

# СПИРАЛЬ



# №2 (12) 2019-2020

# ЗДОРОВЬЯ

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТЕ И ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



ЛЕЧЕБНО-  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
КОМПЛЕКС «ЦЕНТР ДНК»  
ДО 1 МАЯ 2020 ГОДА

РАБОТАЕТ

ПО ВОСКРЕСЕНИЯМ



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

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОЧЕНЬ ЧАСТЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПНЕВМОНИЯ. ОНА ОТЛИЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРЫМ ТЕЧЕНИЕМ И МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ НА 2-3-Й ДЕНЬ ОТ НАЧАЛА ЗАБОЛЕВАНИЯ. ОБЫЧНО ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ РЕЗКИМ УХУДШЕНИЕМ САМОЧУВСТВИЯ, НО МОЖЕТ И НЕ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ТИПИЧНОГО ТЕЧЕНИЯ ВИРУСНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

# ПНЕВМОНИЯ

## Не упускайте время!

Это очень опасное состояние, так как вовремя недиагностированная пневмония может стремительно разиться и поразить большую часть легочной ткани.

Чем больше зона поражения, тем сложнее лечение и меньше шансов на успешное выздоровление. Среди всех инфекционных заболеваний пневмония стоит на первом месте по частоте смертельных исходов.

### КАК 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, озноб.

Специфическим признаком пневмонии у взрослого человека является чувство **острой боли в области грудной клетки** при дыхании и при кашле.

Если обнаружены хоть какие-либо из перечисленных симптомов, необходимо обратиться к врачу-терапевту, ребенка показать педиатру. И, в случае, если специалист

назначит флюорографию или низкодозную томографию (начальные стадии на ней видны лучше) — сделать её обязательно!

Если после назначенного лечения улучшения состояния нет, не стоит ждать дня, на который назначен следующий приём врача, а прийти сразу же.

В случае обнаружения очага или очагов пневмонии, врач проведет коррекцию лечения или предложит госпитализацию в стационар. От неё 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!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ ПРАКТИЧЕСКИ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ, НО ЖИЗНЬ ПРОХОДИТ МИМО: НИЧЕГО НЕ РАДУЕТ, КАЧЕСТВО ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ ГИПОТИРЕОЗОМ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО. ПАЦИЕНТЫ С ГИПОТИРЕОЗОМ ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЗАЧАСТУЮ САМИ НЕ МОГУТ ПОНЯТЬ, ЧТО С НИМИ ПРОИСХОДИТ.

# ГИПОТИРЕОЗ

Автор статьи — эндокринолог, заслуженный врач РФ Пичугина Алевтина Михайловна



Гипотиреоз — заболевание, обусловленное снижением функции щитовидной железы и недостаточностью выработки ею гормонов. Недостаток гормонов щитовидной железы вызывает системные изменения в работе организма. Тиреоидные гормоны регулируют энергетический обмен в клетках органов, и их дефицит проявляется в снижении потребления тканями кислорода, уменьшении расхода энергии и переработки энергетических субстратов. Это приводит к замедлению всех обменных процессов в организме.

Гипотиреоз чаще встречается у женщин. Его симптомы многие списывают на усталость, переутомление, на какие-то другие заболевания, поэтому гипотиреоз редко выявляется сразу. Лишь резкая выраженность симптоматики и быстрое развитие гипотиреоза позволяют диагностировать его вовремя. Часто он долго остается нераспознанным.

Гипотиреоз может быть приобретенный и врожденный (диагностируется сразу после рождения). Врожденный часто бывает у детей, чьи матери болели гипотиреозом во время беременности и щитовидная железа плода «работала» на организм матери. Для профилактики врожденного гипотиреоза женщине необходимо сдать анализы на тиреогормоны до наступления беременности. Наиболее распространенным является приобретенный гипотиреоз (более 99% случаев).

Гипотиреоз может развиться в результате различных причин: воспалительных процессов, аплазии или гипоплазии щитовидной железы, наследственных дефектов биосинтеза тиреоидных гормонов, частичного или полного удаления щитовидной железы, недостаточном поступлении в организм йода, при врожденных аномалиях железы, при повреждениях аутоиммунной природы.



## СИМПТОМЫ ГИПОТИРЕОЗА

Клинические проявления гипотиреоза зависят от его причины, возраста пациента, а также скорости нарастания дефицита тиреоидных гормонов.

Симптоматика в целом характеризуется полисистемностью, у каждого отдельного пациента преобладают жалобы и беспокойства со стороны какой-либо одной системы органов, и это часто мешает поставить правильный диагноз. Умеренный гипотиреоз может не проявляться никакими признаками.

При стойком и длительном гипотиреозе у больного наблюдается:

- Характерный внешний вид: отечное лицо, с желтоватым оттенком, отеки век, конечностей.
- Отмечаются сухость кожных покровов, ломкость и тусклость волос, поредение и усиленное их выпадение.
- Состояние апатии, заторможенности. Для тяжелой формы заболевания характерно замедление речи («язык заплется»).
- Ухудшение памяти и внимания, снижение интеллекта, познавательной активности, интереса к жизни.
- Вялость, слабость, утомляемость, леность, расстройства сна (сонливость днем, затруднение засыпания вечером, бессонница).
- Снижение слуха из-за отека гортани, языка и среднего уха. Происходит изменение голоса (до низкого, хриплого).
- Увеличение массы тела, при отсутствии превышения употребления суточной нормы калорий.
- Постоянная зябкость, понижение температуры тела, повышенная потливость.
- Беспокоят чувство жжения, покалывания, мышечные боли, скованность и слабость в руках.
- Эмоциональная лабильность: раздражительность, плаксивость.

## ОСЛОЖНЕНИЯ ГИПОТИРЕОЗА

- Возможные проявления со стороны сердечно-сосудистой системы: брадикардия или тахикардия, диастолическая артериальная гипертензия, головные боли сосудистого характера.
- Повышается уровень холестерина в крови, значительное повышение уровня холестерина в крови провоцирует раннее развитие ИБС, инфаркта миокарда, атеросклероза сосудов головного мозга, ишемического инсульта.
- Снижается уровень выработки пищеварительных ферментов, поэтому наступает ухудшение аппетита, запоры, тошнота, метеоризм, может развиться дискинезия желчевыводящих путей, гепатомегалия (увеличение размера печени).
- У женщин на фоне гипотиреоза возникает сбой менструального цикла, мастопатия.
- Ярко выраженный дефицит тиреоидных гормонов грозит бесплодием, менее явный не препятствует беременности, но угрожает высоким риском выкидыша или рождения ребенка с неврологическими нарушениями, врожденным гипотиреозом.
- И у мужчин, и у женщин происходит снижение полового влечения.
- При гипотиреозе происходят серьезные нарушения иммунитета, которые проявляются часто возникающими инфекциями, прогрессированием аутоиммунных процессов в организме, развитием онкологических заболеваний.
- В тяжелых формах развивается микседема (выраженный отечный синдром кожи и слизистых) у взрослых и кретинизм (слабоумие) у детей. Это — наиболее распространенная форма функциональных нарушений щитовидной железы, развивающаяся вследствие длительного стойкого дефицита гормонов щитовидной железы. Наиболее тяжелое, но редко встречающееся осложнение гипотиреоза — гипотиреоидная (микседематозная) кома.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ДИАГНОСТИКА ГИПОТИРЕОЗА

Диагноз ставится на основании осмотра пациента, его жалоб, УЗИ щитовидной железы (для определения ее размеров и структуры) и результатов лабораторных исследований:

- Общего анализа крови.
- Определения уровня тиреоидных гормонов и уровня тиреотропного гормона — ТТГ (гормона гипофиза) в крови.
- Определения уровня антител к щитовидной железе (АТ-ТГ, АТ-ТПО).
- Биохимического анализа крови уровень холестерина и других липидов, глюкозы.
- Диагностика врожденного гипотиреоза основана на неонатальном скрининге (определение уровня ТТГ на 4-5-й день жизни новорожденного).
- Для уточнения причин, при наличии узлов, иногда требуется тонкоигольная аспирационная биопсия.

## ЛЕЧЕНИЕ ГИПОТИРЕОЗА

Гипотиреоз требует назначения заместительной терапии независимо от возраста пациента и сопутствующей патологии. На основании обследования, эндокри-

нологом назначается заместительная терапия гипотиреоза синтетическими тиреоидными гормонами. Дозировку препарата определяет только врач. Терапия требует контроля эффективности назначенного лечебного курса, поэтому повторные приемы врача-эндокринолога нужно посещать вовремя.

При несоблюдении рекомендаций по приему препарата достичь полной компенсации сложно. Это усугубляется еще и тем, что больные гипотиреозом часто находятся в состоянии депрессии, не слушают, что им говорят, пропускают прием лекарства. Поэтому лечение гипотиреоза должно быть комплексным, включающим коррекцию психологического состояния пациента.

## ПРОГНОЗ И ПРОФИЛАКТИКА ГИПОТИРЕОЗА

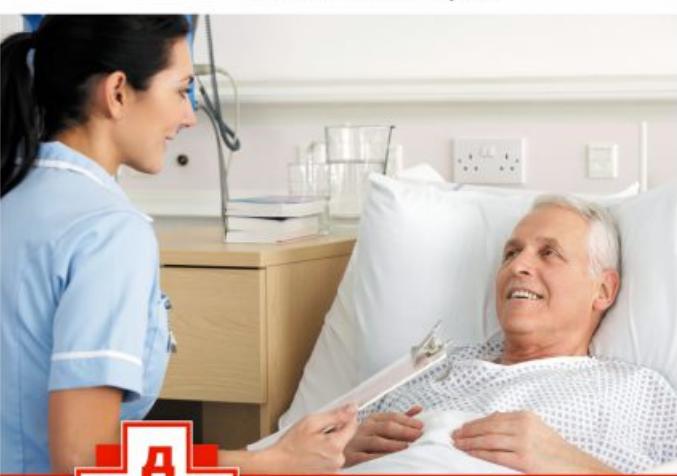
Качество жизни пациентов с гипотиреозом, принимающих компенсирующее лечение, обычно не снижается (нет никаких ограничений, за исключением необходимости ежедневного приема заместительного препарата).

Предупреждение развития гипотиреоза заключается в полноценном питании с достаточным поступлением йода и направлено на его раннюю диагностику и своевременно начатую заместительную терапию.

Лицензия: ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г., ЛО-45-01-002186 от 27.06.2019 г.

# НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ?

Дневной стационар — эффективное лечение без круглосуточной госпитализации!



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

УЗНАЙ  
ВСЁ  
о состоянии  
своего  
зрения!

# КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ

ОТ ВЕДУЩИХ ОФТАЛЬМОЛОГОВ



ОСНОВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ:

- Автокератоферактометр PRESTIGE, DONG YANG OPTICS (Корея)
- Авторефрактометр педиатрический Plusoptix (Германия)
- Фороптер DAV-31P, DONG YANG OPTICS (Корея)
- Экранный проектор знаков TCP-2000/2000A (Япония)
- Прибор для бесконтактной тонометрии глаз Pulsair Desktop Keeler (Великобритания)
- Прибор для контактной тонометрии глаз Care (Финляндия)
- Прибор для измерения полей зрения Периком (Россия)
- Офтальмологическая щелевая лампа мод. SL 990 5X Video (Yaag-Streit), C.S.O. (Италия)
- Гониоскопические линзы (США)
- Когерентный оптический томограф iVue 100, Optovue (США)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензии: ЛО-45-01-001573 от 01.06.2016 г., ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г.

ПО ОЦЕНКАМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ), ИММУНИЗАЦИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ЕЖЕГОДНО ПРЕДОТВРАЩАТЬ ОТ 2 ДО 3 МЛН. СЛУЧАЕВ СМЕРТИ. БЛАГОДАРЯ ВАКЦИНАЦИИ ЧИСЛО ЕЖЕГОДНЫХ СМЕРТЕЙ ОТ КОРИ СНИЗИЛОСЬ ВО ВСЁМ МИРЕ С 3-7 МЛН. ДО МЕНЕЕ ЧЕМ 100 ТЫС. (В 2015 Г.). УМЕРЛИ ОТ КОРИ 73 ТЫС. ЧЕЛ.), ЛИКВИДИРОВАНА ОСПА (В 1979 Г.).

## Зачем нужны прививки?

# ВАКЦИНАЦИЯ

Чаще всего, когда речь идет о прививках (не считая вакцинацию от гриппа и от клещевого энцефалита), понимают, что прививать нужно детей. Взрослые не принимают это на себя.

Сейчас многие путешествуют по разным, иногда очень экзотическим, странам. На курорты люди приезжают из разных мест, и не всегда здоровые. Появляется много мигрантов, которые прибывают из весьма неблагонадежных по эпидемиологической обстановке регионов. Так же оказывается постсоветский период, когда стало модным отказываться от прививок. И то и дело появляются сведения по вспышке какого-нибудь уже почти забытого заболевания. Например, заболеваемость коклюшем только за первое полугодие 2019 г. в России увеличилось в 2 раза.

К тому же, антитела к некоторым заболеваниям вырабатываются не на всю жизнь, а на определенный срок. И такие вакцины, как **АКДС** (против дифтерии, коклюша, столбняка) нужно повторять каждые 10 лет.

Во многих зарубежных источниках советуют делать **прививку от коклюша** беременной в третьем триместре и всем родственникам, которые будут контактировать с ребенком. Зачем это нужно? Иммунитет от коклюшного компонента нестойкий, так же как и от перенесенного коклюша — 5-7 лет в среднем. Поэтому прививать очень

желательно всех членов семьи, это называется создание «кокона» для младенца, пока он не дорастет до начала своей вакцинации. Родственников можно привить в любое время до рождения ребенка, иммунитет сформируется примерно за месяц.

**В последнее время участились случаи кори.** Это тяжело протекающее заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Одно из его действий на организм — угнетение иммунитета и «стирание» имеющихся антител к другим заболеваниям. Вакцинация против кори и ревакцинация показана всем детям и взрослым в возрасте от 1 года до 35 лет в том случае, если они не болели, не привиты, привиты однократно против кори или не имеют сведений о прививках против кори. Для уточнения необходимости прививки нужно сдать анализ на наличие антител к вирусу кори в сыворотке крови. Если уровень антител высокий, значит, прививка не нужна. В возрастной категории 36-55 лет при тех же условиях вакцинация от кори показана представителям некоторых профессий или по медицинским показаниям.

**Очень частыми стали случаи пневмонии** с большим процентом летального исхода. Совсем недавно, в 2014 г. вакцина против пневмококка внесена в национальный календарь профилактических прививок. Взрослые и дети, рожденные раньше этого года, могут привиться



самостоятельно. Вакцина «Превенар»<sup>®</sup> содержит 13 серотипов пневмококка (наиболее часто встречающихся), показана к применению с 2-х месяцев жизни и далее без ограничения по возрасту. Используется для профилактики пневмококковых инфекций, включая менингит, бактериемию, сепсис, тяжелые пневмонии, внебольничные пневмонии и средние отиты. Но важно знать, что «Превенар»<sup>®</sup>13 не может обеспечить профилактику заболеваний, вызванных пневмококками других серотипов, антигены которых не входят в состав данной вакцины. То есть риск пневмонии, как осложнения вирусных заболеваний, значительно снижается, но не на 100%.

## Какая модель слухового аппарата подойдет именно вам?

Существуют две базовые модели слуховых аппаратов. Одни располагаются за ухом, а другие — в ушном канале. Какая модель подойдет именно вам, зависит от степени потери слуха, образа жизни и предпочтений.

### ЗАУШНЫЙ

- Немного больше по размеру, чем внутриушные модели, хотя некоторые из заушных аппаратов очень маленькие, а тонкий звуковод почти незаметен.
- Можно использовать больший по размеру элемент питания (батарею) для продления времени заряда и большие усилители при более серьезной степени потери слуха.
- Быстрая настройка — можно выбрать и купить аппарат сразу после проверки слуха.
- Некоторые модели не полностью заполняют ушной канал, звучание, особенно собственного голоса, становится максимально естественным.
- Может оказаться лучшим выбором, если есть проблемы с гибкостью пальцев.



### ВНУТРИУШНОЙ

- Расположен глубоко в ухе.
- Миниатюрные размеры делают его незаметным.
- Аппарат, который будет расположен в ушном канале, изготавливается индивидуально для вашего уха, поэтому необходимо будет повторно обратиться к специалисту.
- Маленький размер может вызывать неудобства, если вам тяжело сгибать пальцы.
- Чем глубже слуховые аппараты располагаются в ушном канале, тем большую степень окклюзии (ощущение закупоренного уха) вы можете испытывать.
- Необходимо регулярно очищать аппарат от серы.
- Маленький размер элемента питания: частая замена (раз в 5 дней).



Обращайтесь за консультацией к специалистам «Центра Слуха» по адресам:

г. Курган, ул. К. Маркса, 44 ☎ (3522) 611-333, 465-008

г. Курган, п. Рябково, ул. С. Юлаева, 4 ☎ (3522) 610-333

г. Шадринск, ул. Свердлова, 92, офис 2 ☎ (35253) 35-666

@ e-mail: sluh45@list.ru 📩 vk.com/sluh\_45

**ЦЕНТР  
СЛУХА**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



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

Продолжение, начало в №4 (11) весна 2019 г

С годами люди становятся «хрупкими»: упав на бок, ломают шейку бедра; подвернув стопу — нарушают лодыжки. Правда — не все. От чего зависит поведение костной ткани? Прежде всего — от её упруго-эластических свойств, от состояния коллагена, эластина — обязательных, наиважнейших составляющих костных балок. Да-да, именно они в большей степени, обеспечивают нам травмобезопасность.

# Как избежать переломов?



Вопреки устоявшемуся мнению, что «кальций — это наше всё!». В течение долгих лет мы с коллегами мониторили содержание кальция в сыворотке крови у пациентов с артозом, остеохондрозом, остеопорозом; у людей, получавших перелом после несущественной травмы. Результаты показали: кальций, в абсолютнейшем большинстве случаев, оказывался в рамках нормы.

И как в такой ситуации не вспомнить школьную программу... Тема — строение костной ткани. Она, как известно, состоит из органических веществ (коллаген,

эластин) и неорганических (кальций, фосфор, и другие элементы таблицы Менделеева). Если поместить кость в костер — «сгорит» органика, а неорганика (в том числе кальций) не пострадает. Такая кость будет чрезвычайно хрупкой, она рассыпается в порошок.

В то же время, при погружении кости в раствор кислоты, неорганические вещества вступят в химическую реакцию, образуя соединения, а органика (коллаген, эластин) останутся. И такую кость можно будет завязать в узел — она становится чрезвычайно пластичной.

# Как решать проблемы позвоночника и суставов?

Для улучшения структуры костной ткани, необходимо:



1

Обеспечивать организм достаточным количеством чистой питьевой воды — без нее не могут жить нити коллагена и эластина.



4

Регулярно, заручившись поддержкой врача, выполнять упражнения без отягощений (либо с гантелями или утяжелителями не более 2 кг), обеспечивая капиллярным кровотоком уязвимые участки скелета — в первую очередь шейку бедра, ребра, лучезапястные суставы и лодыжки.



2

Минимизировать (а в идеале — исключить) продукты с содержанием сахара — он высушивает ткани, делая их хрупкими. Добавить в рацион кунжутное семя (можно добавлять в кашу, в салат), красные овощи (сладкий перец, помидор, свеклу, морковь) — они способствуют увлажнению.



3

УстраниТЬ мышечные тиски на пути поставки питательных веществ и влаги к позвоночнику и суставам. Отличными помощниками в этом направлении являются доктора, которые занимаются миотерапией («миос» — мышца, «терапия» — лечить).

В идеале — должна работать слаженная команда специалистов. В наших Центрах диагностикой нарушенной геометрии занимается доктор. Он же разрабатывает программу восстановления, прорабатывает наиболее деликатные зоны: шею, жевательную мускулатуру, живот, пах, подколенные ямки. Ему помогают массажисты, устранивая триггерные точки в скелетной мускулатуре; инструкторы лечебной физкультуры — восстанавливая исходную длину проблемных мышц. Курсовое 10-дневное лечение позволяет радикально поменять биомеханику тела, задать ей принципиально другой вектор. В завершение — курирующий врач подбирает оптимальный видео-урок с упражнениями для закрепления полученного результата и профилактики рецидивов.



## Заключение

Наш организм устроен гениально. Изначально он способен решать серьезные задачи: устранять поломки, восстанавливать и обновлять собственные клетки. Очень важно: не мешать ему многоэтажной лекарственной агрессии, не ломать природные приспособительные механизмы.

Конечно, на первых порах, важна помощь профессионалов. Нужно устраниТЬ механические заторы на пути притока и оттока крови, лимфы, тканевых жидкостей, отвечающих за здоровье любого органа, включая позвоночник и суставы. А дальше — заниматься и получать удовольствие от полноценной жизни!

Ведь тело — это единственное имущество, которое гарантированно принадлежит нам с момента рождения до момента смерти. Можно поменять квартиру, сменить автомобиль, но обменяться позвоночником и суставами не получится. Есть предложение — улучшать свои!

Двигайтесь легко и свободно!



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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



вода питьевая

# ПРИРОДНАЯ

## ГОРМОНЫ — дирижёры жизни



Заказать воду можно  
по телефону

**25•45•45**

или на сайте

**www.prirodnaya.ru**

Известный факт — с пищей нам поступает значительно меньше йода чем нужно для организма. Самое неприятное, что недостаток йода приводит к нарушению работы щитовидной железы как у взрослых, так и у ребенка. А ведь именно гормоны щитовидной железы определяют развитие мозга плода и интеллекта ребенка в последующие годы жизни, влияют на иммунитет, контролируют процессы роста и созревание костного скелета. Вода с (обогащенной) йодом — самый современный и легкий способ профилактики йододефицита.

Всем перечисленным требованиям отвечает вода высшей категории «Природная Н<sub>2</sub>ОРМА». Концентрация йода и фтора в этой воде стабильное, поэтому её употребление гарантированно позволит предупредить йодо- и фтородефицит, и избежать переизбытка поступления этих элементов в организм.

# ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА АППАРАТОМ «АРИЕС»

Стоимость одного сеанса

**2000₽**

Для видимого результата  
**необходимо 6-10 сеансов**

Интервал между сеансами

**2 дня**

Перед тем, как предложить терапию вам,  
мы провели эксперимент  
и результатом остались довольны!



КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ВРАЧА-КОСМЕТОЛОГА  
**БЕСПЛАТНАЯ!**

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

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

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

www.ariestherapy.ru

Мы  
дома  
делаем  
вой  
целлюлиту!



РЕКЛАМА

НЕРЕДКО БЫТУЕТ МНЕНИЕ,  
ЧТО СЛАБЫЕ СОСУДЫ И ТАКОЕ  
ЖЕ СЕРДЦЕ БЕСПОКОЯТ ЛЮДЕЙ  
С ХРОНИЧЕСКИМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ БОЛЬШЕ  
В ЖАРКОЕ ВРЕМЯ ГОДА,  
ЧЕМ ЗИМОЙ. НО ЭТО ДАЛЕКО  
НЕ ТАК. ЗИМОЙ ОБРАЩЕНИЯ  
К ВРАЧАМ С СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТЫМИ ЖАЛОБАМИ  
ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРАСТАЮТ  
И НА ТО ЕСТЬ ПРИЧИНЫ.



# ЗИМНЕЕ ОБОСТРЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В зимнее время года количество сердечных приступов и острых состояний сердечно сосудистой системы, увеличивается на 35-40%.

Низкие температуры вызывают спазм кровеносных сосудов, что ведёт к повышению артериального давления, при этом возрастает нагрузка на сердце. Поэтому очень важно в это время года тщательно контролировать артериальное давление и своевременно принимать лекарственные препараты.

При необходимости врач-кардиолог порекомендует пройти ЭКГ, УЗИ сердца, исследовать липиды крови, провести курс лечения в дневном стационаре.

Следует помнить что при хронических заболеваниях сердца необходимо обязательно поставить прививку от гриппа, это убережёт вас от обострения заболеваний сердца и сосудов.

## КАК УБЕРЕЧЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ И В ЗИМНИЙ ПЕРИОД?

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ ПОБЕСПОКОИЛО ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ, НЕОБХОДИМО УКРЕПЛЯТЬ ЕГО ЗДОРОВЬЕ. КАРДИОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ И НЕ ПРЕНЕБРЕГАТЬ МЕРАМИ ПРОФИЛАКТИКИ.

### ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Несмотря на температуру за окном, важно выходить на улицу, чтобы обеспечить сердцу насыщение кислородом, а спортивная ходьба и гимнастика улучшат кровообращение.



Соблюдая эти простые правила, можно снизить риск сезонных обострений заболеваний сердечно-сосудистой системы, а своевременная диагностика и консультация специалиста позволят избежать длительного лечения и негативных последствий.

Опытные и высококвалифицированные врачи-кардиологи ЛДК «Центр ДНК» всегда готовы вас проконсультировать и оказать помощь.

### ТЕПЛАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Теплая и комфортная одежда и обувь из натуральных материалов не только согревает, но и сохраняет тепло тела, оберегая от простуд и делая прогулки приятными и полезными.



### ПРОДУКТЫ ДЛЯ СЕРДЦА

Составляя зимнее меню, необходимо включить в него продукты, богатые калием (орехи, курага, чернослив), кальцием (молочные продукты), магнием (ячка, гречка, пшено, овсянка), Омега-3 (рыба), витаминами А (печень, морковь, петрушка), Е (калина, облепиха, шиповник), группы В (яйца, бобы).



Лицензии: ЛО-45-01-001757 от 21.04.2017 г. выдана Департаментом Здравоохранения Курганской области, ЛО-45-01-002186 от 27.06.2019 г.,  
ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г. выдана Департаментом Здравоохранения Курганской области

## ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА



**ЭКГ покоя | ЭКГ покоя и с нагрузкой**

**СУТОЧНЫЙ МОНИТОРИНГ ЭКГ**

**ЭХОКАРДИОГРАФИЯ (ЭХОКГ) с цветным допплеровским картированием**

**БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ (исследование уровня магния и калия в крови)**

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ (липидный обмен)**

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 119

© 8 (3522) 22 22 33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ МНОГО ПАСМУРНЫХ ДНЕЙ, УРОВЕНЬ УЛЬТРАФИОЛЕТА НИЗКИЙ. И ЭТО БЛАГОПРИЯТНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАЧАЛА ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ, ТАК КАК ПОСЛЕ МНОГИХ ПРОЦЕДУР ТРЕБУЕТСЯ БЕРЕЧЬ КОЖУ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ.

# ЛАЗЕР

## НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ



Наши специалисты:

**Лазарева Анастасия Владимировна** —  
косметолог, специалист по лазерному омоложению,  
**Шушарин Александр Петрович** —  
хирург, специалист по лазерной хирургии.

После активного летнего солнца на коже остались следы — гиперпигментация, сухость кожи, расширенные поры. Часто возникают новообразования на коже или изменяются уже имеющиеся. Их нужно обязательно показать специалисту, чтобы не пропустить онкологические заболевания.

Начать нужно с консультации специалиста по лазерной хирургии и косметологии. Цель — определение индивидуальной программы для пациента с учётом его особенностей и пожеланий, определение показаний и противопоказаний к лечению. Немаловажная задача консультации — создание благоприятного психологического настроя у пациента, разъяснение сущности процедуры, указание на возможные альтернативные методы.

На консультации выявляются дефекты кожи, которые необходимо устранить: множественные папилломы на лице, веках, шее, очаги гиперкератоза, сирингомы, ксантомы век, различные мелкие гемангиомы кожи, просо-видные высыпания на коже лица (милиум) и т.д. Многие из них являются признаками заболеваний или нарушений обмена веществ в организме. Образования удаляются с помощью хирургического лазера или иссекаются, а врач посоветует, на что стоит обратить внимание, в зависимости от характера образований.

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

Очень эффективно проведение (с осени до весны) процедуры лазерного омоложения. **Лазерное омоложение (фракционный фототермолиз)** проводится для решения следующих проблем:

- Лечение фотостарения (после воздействия солнца).
- Устранение признаков возрастного изменения кожи (за счет стимулирующего воздействия на дерму).
- Профилактика старения кожи.
- Коррекция гипертрофических рубцов.
- Коррекция послеродовых стрий.
- Омоложение рук.
- Омоложение кожи деликатных зон (например, шеи и зоны декольте).

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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, можно 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 окончательного формирования). При лечении застаревших стрий, рубцов требуется большее количество сеансов.

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



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

# Лазерная хирургия

- Удаление новообразований (родинки, папилломы, бородавки, кондиломы)
- Удаление доброкачественных опухолей (липом, атером, фибром)

- Шлифовка рубцов, стрий, растяжек
- Омоложение кожи
- Удаление постакне, 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

# PROFILO®

## НОВЫЙ ПОДХОД К ОМОЛОЖЕНИЮ

PROFILO — препарат двойного действия: увлажнение и лифтинг. PROFILO — 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, дряблости, 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 ВЫБИРАЮT 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.

НОВИНКА!

# АРИЕС-ТЕРАПИЯ

(Ударно-волновая терапия)

## Эффективное лечение:

- Нарушений позвоночника
- Суставных заболеваний
- Мышечных болей
- Урологических
- Неврологических
- Ортопедических проблем
- Эректильной дисфункции
- Спортивных травм
- Целлюлита



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

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

Лицензия ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г. выдана Департаментом Здравоохранения Курганской области

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Консультация уролога: ПРО ПРОСТАТИТ

ПРОСТАТИТ ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ СРЕДИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ И ОДНО ИЗ ПЕРВЫХ МЕСТ СРЕДИ МУЖСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЦЕЛОМ. НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРОСТАТИТ ВСТРЕЧАЕТСЯ У МУЖЧИН МОЛОЖЕ 50 ЛЕТ. ОДНАКО, И МУЖЧИНЫ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОДВЕРЖЕНЫ ЭТОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ.

Простата расположена под мочевым пузырём и окружает мочеиспускательный канал подобно кольцу. В случае воспалительного отека простаты или её возрастного увеличения происходит сдавливание мочеиспускательного канала. Это приводит к нарушению мочеиспускания, появлению болей в промежности и нарушению эрекции.

Одной из частых причин развития простатита является ослабленный иммунитет, а предпосылками для возникновения простатита может служить переохлаждение, нерегулярная половая жизнь, сидячий образ жизни, в результате чего нарушается кровообращение в органах малого таза, а также беспорядочная половая жизнь без защиты от инфекций.

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СЕБЯ ЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:



Значит, вам необходимо  
срочно обратиться к урологу!

**Простатит бывает:** острым, хроническим, инфекционным, застойным.



Для уточнения причины заболевания и его формы, необходима консультация квалифицированного уролога. В «Центре ДНК» вы можете обратиться к урологам **Архиповой Валентине Петровне** и **Павлову Валерию Александровичу**.

ПРИ ОБРАЩЕНИИ В КЛИНИКУ  
ВАМ ПРЕДЛОЖАТ ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЯ:

- Пальцевое обследование простаты.
- Взятие секрета простаты на анализ.
- Ультразвуковое исследование простаты.
- ДНК-тест на инфекции, передающиеся половым путем.
- Бактериологический посев секрета простаты.

Тщательное обследование пациента позволит назначить правильное лечение. Длительность лечения зависит от его эффективности, которое оценивает врач при контрольном осмотре. При необходимости курс лечения необходимо повторить. В противном случае, заболевание может усложниться абсцессом простаты, импотенцией и бесплодием.

В «Центре ДНК» появился новый метод лечения — **АРИЕС-ТЕРАПИЯ** (ударно-волновая терапия), которая позволяет добиться более эффективных результатов в лечении хронических простатитов.

Процедура УВТ при простатите представляет собой воздействие на воспаленную предстательную железу инфразвуковыми волнами. Они способны проникать в ткани на глубину 10-12 см. Инфразвук не оказывает никакого вредного влияния на здоровые участки ткани, ударные волны действуют только на очаг воспаления.

Сфокусированные волны проникают в поражённый участок. При этом они не оказывают системного влияния на организм, а действуют только местно. Поэтому УВТ-терапия при простатите является достаточно безопасной процедурой. Ударная волна создает эффект, подобный массажу. Чем полезна ударно-волновая терапия при простатите?

### ИНФРАЗВУКОВАЯ ЭНЕРГИЯ ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ЭФФЕКТЫ:

- 1 Улучшает кровообращение в поражённом участке, способствует росту мельчайших сосудов (микрока-пилляров). В результате у пациента усиливается обмен веществ в железе и уменьшается воспаление.
- 2 Нормализует отток лимфы — помогает снять отёчность и устраниить застой в железе.
- 3 Разрушает кальцинаты в тканях и протоках предстательной железы.
- 4 Устраняет фиброзные образования.
- 5 Купирует болевой синдром. Влияние ударных волн можно сравнить с действием анальгетика. В первое время после процедуры у пациентов иногда отмечается усиление болей, но вскоре все неприятные ощущения исчезают.



### Женщинам на заметку:

дорогие женщины, здоровье мужчины во многом зависит от вас. Постарайтесь убедить супруга раз в год посещать уролога. Помогите любимому мужчине отказаться от вредных привычек, не приучайте к солёной, сладкой и жирной пище, отвлеките от компьютера и телевизора, больше гуляйте.

**Комментарий специалиста:** Комментирует статью уролог, врач «Центра ДНК» Архипова Валентина Петровна: каждый мужчина должен контролировать состояние предстательной железы. Необходимо регулярно проводить ультразвуковое исследование и пальцевое ректальное обследование, делать анализ крови. Рекомендую вести здоровый образ жизни, поддерживать нормальный ритм половой жизни. Правильно питаться, отказаться от табака и алкоголя.

## • СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА • ЭКСПЕРТНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ



**Общеклинические** (моча, кал, зякулят)



**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 20 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.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

# Женская осень

МЕНОПАУЗА (КЛИМАКС) — УГАСАНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ. ЭТО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ПЕРЕЖИВАЕТ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА. И У КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ ЭТОТ ПРОЦЕСС ПРОТЕКАЕТ СО СВОИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ.

Об этой проблеме рассказывает врач — акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог Петухова Елена Александровна



Известно, что с возрастом уровень половых гормонов (эстрогенов, андрогенов, прогестерона) снижается, проявляясь в конечном итоге состоянием менопаузы у женщин. Снижение уровня половых гормонов является одним из ключевых механизмов запуска процессов старения и развития возрастных ассоциированных заболеваний.

## ТЕЧЕНИЕ КЛИМАКСА ПРОХОДИТ В ТРИ СТАДИИ:

### 1 стадия | пременопауза

Течение этого периода начинается с изменения менструального цикла, могут появиться как задержки, так и частые и длительные менструации. Обычно это происходит в период от 43–46 лет.

### 2 стадия | менопауза

Период прекращения менструаций, продолжается он в течении 1 года, в возрасте от 46–53 лет (возрастные границы условные).

### 3 стадия | постменопауза

Период жизни после последней менструации.

## ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА:

- Приливы жара, ощущение дыхоты, иногда сменяются ознобом, внезапная одышка, покраснение лица.
  - Потливость, которой раньше не было, особенно по ночам, изменение запаха тела.
  - Бессонница, внезапная перемена настроения.
  - Сухость слизистых влагалища, уретры, недержание мочи,очные вставания в туалет (в норме не должно быть ни одного похода в туалет за ночь), болезненные половые контакты, атрофические циститы.
  - Повышение артериального давления (вплоть до развития гипертонической болезни), учащенного сердцебиение.
  - Мышечные боли, боли в суставах (чаще всего тазобедренных), головные боли.
  - Снижение либido.
  - Прибавка массы тела (при неизмененном питании), повышение сахара крови.
  - Сухость кожи и волос, морщины.
- Все эти симптомы связаны со снижением уровня эстрогенов!

Со всеми этими жалобами женщина годами может ходить по специалистам, не понимая, что с ней происходит. Всё назначенное лечение дает лишь временное улучшение. Единственно правильным и обоснованным методом лечения является индивидуально подобранный заместительная гормональная терапия.

Сегодня терапия половыми гормонами хорошо изучена, но многие пациентки боятся назначения гормонов и из-за этого теряют время, когда заместительно-гормональная терапия была бы наиболее эффективной и могла бы защитить женщину от более серьезных последствий!

**Поздние проявления менопаузы:** остеопороз, ишемическая болезнь сердца, болезнь Альцгеймера. Все эти состояния значительно снижают качество жизни, вплоть до инвалидности.

**Остеопороз** — патологическое снижение плотности костной ткани, которое сопровождается нарушением микроархитектоники и повышением хрупкости кости (кости не выдерживают даже минимальную травму). Эстроген — основной гормон, который поддерживает плотность костей, поэтому снижение эстрогенов усиливает разрушение кости. Длительное время остеопороз не имеет симптомов. Самые частые переломы при остеопорозе — перелом шейки бедра, переломы предплечья

и плеча, компрессионный перелом позвонков.

Диагностика остеопороза основывается на анализе (возраст, начало менопаузы, наличие переломов) в данных денситометрии (измерения плотности кости). Вовремя назначенная менопаузальная гормональная терапия играет основную роль в профилактике остеопороза!

В профилактике развития **болезни Альцгеймера** огромную роль играют женские половые гормоны (эстрогены и прогестерон). Особенно важен прогестерон, так как играет ключевую роль в функционировании мозга.

Эстрогеновые и прогестероновые рецепторы были обнаружены в коже. В менопаузе и после неё понижение уровня женских половых гормонов приводит к атрофии, истончению и возрастанию числа морщин на коже, а также к уменьшению её эластичности и прочности.

Гормональная терапия, состоящая из систематического лечения, оказывает подтверждённые значительные положительные эффекты у женщин в период постменопаузы. Но некоторым пациенткам не показаны гормональные препараты или они не настроены их принимать. Для таких пациентов существуют негормональные методы помощи. В период менопаузы каждой женщине необходимо обратиться к гинекологу!

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

Менопаузальная (заместительная) гормональная терапия (МГТ) строго индивидуальна и подбирается только врачом (с учётом всех рисков и противопоказаний) после углубленного обследования. Чем раньше начало приема МГТ — тем лучше результат.

На течение менопаузы влияют образ жизни, вредные привычки, так что нужно следить за весом и повышать двигательную активность (например, ходить). Качество жизни в менопаузе и после зависит от вас и вашего гинеколога, который любит и умеет работать с гормонами!

## ГИНЕКОЛОГИЯ в «Центре ДНК»

Диагностика и лечение инфекционных и эндокринологических заболеваний (нарушения менструального цикла, индивидуальный подбор контрацепции и менопаузальной гормональной терапии), бесплодия, заболеваний шейки матки



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

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

# Как НАСМОРК превращается в ГАЙМОРИТ?

Гайморит — воспалительный процесс, поражающий слизистую верхнечелюстных пазух, более точное название — верхнечелюстной синусит.

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

## ДИАГНОСТИКА

Гайморит могут вызывать самые разные причины, но основная — это инфекция. Несвоевременное или неправильное лечение ОРВИ, ринита могут привести к развитию этой болезни. Бактерии или вирусы проникают в гайморову пазуху через полость носа (рта, глотки) и вызывают воспалительный процесс.

От «банального» насморка гайморит отличается характерной болью в придаточных пазухах носа, тянувшими болями над глазницей и переносицей. Нос заложен, при этом дыхание затруднено постоянно, лишь изредка возникают кратковременные облегчения. Чувствуется недомогание, тяжесть в голове, слабость.

Если не начать лечение, то катаральный (оточный) гайморит может перейти в гнойный. Это опасное заболевание с сильными головными болями, гноинными выделениями из носа, возможно, с высокой температурой.

Обычно врач устанавливает диагноз «синусит» после визуального осмотра носа с помощью носового зеркала или эндоскопа. Однако точно локализовать пораженную пазуху можно далеко не всегда. Для этого необходимо сделать рентгенографию или более информативный метод диагностики — компьютерную томографию придаточных пазух носа.



## ЛЕЧЕНИЕ

Чем раньше начато лечение гайморита, тем лучше прогноз. При обращении к врачу до начала накопления гноя в гайморовой пазухе (в первые дни появления симптомов гайморита), эффект лечения — наилучший.

Лечение назначает врач в зависимости от причины возникновения синусита, его локализации и степени тяжести. Это может быть и применение специальных капель, спреев, которые помогут снять отёк слизистой носа и восстановить отток секрета из гайморовых пазух. Часто применяется антибактериальная терапия, противоаллергическое лечение. Местно проводится промывание носа растворами антисептиков, физиолечение — УВЧ пазух носа. Но может понадобиться и хирургическое вмешательство — прокол гайморовой пазухи, а возможно и госпитализация.

При своевременном обращении к доктору лечение приводит к полному выздоровлению. А самолечение и откладывание визита к врачу — к осложнениям и переходу болезни в хроническое состояние.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОПАСНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ «ЦЕНТРА ДНК», ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ ГАРБАР АННА ЛЕОНИДОВНА

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



# 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

Лицензии: ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г., ЛО-45-01-002186 от 27.06.2019 г.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



СЕГОДНЯ ВАРИКОЗ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОТ КОТОРОГО СТРАДАЕТ КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ ЖЕНЩИНА И КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ МУЖЧИНА. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ — В 30-40 ЛЕТ.

# Лёгкой походкой от варикоза



## ВАРИКОЗ ПРОЯВЛЯЕТСЯ:

- Усилиением венозных узоров на ногах, голенях и бедрах
- Ощущением тяжести и «распирания»
- Судорогами в мышцах конечностей, особенно по ночам
- Отеками ног после трудового дня
- Умеренными болями в ногах
- Повышенной утомляемостью

Варикозное расширение вен на ногах — не только косметическая проблема, вызывающая беспокойство у людей по поводу своей привлекательности, но и заболевание, требующее соответствующего лечения.

Многие просто не обращают внимания на первые признаки заболевания, в надежде, что «само пройдет», и обращаются к специалисту только тогда, когда боли в ногах становятся сильными и мешают нормально жить, а извитые и бугристые вены, обезображивают поверхность ног. На данной стадии болезни одни таблетки и мази уже не помогают, требуется хирургическое вмешательство. Поэтому при первых признаках варикоза нужно проконсультироваться с врачом флебологом и пройти ультразвуковое исследование для постановки диагноза и определения методики лечения.

Если варикоз не лечить своевременно, заболевание прогрессирует, появляются тромботические осложнения. Они могут привести к трофическим язвам на ногах, острым расстройствам кровотока с посинением конечностей и риску их омертвления.

В ЛДК «Центр ДНК» используются современные методы лечения варикоза, которые позволяют пациенту через 1-2 часа после процедуры уйти домой.

Одним из таких методов является эндовенозная лазерная облитерация (ЭВЛО) — «золотой стандарт» в лечении варикозного расширения вен.

При проведении процедуры происходит спаивание

стенок сосуда лазером, вена исключается из кровотока и впоследствии замещается соединительной тканью. Вся процедура проходит под контролем УЗИ, под местной анестезией. После процедуры используют компрессионный трикотаж и 2 часа наблюдаются в дневном стационаре.

По сравнению с обычной операцией по удалению вен, ЭВЛО практически безболезненно, малоинвазивно, обладает прекрасным косметическим эффектом и послепроперационное восстановление происходит значительно быстрее.

Но есть случаи, когда необходима классическая операция по удалению вен — например, когда ширина вены более 10 мм или осложненные формы заболевания. В некоторых случаях частичное удаление пораженной вены сочетают с методикой ЭВЛО.

Мелкие вены, сеточки убирают с помощью склеротерапии — введением специального препарата, который «склеивает» мелкие сосуды. Часто такую процедуру проводят даже только для косметического эффекта, когда у пациента нет никаких жалоб, кроме внешних проявлений. Пользуется популярностью чрескожное запаивание лазером тонкой сосудистой сеточки на любых участках тела.

Правильно подобранные комплексное лечение поможет сохранить здоровье сосудов и избежать прогрессирования болезни.



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

# ЛЕЧЕНИЕ

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

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

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ФЛЕБОЛОГА

- + ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ
- + УЗИ ВЕН



Лицензии: ЛО-45-01-001757 от 21.04.2017 г., ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г.

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ



# Мой ребёнок плохо ест

Довольно часто родители приходят с этой проблемой, однако при осмотре ребёнок не всегда выглядит исхудавшим. Начинается выяснение: а что же ребёнок съедает в течение дня? Иногда мама говорит, что сегодня ничего не ел. Тогда задаёшь вопрос: что ел между кормлениями, сколько выпил молока, сока? Оказывается, что некоторые дети в течение дня выпивают до 1 литра молока или сока, съедают достаточное количество печенья, фруктов и тому подобного, а во время обеда, ужина, завтрака не едят, то есть перекусы снижают аппетит, а потому их не должно быть. Не поел ребёнок в обед, значит, ждём до ужина без перекусов. В ряде случаев этого должно быть достаточно.

Питание ребёнка должно быть разнообразным и полезным в любом возрастном периоде. И если на первом году жизни можно применять готовые детские каши из баночек, после года нужно готовить их из настоящих круп, можно добавлять в них ягоды, фрукты. Обязательными продуктами в меню ребенка должны быть овощи (разные капусты, кабачки, морковь и другие), зелень, разнообразное мясо, кисломолочные продукты, рыба, яйца. Между кормлениями дают только воду, но не сок и молоко.



Для правильного развития и роста ребёнок должен правильно питаться!



Автор статьи — педиатр  
ЛДК «Центр ДНК»  
Меринова  
Галина Васильевна



## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕБЁНОК ЕЛ С УДОВОЛЬСТВИЕМ:

- Готовьте еду вместе с ребёнком, поручите ему простые действия соответствующие возрасту.
- Садитесь за стол всей семьей, хотя бы 1-2 раза в день.
- Делайте еду красивой (сформируйте из каши, творога какое-нибудь животное, цветок и тому подобное).
- Купите с ребёнком красивую посуду, которая будет только его.
- Пробуйте новые блюда, расскажите ребёнку о полезности продукта.
- Придумайте сказку про «малоежку» (например, какой-либо зверёк плохо ел, ослабел и уже не мог играть с друзьями и т.п.).
- Категорически исключите перекусы.
- Успокойте ребёнка, прежде чем сажать его за стол, если он перевозбужден.
- Нельзя включать мультфильмы во время еды (телевизор, гаджеты должны быть выключены, это касается и других членов семьи, если они не хотят выработать дурную привычку, так как при этом еда плохо переваривается).
- Не используйте в питании детей полуфабрикаты (готовые котлеты, пельмени, вареники и прочее).
- Не давайте детям сладкие газированные воды, чипсы, бургеры и прочее).



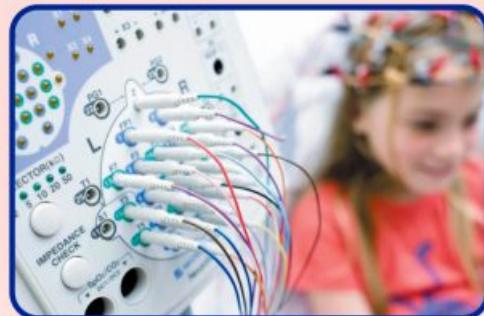
ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА (ЭЭГ) ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ПАТОЛОГИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА: ПАТОЛОГИЯ СОСУДОВ, ЭПИЛЕПСИЯ, ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, АНОМАЛИИ РАЗВИТИЯ МОЗГА.

ДЛЯ БОЛЕЕ ГЛУБОКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОВЕДЁН ЭЭГ-МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ДНЕВНОГО СНА.  
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 мигренеподобные
- 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»**

№2 (12) 2019-2020 г.

Выходит один раз в 3 месяца с июня 2016 г.

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

Свидетельство о регистрации  
ПИ №У 45-00246 от 27 апреля 2016 г.

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**

ООО «ЛДК «Центр ДНК»

Адрес редакции и издателя:

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 ВЕРСТАКА**

ООО Дизайн-студия «Пластилин»

Отпечатано в типографии «ПринтЭкспресс»,

640014, г. Курган, ул. Промышленная, 33,

тел.: +7 (3522) 63-02-02

Заказ №32933. Тираж 10 000 экз.

Дата выхода в свет 18.12.19 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.

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



**ВИДЕОГАСТРОСКОПИЯ  
ВИДЕОКОЛОНОСКОПИЯ**

**ПОД НАРКОЗОМ**

**ЗА ОДНО  
ПОСЕЩЕНИЕ**



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

**8 (3522) 22 22 33**

**Д  
ЦЕНТР  
К**

# ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

Универсальный подарок  
на все случаи жизни!



НОВЫЙ ГОД



РОЖДЕСТВО



ДЕНЬ СТУДЕНТА



ДЕНЬ СВ. ВАЛЕНТИНА



ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА  
ОТЕЧЕСТВА



МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Сертификат можно приобрести  
в кассах «Центра ДНК»

Лицензии: ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г.

ЛО-45-01-002186 от 27.06.2019 г., ЛО-45-01-001757 от 21.04.2017 г.



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

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

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

ОСОБЕННО ПРИЯТНО  
ДАРИТЬ ЗАБОТУ  
ПРОСТО ТАК – БЕЗ ПОВОДА!



# ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ЛИНЗ  
отечественного и импортного производства

Яркий мир  
без катаракты!

РЕКЛАМА

Лицензии ЛО-45-01-002087 от 17.12.2018 г.  
и ЛО-45-01-001573 от 01.06.2016 г.

ЗАПИСЬ

⌚ 22·22·33

ТОМОГРАФИЯ

ФЛЮОРОГРАФИЯ

РЕКЛАМА

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

