики с небольшим (1-3) количеством сеансов, прежде всего подходят для коррекции возрастных изменений кожи. Для наилучшего эффекта необходимо пройти курс из 3-4 процедур. Было отмечено, что по окончании полного курса эффект продолжал нарастать в течение 6 месяцев.

На практике мы получили достаточно впечатляющие результаты при лечении различного вида растяжек кожи, рубцов. Наибольший эффект достигается на ранних стадиях, не позднее 6-8 месяцев после появления рубца. При лечении застаревших стрий, рубцов требу-



ется большее количество сеансов.

Лазерный фототермолиз используется для лечения поставкне, в зависимости от поражения требуется различное количество процедур.

Термолиз проводится только после полного разрешения проблем с кожей — заживления мест удаления образований, устранения гнойничковых поражений, исчезновения проявлений герпеса.

При необходимости врач должен переориентировать пациента либо на более щадящие, либо, наоборот, более серьезные мероприятия.

Нужно отметить, что лазерный фототермолиз сочетается с другими методами лечения, а не вытесняет их.

ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ

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

БЫСТРО • БЕЗОПАСНО • ЭФФЕКТИВНО

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

Лицензия ЛО-45-01-002025 от 01.08.2018 г.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МАССАЖ

ПОЛЬЗА С УДОВОЛЬСТВИЕМ

МАССАЖ — УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО, КОТОРОЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. А ОСЕНЬ — ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОЙТИ КУРС МАССАЖА. ОТПУСК И ЛЕТНИЕ ЗАБОТЫ ПОЗАДИ, РАБОЧИЕ БУДНИ В РАЗГАРЕ, ХОЧЕТСЯ СОХРАНИТЬ КРАСОТУ, ВОССТАНОВИТЬ СИЛУ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

Лечебный массаж широко применяется при ушибах, вывихах суставов, растяжении связок, мышц и сухожилий, переломах костей, а также при воспалительных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, лечении неврологических заболеваний.

Он оказывает положительное действие на периферическую нервную систему. Под влиянием массажа улучшается циркуляция крови и лимфы в поврежденном участке, что способствует рассасыванию солевых отложений и остаточных явлений воспалительного процесса — устраняется боль, отечность тканей, восстанавливается проводимость нерва. Вовремя пройденный курс массажа предупреждает или уменьшает вторичные изменения в суставах и мышцах в области повреждения нерва.

При заболеваниях суставов массаж способствует образованию и улучшению циркуляции синовиальной жидкости, необходимой для нормального функционирования сустава, а также способствует повышению эластичности, подвижности связок и сухожилий. Это улучшает двигательную и опорную функции суставов, ускоряет процессы регенерации, предупреждает развитие соединительнотканых сращений и мышечной атрофии.

Реабилитационный курс массажа после переломов помогает ускорить процесс образования костной мозоли, снимает мышечное напряжение, улучшает обменные процессы, разрабатывает суставы, увеличивая их подвижность.

Антицеллюлитный и лимфодренажный массаж улучшает состояние кожи и подкожножировой клетчатки. Он нормализует функции сальных и потовых желез, активизирует крово- и лимфообращение кожи, улучшая ее обменные функции. Лечебный массаж повышает кожно-мышечный тонус, благодаря чему кожа становится эластичной, гладкой и упругой, бархатистой, усиливает ее сопротивляемость к температурным и механическим воздействиям.

Мало кто любит осеннюю промозглую слякоть за окном. Вероятно, у кого-то найдутся и другие раздражители способные погрузить в уныние. Попробуйте прибегнуть к процедуре массажа. Ведь один полноценный сеанс повышает уровень серотонина, ответственного за удовольствие, а также допамина, связанного с центром вознаграждения в головном мозге. Этот удивительный тандем способен украсить ваш день.



Чем же полезен массаж для взрослых и детей — рассказывает мастер массажа «Центра ДНК»

ВАЖЕНИН АНТОН ИГОРЕВИЧ

ЗНАЧЕНИЕ И ПОЛЬЗА ДЕТСКОГО МАССАЖА

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЙ ПРОЦЕДУРОЙ ДЛЯ МАЛЫША ЯВЛЯЕТСЯ МАССАЖ. ОН ВАЖЕН НА ВСЕХ ЭТАПАХ ЕГО ЖИЗНИ, НО ОСОБЕННО ЭТО МЕРОПРИЯТИЕ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕННО ДЛЯ ГРУДНИЧКОВ. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ БЫСТРОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ, ПОЭТОМУ ПОЛЬЗА ОТ ТАКИХ ПРОЦЕДУР ОГРОМНА.



ПОЛЬЗА ДЕТСКОГО МАССАЖА ДЛЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Массаж помогает нормализовать мышечный тонус и развивает моторику у грудных детей. Цикл процедур помогает быстрее научиться ребенку сидеть, ползать и даже ходить.



ПОЛЬЗА ДЕТСКОГО МАССАЖА ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Благодаря воздействию на мышцы и учащенному дыханию повышается частота сердечных сокращений, что позволяет в дальнейшем уберечь ребенка от проблем с сердцем. Кроме того, сердечная мышца находится в тоне, пульс нормализуется и остается стабильным, что имеет большое значение в этом возрасте.



ПОЛЬЗА ДЕТСКОГО МАССАЖА ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Во время сеанса у детей улучшается вентиляция легких. Они лучше развиваются и дети становятся менее подверженными воздействиям инфекций и внешних раздражителей.



ПОЛЬЗА ДЕТСКОГО МАССАЖА ДЛЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

У грудничков крайне нежная и подверженная повреждениям кожа. Манипуляции помогают ей стать более упругой и эластичной, предотвращает появление нежелательной сыпи, повышается тактильная чувствительность.

ПОЛЬЗА ДЕТСКОГО МАССАЖА ДЛЯ МИКРОЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ

При массажных движениях оказывают воздействие на кожные покровы, расположенные в коже. При этом улучшается микроциркуляция крови, клетки обогащаются кислородом и питательными веществами гораздо быстрее.

Массаж может стать настоящей находкой. Он не просто заставляет чувствовать себя хорошо, но действительно приносит пользу организму и благотворно сказывается на здоровье.

Приглашаем пройти курс массажа в «Центре ДНК» и удостовериться в этом!

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Психолог, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и возрастной психологии Курганского государственного университета, со стажем работы более 30 лет
ИЩЕНКО ИРИНА ПОЛИКАРПОВНА



СИНДРОМ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ ВСТРЕЧАЕТСЯ ДОВОЛЬНО ЧАСТО И ЯВЛЯЕТСЯ ОСОБЕННОСТЬЮ СОЗРЕВАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОЗГА РЕБЕНКА. НАИБОЛЕЕ ЯРКО ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ ОТМЕЧАЮТСЯ С МОМЕНТА ПОСТУПЛЕНИЯ РЕБЕНКА В ПЕРВЫЙ КЛАСС. ПО СТАТИСТИКЕ ЧАЩЕ ЭТОТ СИНДРОМ ХАРАКТЕРЕН ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ, ЧЕМ ДЛЯ ДЕВОЧЕК.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ГИПЕРАКТИВНОСТИ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Чаще всего родители таких детей жалуются на быструю умственную утомляемость и сниженную работоспособность ребенка, причем это не относится к физической активности, которая остается высокой на протяжении всего дня.

Психологи отмечают у таких детей резкое снижение возможности самоуправления поведением и волевой регуляции в любых видах деятельности. Ребенок расторопим и не может справиться с собой.

У гиперактивных детей выражены нарушения умствен-

ной и физической деятельности при эмоциональном возбуждении.

Серьезным препятствием для усвоения учебного материала на уроке в школе является снижение объема оперативной памяти, внимания, мышления, из-за чего ребенок не может удерживать в уме более двух объектов одновременно.

У гиперактивного ребенка могут проявляться отдельные признаки деструктивного поведения: агрессивность, упрямство, лживость, склонность брать без спро-

са чужие вещи. Для правильной коррекции такого поведения надо знать причины этих нарушений. Нередко у гиперактивных детей бывает низкая самооценка, которая также требует психологической коррекции. Все это не раз встречалось в моей многолетней психологической практике.

В силу физиологических особенностей и особенностей работы мозга, у гиперактивного ребенка может быть низкая успеваемость, поэтому здесь требуется помощь не только психолога, но и родителей, которые, следуя рекомендациям психолога, направляют и организуют деятельность ребенка в процессе выполнения домашнего задания.

Гиперактивный ребенок нуждается в помощи, и такая помощь должна быть комплексной! Помимо педагогической и психологической помощи в отдельных случаях может потребоваться и медикаментозная терапия, которую назначает врач-специалист (педиатр, детский невролог).

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! СПРАВИТЬСЯ С ДАННОЙ ПРОБЛЕМОЙ МОЖНО, И НУЖНО НЕ ЗАТЯГИВАТЬ ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ. МЫ ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ В НАШЕМ «ЦЕНТРЕ ДНК»! ЗВОНИТЕ И ПРИХОДИТЕ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ.

РЕКЛАМА

ФИЗИОТЕРАПИЯ

ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Без прерывания курса лечения
7 дней в неделю без выходных

- УВЧ-терапия
- Электрофорез
- Ингаляции на небулайзере Omron
- Коротковолновая ультрафиолетовая физиотерапия (КУФ)

Лицензия ЛО-45-01-001757 от 21.04.2017 г.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЗАЧЕМ НАМ ПРИВИВАТЬСЯ?



ОПАСНОСТЬ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА НИКОЛЬКО НЕ ПРЕУВЕЛИЧЕНА. БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ И ДАЖЕ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ



Клещевой энцефалит — это вирусная природно-очаговая инфекция, поражающая нервную систему человека и приводящая к тяжелым осложнениям.

В зависимости от региона количество инфицированных клещей колеблется в пределах от 1–3% до 15–20%. По данным эпидемиологии, клещевой энцефалит распространён от Центральной части Европы до Восточной России.

Заразиться может абсолютно каждый житель и сельской, и городской местности. Клещи попадают в городские условия с птицами, животными, собранными в лесу или поле цветами.

Известны случаи заражения клещевым энцефалитом человека после употребления молока от заражённых клещами домашних животных.

Заражение может произойти, даже если клещ не впился, а, например, при попытке снять его с укушенного человека или животного.

Препараты для экстренной профилактики после укуса клеща дорогостоящие.

Первые симптомы заболевания похожи на обычное недомогание, поэтому диагностика может быть запоздалой.

Заболевание протекает тяжело. Чем позже поставлен диагноз, тем дольше лечение и хуже прогноз.

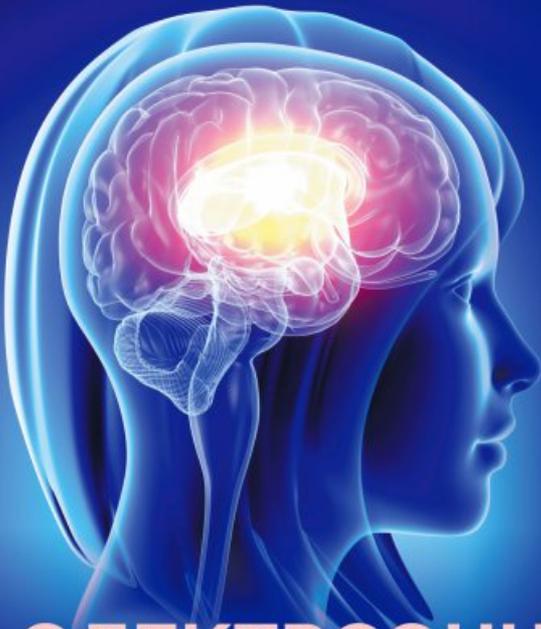
Специфическое лечение всех форм болезни отсутствует.

Лечение иногда длится от 3-х недель до 4-х месяцев.

В 10–20% случаев возникают всевозможные неврологические и психиатрические осложнения — стойкие парезы и параличи. Заболевание может переходить в хроническую форму.

Из всего этого следует только один правильный вывод — нужно проводить своевременную профилактику клещевого энцефалита посредством вакцинации. Первый ее этап проходит осенью, с наступлением холодов, когда уже встреча с клещом невозможна.

Берегите себя и своих близких!



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

ДЛЯ БОЛЕЕ ГЛУБОКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОВЕДЁН:

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

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

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ



**ТОЧНО, ЭФФЕКТИВНО,
БЕЗОПАСНО
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!**

ПОКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИИ У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

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



ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИИ У ВЗРОСЛЫХ:

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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

№3 (10) осень 2018 г.

Выходит один раз в 3 месяца с июня 2016 г.

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

Свидетельство о регистрации
ПИ №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

Е. Ю. Пичугина

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

ООО Дизайн-студия «Пластилин»

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

Заказ №29172. Тираж 10000 экз.

Дата выхода в свет 01.11.18 г.

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

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

Информация в журнале предоставлена исключительно в популярно-ознакомительных целях, не претендует на справочную точность, не является руководством к действию. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

12+



ВИДЕОКОЛОНОСКОПИЯ

+ обезболивание
+ пребывание в дневном стационаре **5 880 ₽**

+ наркоз
+ пребывание в дневном стационаре **9 510 ₽**

+ наркоз
+ удаление полипа
+ гистологическое исследование полипа
+ пребывание в дневном стационаре **19 180 ₽**

ГАСТРОСКОПИЯ 2 130 ₽

ВИДЕО-ГАСТРОСКОПИЯ 3 600 ₽

ВИДЕОГАСТРОСКОПИЯ

+ забор материала
+ гистологическое исследование материала **5 870 ₽**

РЕКЛАМА

Лицензия ЛО-45-01-001757 от 21.04.2017 г.

ЗВОНИТЕ: 8 (3522) 22 22 33



Актуально **ОСЕНЬЮ**



**СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА**



**ПРОЙТИ ПЕРВЫЙ ЭТАП
ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ
КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА**



**ЗАПУСКАЕМ ПРОЦЕСС ОМОЛОЖЕНИЯ
КОЖИ — ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ
И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ**



**НАЧАТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ
И ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА**



**АЛЛЕРГИКАМ
СДАТЬ АНАЛИЗЫ
НА ВЫЯВЛЕНИЕ АЛЛЕРГЕНА**



**ПРОЙТИ КУРС
ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ за 16 000₽

Яркий мир
без катаракты!



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

Лицензия ЛО-45-01-002026 от 01.08.2018 г.

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА