

СПИРАЛЬ  №1 (11) весна 2019

# 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: 9:00 — 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., ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г.

# ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

**26 апреля 2019 года исполняется 20 лет нашей медицинской организации!**

Очень много сделано. Из маленькой ПЦР-лаборатории, мы выросли в многофункциональный медицинский центр.

Сейчас удивительно, как из энтузиазма двух врачей возник большой медицинский коллектив, непрестанно внедряющий новые современные медицинские технологии и вносящий свой вклад в здоровье взрослых и детей нашей области и страны.

За эти годы сотни тысяч человек обратились к нам за медицинской помощью. А это значит, что мы на верном пути и осознание этого придает нам сил двигаться вперед и оправдывать ожидания всех тех, кто нам верит!

Генеральный директор лечебно-диагностического комплекса «Центр ДНК»  
Кайгородцев Андрей Владимирович



**20 ЛЕТ  
РАБОТАЕМ  
ДЛЯ ВАС!**



# ВЕСЕННИЕ СОВЕТЫ

СОВЕТ  
1

**Одеваться по погоде и держать голову в тепле.** Не выходите без головного убора, даже если у вас есть капюшон. Область шеи и груди должна быть хорошо закрыта. Переохлаждение может спровоцировать отит или обострение хронических заболеваний.

СОВЕТ  
2

**Увлажнение слизистой носа** значительно снижает риск заболеваний. Можно использовать готовые спреи, назальные души с морской водой, а можно самостоятельно приготовить соляной раствор (0,5 чайной ложки крупной соли на стакан воды) закапывать в нос через пипетку по 2-3 капли несколько раз в день. Орошение носа помогает поддерживать влажность слизистой и её защитную функцию от микробов и вирусов. Для увлажнения слизистой носа можно использовать масляный раствор витамина А, оливковое или персиковое масло (2-3 капли 2-3 раза в день) и чередовать их с солёной водой.

СОВЕТ  
3

**Полоскание горла растворами трав,** которые обладают противомикробным действием — ромашка, календула, шалфей — хорошая профилактика заболеваний. Лучше проводить процедуры сразу, как только приходите домой после посещения общественных мест — школы, садики, магазины.

СОВЕТ  
4

**Больше свежего воздуха.** Особенно, если погода достаточно комфортная, без сильного ветра. Прогулки способствуют улучшению циркуляции крови и обогащения кислородом организма. Чаше проветривайте помещения, но не находьтесь на сквозняке!

ВЕСНА — ЭТО ВРЕМЯ ЧАСТЫХ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОБОСТРЕНИЙ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ ЛОР-ОРГАНОВ. В НАШЕМ КЛИМАТЕ ЧАСТО ПРОИСХОДЯТ ПЕРЕПАДЫ ТЕМПЕРАТУР, ОТ МОРОЗОВ ДО ОТТЕПЕЛИ И ЧАСТО СОПРОВОЖДАЮТСЯ РЕЗКИМ ВЕТРОМ. ДАВАЙТЕ ПРИСЛУШАЕМСЯ К СОВЕТАМ ВРАЧЕЙ КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВЕСНОЙ.



СОВЕТ  
5

В помещениях, где работает отопление, воздух очень сухой, это способствует размножению микробов, развитию аллергии. **Поддерживайте влажность в помещениях** — для сохранения защитных функций организма, уровень влажности в помещении должен быть не меньше 45%. Иначе, защитные оболочки слизистой пересыхают и открывают доступ к болезнетворным микробам и бактериям.

СОВЕТ  
6

**Для повышения иммунитета полезно пить отвар** из шиповника с добавлением мёда. Он придаст бодрости и повысит активность иммунитета и работоспособность. Пейте витамины и ведите здоровый образ жизни.

СОВЕТ  
7

Важно **пролечивать заболевания своевременно** и стараться избавиться от хронических заболеваний — гайморита, синусита и т.д.

СОВЕТ  
8

**Регулярные физические нагрузки и зарядка** — это залог хорошего самочувствия и настроения. Они улучшают циркуляцию крови — заложенности носа и горла уменьшаются, дыхание становится свободным.

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



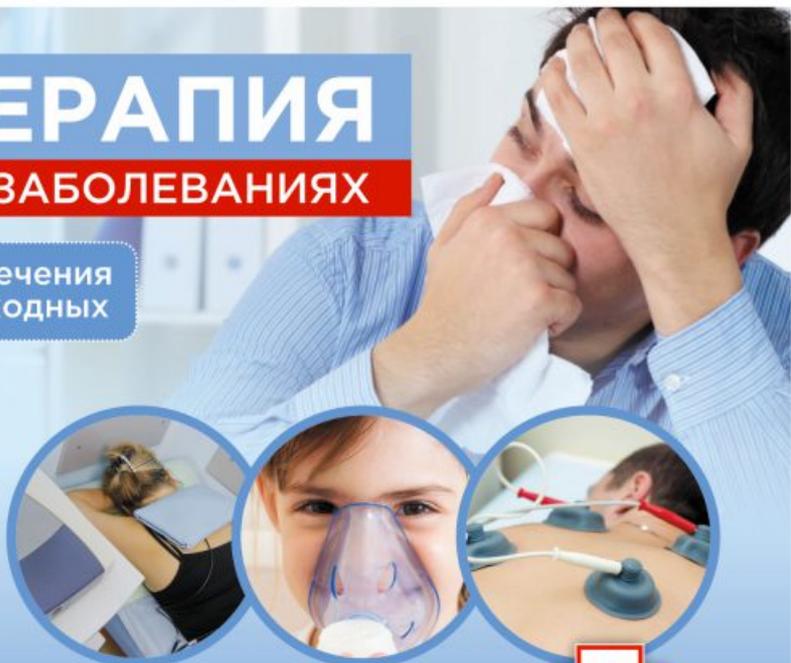
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## 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)

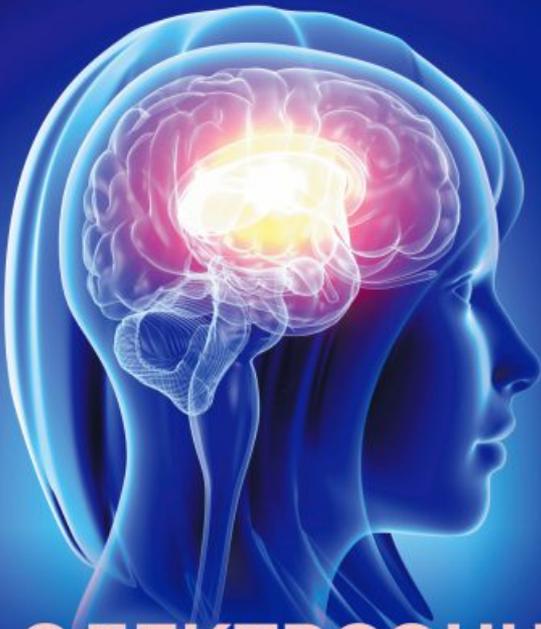


РЕКЛАМА, Лицензия ЛО-45-01-001757 от 21.04.2017 г.

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



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:

- «Занатывание» 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

# ПРИРОДНАЯ

## ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

Вода «Природная» уже более 15 лет утоляет жажду курганцев. Природа сама позаботилась о достоинствах этой воды. Добывается она из скважины глубиной более 100 м.

Наше здоровье зависит от множества факторов, и одним из важнейших является качество питьевой воды. Вода жизненно необходима для человеческого организма, так как принимает участие в таких процессах как регуляция температуры тела, растворение минеральных солей, «транспортировка» питательных веществ внутри тела, вывод продуктов обмена из организма и некоторых других.

Вопреки расхожему мнению, что бутилированная вода не несет никаких полезных веществ, вода «Природная» содержит весь необходимый запас микроэлементов, которые необходимы для жизнедеятельности человека.

Очень важной характеристикой воды является сбалансированность солевого состава по содержанию биологически активных элементов, то есть физиологическая полноценность.

Заказать воду можно  
по телефону

# 25•45•45

или на сайте

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

Присутствие в воде растворенных солей кальция и магния, характеризует степень жесткости. От солей кальция зависит правильное формирование костной ткани, а также свертываемость крови. Магний важен для нервной и сердечно-сосудистой системы, а также способствует снижению холестерина в крови. Калий играет очень важную роль в обмене веществ, он особенно необходим для работы мышц и сердца.

Обязательный элемент, который должен содержаться в питьевой воде — фтор, который в водах Зауралья содержится в очень низких концентрациях. Его отсутствие приводит к распространению кариеса. Никакие зубные пасты этого дефицита не покроют. Многочисленными исследованиями доказано: единственный эффективный способ компенсировать дефицит — фторированная питьевая вода.

Ещё одним важным элементом является йод. От недостатка этого элемента страдает население почти всей страны. Наличие в воде йода способствует развитию интеллекта, повышает работоспособность, снижает возможность заболевания щитовидной железой.

Всем вышеперечисленным требованиям отвечает вода высшей категории — она не только безопасна,

но и полезна, укрепляет здоровье, способствует продолжительности жизни. Вода «Природная H<sub>2</sub>OPMA» — единственная вода высшей категории, выпускаемая в Курганской области.

Если вам не безразлично свое здоровье и здоровье семьи, обязательно пейте каждый день питьевую воду высшей категории «Природная H<sub>2</sub>OPMA».

**АКЦИЯ**

## ТАЮТ ЦЕНЫ!

Новые клиенты,  
купившие питьевую воду  
серии «Природная»  
в период действия акции  
получают

## БЕСПЛАТНО ОДНУ БУТЫЛЬ ВОДЫ

Акция действует  
с 15.03.19 г. по 15.05.19 г.

Подробности и условия  
акции по телефону:  
**(3522) 25-45-45**



# УНИКАЛЬНЫЕ НАБОРЫ АНДРОФЛОР® И ФЕМОФЛОР®



## ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ МИКРОФЛОРЫ

Актуальность проблем диагностики микроорганизмов, особенно условно-патогенных, вызывающих заболевания мочеполовой сферы, в настоящее время не подвергается сомнению. Результатом лечения заболеваний без выявления возбудителей является широкая распространенность рецидивов заболевания, хронизация процесса, выработка невосприимчивости к антибиотикам у микроорганизмов. Наука в направлении диагностики постоянно развивается, и одним из последних достижений стали тесты Фемофлор® и Андрофлор®.

В основе наборов лежит уникальная технология, которая позволяет из одной биопробы методом ПЦР в режиме реального времени дать комплексную характеристику количественному и качественному бактериальному составу микрофлоры. Анализ позволяет установить наличие скрытой урогенитальной инфекции даже в случае, когда процесс протекает бессимптомно.

Метод является очень чувствительным, поскольку присутствие микроорганизма можно определить даже при наличии в изучаемой среде нескольких молекул его ДНК.

### КОГДА НУЖЕН АНАЛИЗ МИКРОФЛОРЫ?

- При появлении неприятных симптомов: зуд, жжение, выделения из половых путей, ощущение дискомфорта, боли в области половых органов, нарушение мочеиспускания.
- Перед урологической или гинекологической операцией.
- При подготовке к ЭКО.
- При неэффективном лечении урологических (гинекологических) заболеваний.
- При бесплодии.

Тесты Фемофлор® и Андрофлор® созданы с учётом специфики организмов мужчины и женщины. Микрофлора, которая в норме заселяет слизистую мочеполовых органов, у них различна по качественному и количественному составу. И избыток или недостаток различных её составляющих может привести к воспалению, даже без патогенной микрофлоры.

У женщин на состав микрофлоры влияет гормональный статус, фаза цикла, способ контрацепции.

В зависимости от индивидуальной особенности организма выявление возбудителей может быть затруднено. Это зависит от сопутствующей микрофлоры, кислотности среды, восприимчивости организма. Поэтому если выявление идет у семейной пары, вероятность выявления возбудителя, и соответственно, шансов на выздоровление, становится больше.

# КАК СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ?

Частым явлением в старости является кратковременная потеря памяти, когда человек на недолгое время забывает отдельные события прошлого.

Резкая амнезия проявляется в неожиданном изменении плана действий. Например, человек, зайдя в комнату, не помнит зачем шел.

Наиболее необъяснимый тип расстройства памяти — внезапная амнезия, когда стирается из головы все, даже собственное имя. Опасна она тем, что пожилые люди часто теряются и порой сложно найти родственников, если у человека нет с собой документов.

В целом, по данным ВОЗ выраженные расстройства памяти зарегистрированы у 47 миллионов человек пожилого возраста на планете, и прогнозируют повышение этого показателя до 73 миллионов.

Специфической профилактики расстройства памяти нет, есть лишь общие рекомендации по ведению здорового образа жизни. Очень важно здоровое питание, употребление пищи, богатой аминокислотами и витаминами группы В, нормализация режима дня, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе.

Важным условием успешного лечения различных расстройств памяти является ранняя диагностика заболевания. Причины, влияющие на нарушение памяти, могут быть различные. И некоторые заболевания после лечебного курса приводят к полному выздоровлению.

Необходимо следить за здоровьем близких и в случае появления первых признаков склероза проконсультироваться с неврологом. **Записаться на прием к врачу можно по телефону: (3522) 22-22-33**

ПО ИНФОРМАЦИИ ФОНДА ООН В ОБЛАСТИ НАРОДОНАСЕЛЕНИЯ (UNFPA), ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СТАРЕЕТ БЫСТРЫМИ ТЕМПАМИ. УЖЕ В 2022 ГОДУ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 60 ЛЕТ ПРЕВЫСИТ МИЛЛИАРД, А К 2050 ГОДУ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ БУДЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕ 15 ЛЕТ. ЕСТЬ ВОЗРАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, СПРАВИТЬСЯ С КОТОРЫМИ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПОКА НЕ В СИЛАХ. ПОТЕРЯ ПАМЯТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ — ОДНО ИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОТ КОТОРОГО СТРАДАЮТ БОЛЕЕ 50% БАБУШЕК И ДЕДУШЕК.

## В БЫТУ СНИЖЕНИЕ ПАМЯТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НАЗЫВАЮТ СКЛЕРОЗОМ

ПРИЧИНЫ ЕГО ПОЯВЛЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ:

- тяжелые хронические заболевания;
- возрастные изменения;
- гипертония;
- нарушение кровообращения головного мозга и т.д.

КАКИЕ СИМПТОМЫ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ:

- быстрая утомляемость;
- снижение интересов у пожилого человека;
- невнимательность при выполнении бытовых действий;
- появление беспричинной раздражительности;
- частое плохое настроение.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



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



Для девушек  
после 40

## ПРО ОСАНКУ И ПОХОДКУ

Я работаю ортопедом больше 30 лет. Мои пациенты взрослеют вместе со мной — мне 56. У кого-то из сверстников нарушилась осанка; у кого-то портится походка; кто-то становится завсегда-таем травмпункта. А я невольно смотрю на окружающих глазами врача со стажем — даже на отдыхе... Порой, с трудом сдерживаю себя от порыва подойти к незнакомому человеку и сказать: «Простите меня за бестактность! Я — доктор. Позвольте мне дать вам маленький совет?»

Дело в том, что проблемы позвоночника и суставов имеют определенные внешние проявления. Причем, как правило, задолго до необратимых явлений. Важно вовремя заметить и устранить погрешности, сохранить активность и не зависеть от лекарств.

Если вы хотите узнать, как бороться с возрастной сутулостью, избавиться от «утиной походки», избежать патологических переломов — я готова поделиться своим врачебным опытом.

### ПРО СУТУЛОСТЬ

Сутулость — это согбенная осанка. Чисто внешне она прибавляет человеку десяток лет, а еще нарушает работу сердца, легких, желудочно-кишечного тракта. Что заставляет наше туловище кривиться вперед? Принято считать, что в этом виноваты слабые мышцы спины — разгибатели позвоночника. Но это — неверная трактовка. У всех своих пациентов я тщательно проверяю мышцы (а их у человека 696 парных). Именно влиянию мышечных про-

блем на состояние позвоночника и суставов в свое время посвятила свое диссертационное исследование.

Так вот... У всех сутулых людей в патологическом спазме находятся сгибатели позвоночника — они расположены по передней его поверхности. Их сокращенно-укороченное состояние приводят к наклону тела кпереди. Позвоночный столб можно сравнить с мачтой, а мышцы — с канатами. Мачта будет вынуждена наклониться в пользу укороченных канатов. Так и позвоночник — наклоняется вперед, следуя за сокращенными и укороченными сгибателями туловища. С них и нужно начинать восстановление осанки.

Потрогать сгибатели, в буквальном смысле, доктор сможет со стороны живота, в области паха, по передней поверхности шеи.

Причиной патологического спазма этих мышц являются островки хронической перегрузки в них — так называемые «мышечные мозоли» или триггерные точки. Они формируются от шаблонных, повторяющихся нагрузок. Эти

образования не любят добросовестного классического массажа. С ними специалисты работают исключительно прицельно, производя их послойное пальцевое расправление. Параллельно с устранением триггеров, идет растягивание пострадавших мышц до нормы — они не должны оставаться короткими.

Ведь, в случае бездействия, банальная мышечная погрешность со временем перерастает в костную деформацию грудной клетки, ведет к формированию «реберного горба».

В то же время, адекватная и своевременная помощь мышечному корсету, позволяет вернуть позвоночный столб в его вертикальное положение. При этом, освобожденные внутренние органы получают возможность функционировать нормально.

### ЧТО ПОЛЕЗНОГО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СУТУЛОСТИ МОЖНО ДЕЛАТЬ САМОМУ?

- 1 Почаще менять рабочую позу — хотя бы раз в пол часа. Вставать, выпрямляться, мягко потягиваться, пытаться слегка прогнуться назад. Все медленно и осторожно.
- 2 Растягивать сгибатели туловища в дверном проеме. Исходное положение — стоя в дверном проеме, руки отвести в стороны, затем согнуть в локтевых суставах до прямого угла. Упереться ладонями и предплечьями в косяк. Мягко подать туловище вперед, почувствовав растяжение грудных мышц. Вернуться в исходное положение, повторить 10-15 раз.

Очень не советую идти в спортзал с целью «заканчать спину». Ваш позвоночник может оказаться в двойных тисках: не устранив мышечные тиски спереди, вы рискуете добавить тиски сзади. Это часто приводит к появлению грыж межпозвоночного диска. С ними, безусловно, тоже



можно расставаться, в большинстве случаев — без лекарств и операций. Но лучше избегать дополнительных проблем.

### «НЕЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА»...

С возрастом может меняться походка. Часто она напояминает «утиную»: человек при ходьбе переваливается с боку на бок. Причина скрывается в нескольких мышцах, отвечающих за функцию тазобедренных суставов. Сам сустав, как правило, остается здоровым (хотя нередко в такой ситуации, опираясь на болевую симптоматику, необоснованно ставят диагноз «коксартроз»). Он просто зажат проблемными мышцами, и нужно, не откладывая, спасти его от потенциального разрушения. Для этого — выявить сформировавшиеся триггерные точки (они — виновники мышечных тисков и болевой симптоматики), устранить их; параллельно — растянуть укороченные мышцы до физиологической нормы (крайне нежелательно использовать медикаменты).

Походка при таком подходе меняется на глазах. Хромота, как правило, уходит за пару недель. И освобожденному суставу не грозит разрушение.

Двигайтесь легко и свободно!

### ПРОДЕРЖАТЬСЯ ДО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ Позволит следующее упражнение:

Исходное положение — лежа на спине, ноги — прямые. Согнем одну ногу в коленном суставе. Возьмемся двумя руками за согнутое колено (если больно — держим под коленом). Тянем его к противоположному плечу, дыхание не задерживаем — 45 секунд. Голову при этом не поднимаем, плечи не отрываем. Повторить по 5 раз на каждую ногу.

Продолжение в следующем номере.

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](http://www.ariadna45.ru)

РЕКЛАМА. Лицензия ЛО-45-01-001664 от 14.10.2016 г.

# БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТАМИ ОПРЕДЕЛЯТСЯ КАК «ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ». С МАЛЫХ ЛЕТ НАДО БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ. ЗДОРОВЬЕ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ, ЭТО ТАКЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, ДУШЕВНОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА.

Эмоциональная и нравственная атмосфера, в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от взрослых и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

В межсезонье (весна, осень) обостряются все хронические болезни (цистит, пиелонефрит, холецистит, гастрит и т. д.), снижается иммунитет, ухудшается настроение, дети чаще устают, больше болеют простудными заболеваниями, чаще капризничают, у них может быть плохой сон и аппетит.

Если ваш ребенок часто простужается и болеет, то **посоветуйтесь с лечащим врачом**, чтобы убедиться в том, что за банальной простудой не скрывается что-то более серьезное.

Так же **организуите правильный сон** себе и ребенку. Во время сна в комнате должно быть темно (шторы задвинуты, телевизор или компьютер отключен от источника питания, ночник выключен и т.д.). Даже самое слабое освещение во время сна тормозит формирование мелатонина в организме. Гормон мелатонин поступает в наш организм в ночные часы. Он очень полезен для организма, помогает приспособиться к смене дня и ночи, регулирует биоритм организма, защищает нас от преждевременного старения, от стресса, и значит от простудных и онкологических заболеваний. Ночной сон для детей должен составлять 10-12 часов.

Советует психолог  
высшей категории  
**АЛЕКСАНДРОВА  
ЛЮДМИЛА  
ПРОКОПЬЕВНА**



**Позаботьтесь и о питании.** Включайте в свой рацион больше зелени, овощей, фруктов, мяса индейки, орехи, бананы.

**Принимайте витамины** и средства, укрепляющие иммунитет по рекомендации лечащего врача.

Чаще бывайте с детьми на солнышке, чтобы в организме вырабатывался витамин D. **Дышите свежим воздухом** вдали от города (в лесу, на даче).

**Занимайтесь физкультурой**, спортом, быстрой ходьбой.

**Проводите закаливание организма**, контрастные ванночки для ног, хождение босиком дома и т.д.

Овладевайте всей семьей приемами **массажа и самомассажа**.

В ваших силах, дорогие родители, укрепить здоровье ребенка и встретить весну в хорошем настроении. Все свое свободное время посвящайте детям. Организуйте свой совместный досуг с пользой для здоровья себя и своих детей.

**Если что-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, то обращайтесь за консультацией в «Центр ДНК» — психолог всегда придет к вам на помощь.**



# НОВЫЙ ПРОДУКТ ОТ UNITRON



Гул голосов в шумном ресторане, шум автомобилей на оживленной улице, — у каждого разговора всегда есть уникальный звуковой фон. Слуховые аппараты Stride помогут вам продолжить общение даже в самой сложной акустической ситуации. И поскольку они разработаны с учетом ваших особенных потребностей, найти свой идеальный Stride действительно просто.

## СОЗДАНЫ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС

Вам понравится, как звучит жизнь со слуховыми аппаратами Stride. Независимо от того, какой стиль вы выберете, они идеально войдут в вашу жизнь.

- ✓ Комфортные в ношении в течении всего дня.
- ✓ Стильные и незаметные окружающим.
- ✓ Влагозащищенные и ударопрочные — готовы ко всему, что встретится вам на пути.

## СЛЫШАТЬ ЛЕГКО

Со слуховыми аппаратами Stride звучание — естественное и комфортное, понимать собеседника по телефону легко, а музыка — чистое удовольствие.

Автоматическая программа моментально вносит изменения в настройки аппарата, вслед за изменяющейся обстановкой. Stride созданы специально для вас.



**ЦЕНТР  
СЛУХА**

Обращайтесь за консультацией к специалистам «Центра Слуха» 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

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## 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-45-01-002087 от 17.12.2018 г.

РЕКЛАМА

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ



## ВИДЕОГАСТРОСКОПИЯ И ВИДЕОКОЛОНОСКОПИЯ ПОД НАРКОЗОМ ЗА ОДНО ПОСЕЩЕНИЕ

ЧАСТО ПАЦИЕНТАМ, У КОТОРЫХ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ, ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ ВИДЕОГАСТРОСКОПИЮ ИЛИ ВИДЕОКОЛОНОСКОПИЮ, А ИНОГДА И ТО И ДРУГОЕ. РАССМОТРИМ ОБА МЕТОДА ДИАГНОСТИКИ ПОДРОБНЕЕ.

Возможности эндоскопической диагностики позволяют выявить ряд заболеваний пищевода, двенадцатиперстной кишки, желудка, толстого кишечника — ободочной, слепой, сигмовидной и прямой кишки.

С помощью **видеогастроскопии** диагностируется наличие раковых или доброкачественных опухолей, эрозивные и язвенные поражения, сужение просвета (стеноз), выпячивание стенок (дивертикулы), сбой в работе сфинктеров (мышечных клапанов желудка), воспалительные заболевания слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки (гастрит и гастроудоденит), рефлюкс (заброс желудочного содержимого в пищевод).

**Видеоколоноскопия** позволяет установить наличие образований, которые могут перерождаться в опухоли — полипов, язвенных и опухолевых образований, воспалительные процессы, трещины и скрытые геморроидальные узлы внутри прямой кишки, наличие чужеродных предметов.

**СОВРЕМЕННЫЕ ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ПОЗВОЛЯЮТ ВЫПОЛНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МАНИПУЛЯЦИИ:**

- Удаление полипов.
- Взятие ткани для цитологического или гистологического исследования.
- Остановку кровотечения путем прижигания.

В рамках осуществления **диспансерного наблюдения** такое исследование показано пациентам старше 50 лет.

При онкологическом заболевании у близких родственников (матери, отца, сестры, брата) возникшем после 60 лет, обследование рекомендуется проходить 1 раз в 10 лет. Начинать скрининг рекомендуется с 40 лет. Когда онкология была выявлена у ближних или дальних родственников до 60-летнего возраста, профилактическая эндоскопия должна осуществляться 1 раз в 5 лет.

## ВИДЕОГАСТРОСКОПИЯ ОДНОВРЕМЕННО С ВИДЕОКОЛОНОСКОПИЕЙ ПРОВОДИТСЯ ПО ПОКАЗАНИЯМ:

- Одновременное наличие заболеваний пищевода, желудка и поражения толстого кишечника, прямой кишки.
- Подозрения на множественное опухолевое поражение пищеварительной системы у человека, включая верхние и нижние отделы ЖКТ.

Пациент может пройти процедуру без назначения врача, но после обязательной консультации специалиста, с целью выявления противопоказаний к исследованию.

Но проведение видеогастроскопии и видеоколоноскопии сопряжены с довольно неприятными ощущениями, поэтому многие люди откладывают обследование, подвергая себя риску осложнений.

Чтобы облегчить состояние пациента и ускорить процесс постановки диагноза, в последние годы практикуется совместное проведение **видеогастроскопии и видеоколоноскопии под наркозом**. Осуществляются процедуры последовательно, однако, пациент находится под наркозом во время всех исследований. После того как осмотр завершен, пациент переводится в палату дневного стационара для восстановления и наблюдения после наркоза.

Проведение видеогастроскопии и видеоколоноскопии под наркозом одновременно имеет большие преимущества, чем раздельное проведение данных процедур.

Перед процедурой необходима подготовка. Это ограничение рациона за несколько дней до обследования, и режим 12-часового голодания перед процедурой. Необходимо прочистить ЖКТ с помощью специальных препаратов — он должен быть совершенно свободным. За час до диагностики исключается употребление жидкости и курение. Комбинированное обследование предусматривает **единовременную подготовку** сразу к двум процедурам, что значительно облегчает состояние пациента.

Вследствие неподвижности обследуемого риск механического повреждения внутренних органов значительно **снижается**. Пациент чувствует себя комфортно — не испытывает болевых и неприятных ощущений во время исследования, просыпается после наркоза после завершения всех процедур.

Несмотря на довольно высокую стоимость, процедура совместной диагностики под наркозом пользуется популярностью, поскольку является безопасной, безболезненной, и позволяет обследовать пищевод, желудок, двенадцатиперстную кишку и толстый кишечник за один сеанс исследования.



## 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

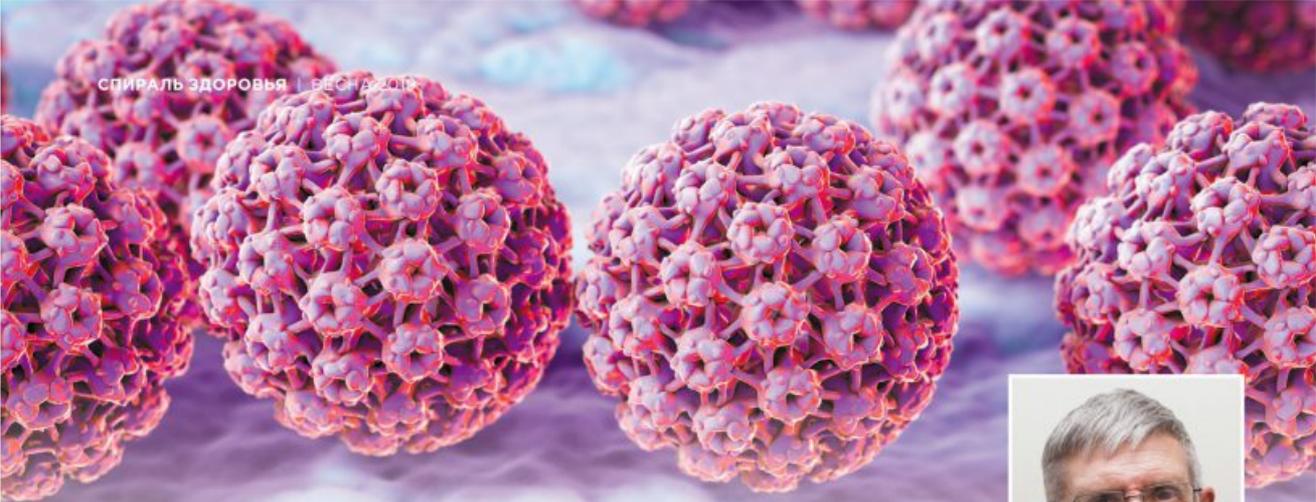
+ Забор материала  
+ Гистологическое исследование материала **5 870 ₽**

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

8 (3522) 22 22 33



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Автор статьи врач-хирург  
**АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ  
ШУШАРИН**

ПАПИЛЛОМА НА КОЖЕ ИЛИ СЛИЗИСТЫХ — ЭТО РЕЗУЛЬТАТ АКТИВНОСТИ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ). ПОД ЕГО ВЛИЯНИЕМ ПРОИСХОДИТ РАЗРАСТАНИЕ ЭПИТЕЛИЯ. САМОЕ ОПАСНОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ ТАКОГО ПРОЦЕССА — ПЕРЕРОЖДЕНИЕ ПАПИЛЛОМЫ В ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. НАСКОЛЬКО ЖЕ ОПАСНЫ ПАПИЛЛОМЫ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ИХ УДАЛЯТЬ?

## ОСТОРОЖНО: ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА!

### ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПАПИЛЛОМА И РОЛЬ ИММУНИТЕТА

Вирус папилломы человека относится к хроническим инфекциям. По статистике ВОЗ, около 20% зараженных излечиваются самостоятельно, без дополнительной терапии, в острый период заболевания. Другие же остаются носителями вируса пожизненно. Сегодня не разработано специфических противовирусных лекарств от ВПЧ, поэтому любое лечение направлено лишь на устранение разрастания эпителиального слоя и появления дочерних папиллом. Но далеко не все инфицированные папилломавирусом сталкиваются с его проявлением. Дело в том, что ВПЧ относится к инфекциям, которые успешно кон-

тролируются иммунитетом.

Связь ВПЧ с другими урогенитальными инфекциями отмечается почти в 90% случаев. Следует проводить ПЦР диагностику ВПЧ во всех случаях при выявлении герпесвирусной инфекции и других ИППП, а также при наличии хронического неспецифического уретрита, вульвовагинита, кольпита, эндоцервицита.

ВПЧ часто активизируется при беременности. Связано это с перестройками организма и снижением иммунной защиты. В зависимости от типа вируса, новообразования могут появляться на коже шеи, лица, рук, в паховой области, могут поражаться и внутренние половые органы.

ПАПИЛЛОМА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВСЛЕДСТВИЕ ФАКТОРОВ, ПОНИЖАЮЩИХ ИММУНИТЕТ И УВЕЛИЧИВАЮЩИХ ВИРУСНУЮ НАГРУЗКУ:

- Частые ОРЗ, затяжные болезни
- Хронические заболевания с частыми обострениями
- Вредные привычки, в том числе курение и употребление алкоголя
- Частые стрессы или длительные стрессовые ситуации

- Плохое питание, авитаминозы
- Возраст: у пожилых людей и детей иммунная защита слабее
- Аутоиммунные заболевания
- СПИД и другие иммунодефициты
- Несоблюдение правил личной гигиены. Папилломы часто появляются в складках, местах с опрелостями, раздражениями, воспалениями.



### ПАПИЛЛОМЫ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Часто папиллома проявляется в детском или подростковом возрасте. Болезнь поражает шею, лицо, может возникать на тыльной поверхности кистей рук, на сгибах локтя и передней поверхности голеней, на стопе. Существует даже понятие юношеских бородавок — плоских округлых образований, которые характерны именно для возраста 10–16 лет.

**Причинами такого папилломатоза являются следующие факторы:**

- Гормональные перестройки и быстрый рост тела
- Нежная кожа у детей и склонная к раздражениям у подростков
- Переутомление и сидячий образ жизни
- Недостаточное или неправильное питание
- Частые сезонные заболевания дыхательных путей
- Частые стрессы и депрессии

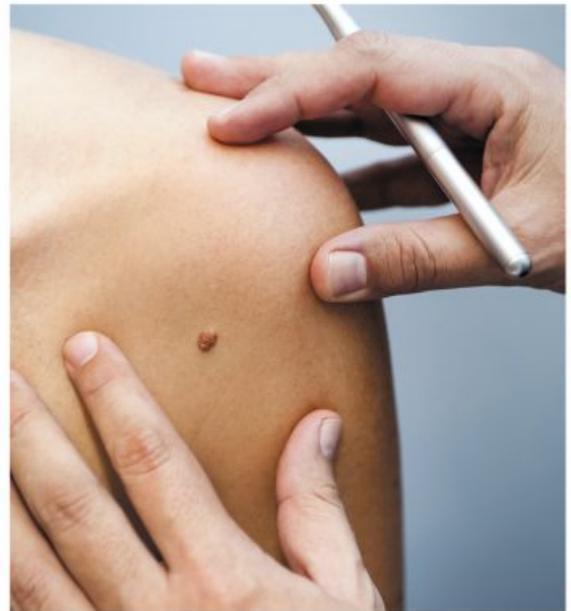
Ребенок, у которого на теле обнаружена папиллома, должен обязательно попасть на прием к врачу. Он оценит состояние новообразования и пропишет необходимое лечение. В детском возрасте папилломатоз может проходить самостоятельно. Недопустимо самолечение папиллом у детей, особенно прижигающими средствами — это может привести к серьезному ожогу и повреждениям кожи.

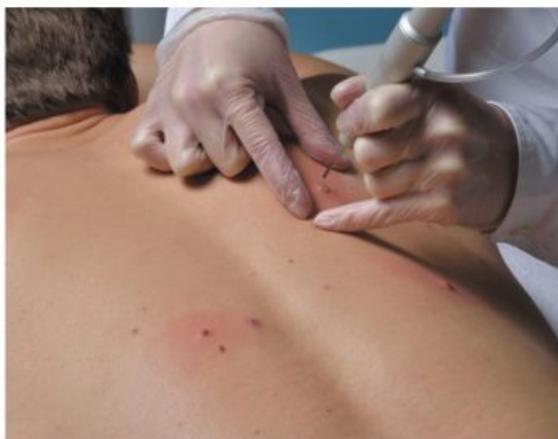
### ОПАСНОСТЬ ПАПИЛЛОМ

Большинство видов папилломатоза не причиняют выраженного дискомфорта и не являются опасными. Однако врачи выделяют группы вирусов с высоким онкогенным риском, которые способны приводить к образованию раковых клеток. В результате такая папиллома может переродиться в рак кожи или злокачественную опухоль на половых органах. К группе высокого риска относят, прежде всего, два типа вируса — 16-й и 18-й

штаммы ВПЧ. Сегодня их связь с развитием рака шейки матки полностью доказана, и у 70% заболевших женщин обнаруживаются именно эти два штамма, причем у половины пациенток в анализах выявляется 16-й тип ВПЧ. Среди других наиболее опасных типов — 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68. Если во время диагностики обнаружены такие ВПЧ, пациенту нужно максимально внимательно относиться к своему здоровью. Не рекомендуется затягивать с лечением, если папилломатоз уже проявился, а после полного удаления новообразования нужно регулярно посещать врача для профилактических осмотров.

Одним из проявлений папилломатоза является потенциально опасная дисплазия шейки матки. Болезнь представляет угрозу для жизни, поскольку может вызывать рак шейки матки. Рак шейки матки является четвертым, наиболее часто встречающимся видом рака у женщин в мире, и на него приходится 7,5% всех случаев смерти женщин от рака. Поэтому при обнаружении изменений эпителия цервикального канала женщине назначается обязательное обследование. Чтобы диагностировать вирус нужно сдать тест на ВПЧ. На практике используют ПРЦ — анализ, который обнаруживает вирус, определяет его вид. При необходимости проводят биопсию образований. Дисплазия не всегда перерождается в рак. Почти у половины женщин она замирает в начальной стадии, а в некоторых случаях самостоятельно проходит. Но необходимо регулярное наблюдение у врача.





### КОГДА НЕОБХОДИМО УДАЛЕНИЕ ПАПИЛЛОМ: ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Опасно, если новообразование быстро растет, появляются дочерние образования. Изменилось по цвету — стало темнее, почернело. Воспалилось, а на поверхности появились ранки, корочки или шелушение. Изменилось по форме, особенно внимательно нужно относиться к неровным краям — расползанию папилломы по коже. Имеет уплотнения, неоднородную структуру. Болит, чешется. При обнаружении таких изменений необходимо удаление папиллом и гистологическое их исследование в обязательном порядке.

Кроме того, обязательно удаляются папилломы, которые находятся



### ВАКЦИНАЦИЯ!

В настоящее время, к сожалению, нет эффективных методов лечения инфекции, вызванной ВПЧ, поэтому единственным способом ее предотвратить является вакцинация.

Сейчас в мире и на территории Российской Федерации лицензированы две инактивированные вакцины для профилактики инфекций, вызванных ВПЧ — «Гардасил®» и «Церварикс®».

Результаты масштабных исследований воздействия вакцин против ВПЧ с последующим многолетним наблюдением показали почти 100 процентную защиту от предшествующих раку состояний шейки матки, связанных с вирусом.

**В нашей аптеке есть возможность заказать вакцины при наличии рецепта.**

в местах, где их легко травмировать — на шее, лице (веках), на слизистых, туловище, в подмышечных впадинах и т. д.

Повреждения являются входом для разных инфекций — в результате могут развиваться обширные воспаления и гнойные очаги. Папилломы, которые постоянно травмируются, могут оторваться. В таком случае необходимо как можно скорее обратиться к доктору и, если есть такая возможность, принести с собой оторвавшуюся папиллому.

Самые нетерпеливые и невнимательные к своему здоровью готовы удалить папилломы вручную, не боясь боли. Делать этого нельзя ни при каких условиях! Дело в том, что бородавка может оказаться раком кожи. Кроме того, при механическом или химическом непрофессиональном удалении доброкачественная опухоль может переродиться в злокачественную.

Бывают случаи, когда ещё вчера папиллома была на месте, а сегодня её уже там нет. В данном случае значит, что организм сам справился с вирусом и папиллома погибла. Такое избавление проходит безболезненно и незаметно, нет поводов для паники.

Избавиться от папиллом кожи в условиях профессионального контроля со стороны специалиста можно абсолютно безопасно и быстро. Не пренебрегайте консультациями специалистов, особенно в ситуациях, когда новообразование вас беспокоит, болит, причиняет дискомфорт либо видоизменяется.



**СПРАШИВАЙТЕ  
В НАШЕЙ АПТЕКЕ  
ул. СОВЕТСКАЯ, 119**



РЕКЛАМА

# 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.: с 9:00 до 12:00  
(до 01.05.2019 г.)



## 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-45-01-002087 от 17.12.2018 г.

РЕКЛАМА



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## • 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-45-01-002087 от 17.12.2018 г.



РЕКЛАМА

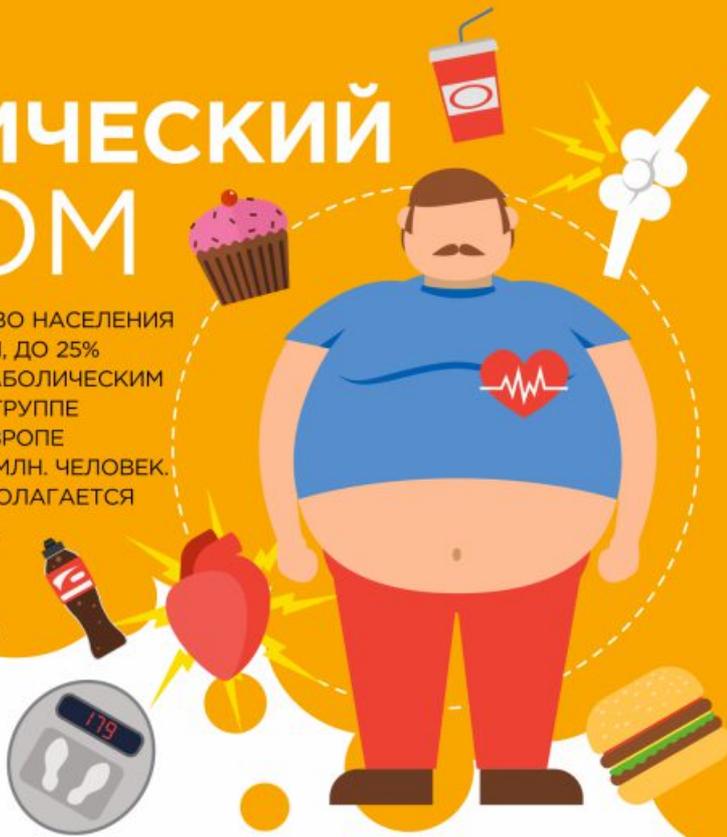
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ, ГДЕ БОЛЬШИНСТВО НАСЕЛЕНИЯ ВЕДЕТ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДО 25% ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 30 ЛЕТ СТРАДАЮТ МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ. В СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВОЗРАСТАЮТ ДО 40%. В ЕВРОПЕ КОЛИЧЕСТВО БОЛЬНЫХ ПРЕВЫСИЛО 50 МЛН. ЧЕЛОВЕК. ЗА БЛИЖАЙШУЮ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДО 50%.



Автор статьи —  
эндокринолог,  
заслуженный врач РФ  
ПИЧУГИНА  
АЛЕВТИНА  
МИХАЙЛОВНА



Количество больных среди детей и подростков увеличилось до 6,5% за последние два десятилетия. Эту тревожную статистику связывают со многими факторами: малоподвижный образ жизни, пристрастие к углеводам, стрессовые состояния и другие факторы.

Метаболический синдром поражает чаще мужчин. У женщин после 50-ти лет риск развития метаболического синдрома возрастает в 5 раз. Метаболический синдром — это комплекс изменений, связанный с нарушением обмена веществ.

Часто в развитии этого синдрома лежит сбой в гормональной сфере. При неправильном питании, а именно, при употреблении большого количества углеводов, то есть тех продуктов, которые в большом количестве содержат глюкозу, сахарозу, фруктозу; при употреблении избыточного количества жирной пищи — гормон инсулин перестает выполнять свои функции. При этом нарушается усвоение клетками тканей глюкозы, и она начинает накапливаться в крови. Избыток глюкозы в крови приводит к патологическим изменениям всех систем в организме и в итоге — к нарушению обменных процессов.

Часто развитие метаболического синдрома связано с нарушениями функции щитовидной железы, при кото-

ром возникает недостаточная выработка гормонов (гипотиреоз).

Малоподвижный образ жизни влечет за собой снижение скорости всех обменных процессов, что способствует ухудшению внедрения глюкозы в клетку.

Длительное повышение артериального давления способствует развитию гипоксии тканей, вызывает изменение сосудов, что еще больше нарушает обменные нарушения в тканях и системах организма.

Увлечение низкокалорийными диетами приводит к обратному эффекту — организм настраивается на накопление жировых запасов. Отложения жира, как правило, приводит к абдоминальной форме ожирения, в жировых тканях образуются клетки, которые вырабатывают кортизол, который усиливает нарушение обменных процессов. Снижается чувствительность клеток к глюкозе, развивается порочный круг.

Частые стрессовые состояния снижают чувствительность клеток к инсулину, что затрудняет внедрение глюкозы в клетку, что так же ухудшает обменные процессы.

Играют роль и другие факторы, например, прием лекарственных препаратов: кортикостероидных гормонов, гормонов анаболического ряда, верошпирона, некоторых противозачаточных препаратов и др.

## МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО БОЛЕЗНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ:

- Абдоминальное ожирение;
- Нарушение углеводного обмена, которое приводит к развитию сахарного диабета второго типа;
- Нарушение липидного обмена (высокая концентрация триглицеридов, липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) — «плохого» холестерина и низкой концентрации «хорошего» холестерина);
- Артериальная гипертензия;
- Хроническое субклиническое воспаление;
- Нарушение системы гемостаза (повышение свертываемости крови);
- Развитие ожирения печени;
- Ранний атеросклероз;
- Повышение в крови мочевой кислоты и развитие подагры (болезнь суставов);
- Появление белка в моче;
- Повышение мужских половых гормонов у женщин и развитие синдрома поликистозных яичников, что приводит к бесплодию.

## СУБЪЕКТИВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПРИ МЕТАБОЛИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ:

**Приступы плохого настроения** в голодном состоянии. Недостаточное поступление глюкозы в клетки головного мозга вызывает раздражительность, приступы агрессии и плохого настроения.

**Повышенная утомляемость.** Упадок сил вызван тем, что несмотря на высокие показатели сахара в крови, клетки не получают глюкозу, остаются без питания и источника энергии.

**Избирательность в еде.** Мясо и овощи не вызывают аппетит, хочется сладкого. Это связано с тем, что клетки мозга испытывают потребность в глюкозе. После потребления углеводов кратковременно улучшается настроение, а овощи и белковая пища (творог, яйца, мясо) вызывают сонливость.

**Приступы учащенного сердцебиения.** Повышенный уровень инсулина ускоряет сердцебиение и увеличивает выброс крови сердцем при каждом сокращении. Это поначалу приводит к утолщению стенок левой половины сердца, а потом к изнашиванию мышечной стенки.

**Боли в сердце.** Отложения холестерина в коронарных сосудах вызывают нарушения питания сердца и болезненные ощущения.

**Головная боль** связана с сужением сосудов головного мозга. Спазм капилляров появляется при повышении артериального давления или из-за сужения сосудов атеросклеротическими бляшками.

**Жажда и сухость во рту.** Это результат угнетения симпатическими нервами слюнных желез при высокой концентрации инсулина в крови.

**Склонность к запорам.** Ожирение внутренних органов и высокий уровень инсулина замедляют работу кишечника и ухудшают выделение пищеварительных соков. Поэтому пища надолго задерживается в пищеварительном тракте.

**Повышенная потливость** особенно в ночные часы — результат стимуляции инсулином симпатической нервной системы.



## ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА:

**Абдоминальное ожирение** — отложение жира в районе живота и плечевого пояса. Появляется «пивной» живот — жировая клетчатка скапливается не только под кожей, но и вокруг внутренних органов. Размер талии у мужчин более 102 см, у женщин более 88 см.

**Появление стрий** — красных полос на коже боковых поверхностях грудной клетки, грудных желез, бедрах.

**Повышение артериального давления.** Показатели артериального давления (без применения гипотензивных препаратов): систолическое (верхнее) давление превышает 130 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) давление превышает 85 мм рт. ст.

**Болезнь начинается незаметно.** Она не вызывает болей, но от этого не становится менее опасной. Тяжелые осложнения могут привести к инвалидности и даже к летальному исходу. Только ограничение питания, диеты не помогут в лечении метаболического синдрома. Не нужно ждать, когда вес будет мешать передвигаться. При первых признаках необходимо обратиться к врачу — эндокринологу, терапевту, пройти обследование, сдать анализы и начать коррекцию гормональных, обменных нарушений.

**Ранняя обращаемость к врачам, своевременная диагностика и правильно назначенное лечение поможет избежать развития осложнений, продлит жизнь и значительно улучшит ее качество.**

# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ



Врач-офтальмолог **ЩУКИНА ТАТЬЯНА ГЕОРГИЕВНА.**

Окончила Оренбургский медицинский институт в 1993 г. Проходила обучение в Санкт-Петербургском медицинском университете по направлению «Офтальмология», а также большое количество курсов, в том числе по углубленному изучению проблемы «Сложные случаи очковой и контактной коррекции у детей и подростков». Имеет высшую квалификационную категорию и большой практический опыт по диагностике и лечению детских и взрослых офтальмологических заболеваний. Общий стаж работы в офтальмологии более 25 лет. Приём пациентов в ЛДК «Центр ДНК» ведёт с 2008 г.

Не секрет, что одним из основных источников информации об окружающем мире для человека является зрение. Его значение для человека просто неопределимо.

Профессия врач-офтальмолог даёт уникальную возможность ежедневно в процессе работы помогать людям видеть. Это не просто врач, он должен быть высококлассным специалистом, который ежедневно решает множество задач.

Во-первых, проводя диагностику, он помогает человеку разобраться в том, какова причина ухудшения зрения.

Во-вторых, именно он подбирает способ, который позволит повысить остроту зрения, причем в каждом конкретном случае решение должно быть оптимальным: очки, контактные линзы, хирургическое вмешательство, препараты для лечения и т.д.

Основной причиной обращения к врачу-офтальмологу является снижение зрения. При этом причины, влияющие на ухудшение зрения, могут быть разные: аномалии развития глаза, воспалительные заболевания, травмы и возрастные изменения, сопутствующие заболевания.

В последнее время хочется обратить внимание на рост заболеваний в молодом возрасте. Это часто связано с нарушением зрительного режима: длительная работа за компьютером, плохое освещение, нарушение режима работы и отдыха, использование гаджетов.

Проблемы, возникающие со зрением у взрослого населения, в основном бывают связаны с общими заболеваниями. Ухудшение зрения происходит на фоне таких



заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, гипертоническая болезнь и болезни центральной нервной системы.

Для диагностики заболеваний органов зрения врачи-офтальмологи используют современные приборы и оборудование — бесконтактный тонометр, щелевую лампу с набором линз, компьютерный периметр, офтальмоскоп и компьютерный оптический томограф (ОКТ).

Высокоточное оборудование позволяет диагностировать не только офтальмологические заболевания и патологические образования на микроскопическом уровне, но и выявлять неврологические заболевания, такие как рассеянный склероз, опухоли головного мозга, гормональные заболевания.



Поэтому, применяя ОКТ, офтальмологи Центра могут точно диагностировать заболевание, понять на-сколько быстро оно прогрессирует и каким должен быть лечебный процесс.

**В ЛДК «ЦЕНТР ДНК» МОЖНО ПРОЙТИ НЕ ТОЛЬКО ОТДЕЛЬНЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, НО КОМПЛЕКСНО ПРОВЕСТИ ДИАГНОСТИКУ ГЛАЗ И КАЧЕСТВА ЗРЕНИЯ, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- Измерение зрительной остроты.
- Определение рефракции глаза.
- Измерение внутриглазного давления;
- Биомикроскопию (осмотр глазного яблока через микроскоп).
- Пахиметрию (измерение глубины роговицы).
- Компьютерную периметрию (проверка зрительного поля).
- Исследование изменений на сетчатке (с широким зрачком), зрительного нерва.
- Гониоскопию (осмотр структур передней камеры глазного яблока).

Проведение комплексной диагностики даёт максимально достоверный результат обследования и позволяет выявлять отклонения на ранних этапах развития заболеваний, получить рекомендации врача-офтальмолога по профилактике нарушения зрения или лечению.

В результате проведённой диагностики и при выявлении у пациента таких опасных заболеваний глаз, как катаракта и глаукома, в ЛДК «Центр ДНК» лечение проводится на современном оборудовании, с использованием факэмульсификационного ультразвукового аппарата. При помощи данного оборудования хирургическая операция проводится через малый разрез, что сокращает сроки заживления и нетрудоспособности человека в 2 раза.

Своевременное обращение за медицинской помощью является залогом здоровья и предупреждением серьезных осложнений. Берегите свои глаза и регулярно проходите осмотры у специалистов.



Автор статьи —  
хирург-эндокринолог,  
заведующий  
хирургическим  
отделением №2 ГБУЗ ТО  
«Областная клиническая  
больница №1» (г. Тюмень)  
**НИКУЛИН  
МАКСИМ ОЛЕГОВИЧ**



«У МЕНЯ НАШЛИ УЗЛЫ В ЩИТОВИДКЕ! ОТКУДА ОНИ ВЗЯЛИСЬ? ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?» — С ЭТИМИ ВОПРОСАМИ КО МНЕ ОБРАЩАЕТСЯ БОЛЬШИНСТВО ПАЦИЕНТОВ. В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ, СРЕДИ ОГРОМНОГО ПОТОКА РАЗНОРЕЧИВОЙ ИНФОРМАЦИИ ЧЕЛОВЕК ПОПРОСТУ ТЕРЯЕТСЯ. ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «УЗЛОВОЙ ЗОБ»? ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЭТО ПРОБЛЕМОЙ И СТОИТ ЛИ УДЕЛЯТЬ ЭТОМУ ВНИМАНИЕ?

# УЗЛЫ В ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Узловой (многоузловой) зоб — собирательное понятие, включающее в себя все выявленные при различных методах исследований очаговые образования (узлы) в щитовидной железе. В большинстве случаев они выявляются самостоятельно (при ощупывании передней поверхности шеи, либо визуально, когда сам пациент или кто-то из его окружения обращает внимание на наличие опухолевидного образования). Нередко узлы в щитовидной железе (как правило, небольших размеров) впервые выявляются при ультразвуковом исследовании (УЗИ).

Так или иначе, УЗИ щитовидной железы является важным методом диагностики узловых образований, позволяющим правильно оценить размеры узлов, их структуру, взаимоотношение с другими структурами.

По некоторым данным, распространенность узлового зоба в отдельных группах населения РФ достигает 50%.

Для удобства понимания, все узловые образования можно разделить на две группы: доброкачественные и злокачественные.

Среди доброкачественных образований в большинстве случаев встречается узловой коллоидный зоб — основ-

ной причиной возникновения является йодный дефицит. Оперативное лечение при таких узлах выполняется редко. Также причиной образования узлов является облучение области головы и шеи, пребывание в очагах радиоактивного заражения, имеющиеся у пациентов или у его родственников злокачественные заболевания. Как правило, такие узловые образования в щитовидной железе в дальнейшем требуют оперативного лечения. Как вы, наверное, догадались, речь идет о злокачественных образованиях щитовидной железы.

Во всем мире при любых выявленных узловых образованиях размером более 1 см необходимо проведение тонкоигльной аспирационной биопсии (ТАБ).

Это исследование позволяет установить клеточный состав узла/узлов и нередко определить необходимость оперативного лечения.

Одним из самых опасных заболеваний щитовидной железы является медуллярная карцинома (медуллярный рак). Оно развивается и протекает бессимптомно, не вызывая гормональных изменений, поэтому своевременное выявление является победой в борьбе за здо-



Для наибольшей наглядности минимальный план обследования при выявленных узловых образованиях можно представить в виде такой схемы: УЗИ щитовидной железы + ТАБ узла/ узлов более 1 см + исследование крови на уровень ТТГ + исследование крови на уровень кальцитонина

ровые не только пациента, но и зачастую его родственников. Нередко заболевание носит наследственный характер и может проявляться даже в раннем возрасте.

Каждому пациенту с узловым зобом настоятельно рекомендуется сдать анализ крови на определение уровня кальцитонина.

ТАБ с последующим цитологическим исследованием далеко не всегда способна выявить медуллярный рак, но определение кальцитонина позволяет выявить это заболевание.

При выявлении узлов в щитовидной железе необходимо исследовать ее функцию. Для этого достаточно сдать анализ крови с определением уровня тиреотропного гормона (ТТГ), по которому мы можем судить о нормальной или

нарушенной функции щитовидной железы.

На основании полученных данных практически всегда можно планировать дальнейшее лечение и при необходимости дополнительное обследование.

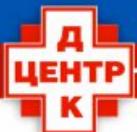
В заключение хочется сказать, что именно врач-эндокринолог является тем специалистом, который поможет разобраться в диагностике заболеваний щитовидной железы, и своевременное обращение к врачу является залогом успешного лечения.

**Сейчас появилась возможность оперативного лечения в ООО «ЛДК «Центр ДНК». Операция проводится после всего необходимого обследования, с последующим пребыванием в стационаре.**

РЕКЛАМА

**НИКУЛИН МАКСИМ ОЛЕГОВИЧ**  
ведёт регулярные  
консультационные приёмы  
в ЛДК «Центр ДНК»

Записывайтесь на приём ☎ 8 (3522) 22-22-33 Лицензия ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Познакомьтесь: дипломированный врач —  
дерматовенеролог-косметолог  
**ЛАЗАРЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА.**  
Практикует в «Центре ДНК» с 2014 года.

## ВЕСНА! КРАСОТА! ОБНОВЛЕНИЕ!

Хочу познакомить вас со своими работами и в первую очередь с самой красивой частью женского лица — губами! За время своей практики я не встретила ни одного человека, которому бы не нравились в меру объёмные губы.

К сожалению, с возрастом у женщин губы заворачиваются внутрь и теряют свой объём. В таких случаях пациентки обращаются ко мне. На фото представлены женщины разных возрастов «до» и «после» преображения.

Я работаю филлерами на основе гиалуроновой кислоты. Губы выглядят естественно, без уплотнений. По вашему желанию можно смоделировать любой объём. У процедуры есть противопоказания: беременность, период лактации, герпес.

**Стоимость данной процедуры 9 500 – 10 500 Р**

Одно из частых обращений ко мне — это морщинки «гусиные лапки». У одних они выражены меньше, у других больше. Образуются они за счет сокращения круговой мышцы глаза. Корректируются ботулотоксином очень хорошо и эффективно. Я работаю с двумя препаратами — «Диспортом» и «Ксиамином». Процедура занимает около 15 минут и уже через 2 недели морщин практически не будет!

**Стоимость процедуры с использованием «Диспорта» около 2 000 Р, а «Ксиамина» от 3 600 Р (максимум 4 000 Р)**



# PROFILO®

## НОВЫЙ ПОДХОД К ОМОЛОЖЕНИЮ

PROFILO — препарат двойного действия: увлажнение и лифтинг. PROFHILO — это превосходное и равномерное распределение препарата в дерме по сравнению с гиалуроновой кислотой, что позволяет использовать всего 5 точек для введения с каждой стороны.



### ПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ:

- Сухая, обезвоженная, увядающая кожа лица
- Зрелая кожа с признаками атонии, сухости, фотостарения
- Поверхностные и глубокие мимические морщины
- Ослабление «каркаса» кожи лица, потеря чёткости контура, гравитационное опущение мягких тканей

Телефон для записи на приём к врачу-косметологу  
**Лазаревой Анастасии Владимировне +7 (3522) 22-22-33**

БИОРЕМОДЕЛИРОВАНИЕ — ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ОМОЛОЖЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА КОРРЕКЦИЮ ОСЛАБЛЕННОЙ, АТОНИЧНОЙ КОЖИ ЛИЦА И ТАКИХ ТРАДИЦИОННО ТРУДНЫХ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОБЛАСТЕЙ, КАК ШЕЯ, КИСТИ РУК, ПЛЕЧИ.



### ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ PROFILO?

- 1 Сокращение количества процедур. Уменьшение точек введения препарата, а значит — снижение дискомфорта в ходе процедуры.
- 2 Сокращение или отсутствие постпроцедурного восстановительного периода.
- 3 Заметный результат после двух процедур, выполненных с интервалом в один месяц (окончательный результат и количество процедур зависят от выраженности возрастных признаков обрабатываемой области).
- 4 Препарат обладает пролонгированным (длительным) действием — эффект от процедуры более стойкий, чем при использовании рутинных препаратов.
- 5 Данные клинических исследований подтверждают улучшение текстуры кожи, повышение ее эластичности и увлажненности, а также мгновенный эффект лифтинга.



# АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ



Все о массаже знает и расскажет наш мастер массажа «Центра ДНК»  
**ВАЖЕНИН  
АНТОН ИГОРЕВИЧ**

ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЛЕТНЕМУ ПЕРИОДУ КУПАЛЬНИКОВ И КОРОТКИХ ЮБОЧЕК РЕКОМЕНДУЕМ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЕ ПРОЙТИ КУРС АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО МАССАЖА! ОН ПОЛЕЗЕН НЕ ТОЛЬКО ТЕМ, У КОГО УЖЕ ЕСТЬ ПРИЗНАКИ ЦЕЛЛЮЛИТА, НО И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ.

Антицеллюлитный массаж — отличное средство, чтобы в короткие сроки привести в порядок кожу ягодиц и бедер.

Принцип действия антицеллюлитного массажа заключается в механическом воздействии на проблемные участки тела с целью укрепления кровеносных сосудов, а также стимуляции кровотока в местах появления «апельсиновой корки». Благодаря специальным массажным техникам эта процедура способствует активной выработке эластина и коллагена, а также нормализации обмена веществ, что в результате приводит к устранению подкожного жира, повышению гладкости и эластичности кожи. Кроме того, данный вид массажа дает оздоровительный эффект, так как способствует выведению шлаков и токсинов из организма и укреплению иммунитета. Также антицеллюлитный массаж проводят и в профилактических целях.

Для достижения максимального эффекта данную процедуру необходимо проводить регулярно. Первые несколько сеансов, особенно при ярко-выраженном целлюлите, проводятся ежедневно. В дальнейшем можно делать массаж с промежутком в один день. Курс антицеллюлитного массажа составляет 10–15 процедур.

## АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ ТЕЛА ПРОВОДЯТ:

- Для предупреждения развития целлюлита.
- Для устранения его проявления.
- При наличии жировых отложений в области бедер, живота, ног.
- При нарушении клеточного обмена.
- При нарушении нормального функционирования толстого кишечника.

## ВИДЫ РУЧНОГО АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО МАССАЖА

### Общий массаж

Этот метод можно назвать одним из наиболее эффективных. С помощью ручных манипуляций мастер воздействует на проблемные зоны, разогревая кожу и ускоряя обменные процессы в эпидермисе. Начинается процедура, как правило, с легких поглаживаний и растираний, которые воздействуют на поверхностный слой кожного покрова для лимфодренажа. Затем осуществляется переход на внутренние слои эпидермиса и усиливается сила воздействия на проблемные зоны. В данном случае используется техника разминания, перекатывания и щипков.

**Медовый**

Производится вручную с использованием меда. Такой массаж глубоко очищает поры и выводит токсины из внутренних слоев эпидермиса, что дает оздоровительный эффект. Во время процедуры мед наносится на проблемные участки тела и с помощью похлопывания проникает в поры. Благодаря своим лечебным свойствам мед оказывает противовоспалительное, оздоровительное и омолаживающее действие на кожный покров. В результате процедуры кожа очищается и подтягивается.

**Вакуумный**

Во время сеанса по данной методике используются специальные массажные силиконовые банки. Банка устанавливается и передвигается по поверхности кожи. Во время процедуры происходит устранение спаек и выравнивание подкожной жировой клетчатки. В результате кожа разглаживается, повышается ее тонус и увеличивается поступление кислорода в ткани эпидермиса. Для вакуумного антицеллюлитного массажа существует дополнительное ограничение — нельзя проводить процедуру на внутренней поверхности бедер.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
К АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОМУ МАССАЖУ:**

- Инфекционные заболевания, сопровождающиеся повышением температуры.
- Кожные высыпания и заболевания воспалительного, аллергического характера.
- Заболевания крови, сосудов, характеризующиеся изменением свертываемости, снижением эластичности и истончению сосудистых стенок. К ним относятся атеросклероз, тромбоз, варикоз.
- Психические болезни. У пациентов с таким диагнозом стимуляция биоактивных точек нередко сопровождается неадекватной непредсказуемой реакцией.
- Беременность.
- Грудное вскармливание.

Любой тип антицеллюлитного массажа дает положительный результат. Степень эффективности зависит от того, насколько комплексно он применяется. Самые лучшие результаты достигаются сочетанием курса массажа с повышением физической активности, правильным питанием и соблюдением режима дня.

Антицеллюлитный массаж помогает коже быть здоровой, упругой и красивой!



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

Записаться на массаж к Важенину Антону Игоревичу можно по телефону +7 3522 -22-22-33

**«СПИРАЛЬ ЗДОРОВЬЯ»**

№1 (11) весна 2019 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:  
640018, г. Курган, ул. Советская, 119, оф. 501  
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 «Пластинин»

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

Заказ №30667. Тираж 10 000 экз.  
Дата выхода в свет 05.04.19 г.

Распространяется бесплатно. Все рекламируемые  
в журнале товары и услуги подлежат обязательной  
сертификации. Ответственность за достоверность инфор-  
мации, содержащейся в рекламных материалах, несет  
рекламодатель. Все цены, указанные в рекламных обя-  
влениях, 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. Проконсуль-  
тируйтесь со своим лечащим врачом.

12+

РЕКЛАМА



**АКЦИЯ!**

~~3800₽~~  
СТОИМОСТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ

**3300₽**  
НОВАЯ ЦЕНА!

**КОМПЛЕКС  
ИССЛЕДОВАНИЙ  
ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ  
НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

**КОМПЛЕКС  
ИССЛЕДОВАНИЙ  
ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ  
ГЛАУКОМЫ**

**1800₽**  
СТОИМОСТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ

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



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

# ВСЕ ВИДЫ МЕДОСМОТРОВ



СПРАВКИ  
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОРУЖИЯ



СПРАВКИ  
ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ В ГИБДД



САНАТОРНО-  
КУРОРТНЫЕ КАРТЫ



СПРАВКИ  
ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ НА РАБОТУ



СПРАВКИ ДЛЯ ДЕТСКИХ  
САДОВ, ШКОЛ, ВУЗОВ



ПРОФОСМОТРЫ РАБОТНИКОВ  
ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВ



**22-22-33**

г. Курган,  
ул. Советская, 119

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

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ

за 16 000₽

Яркий мир  
без катаракты!



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

РЕКЛАМА. Лицензия ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА