3 Центр по лечению COVID-19 работает в круглосуточном режиме

5 Чем кормить перво-классника?

Рассказывает ведущий врач-педиатр, член Союза педиатров России Екатерина Вячеславовна Морозова

7 Как не постареть во время отдыха на море?

Рассказывает врач дерматолог-косметолог Юлия Петровна Соколова

Чудо дельфино-терапии **2**

4 Висцеральный массаж живота улучшает здоровье и продлевает молодость

Рассказывает врач невролог-алголог Марина Геннадьевна Василенко

6 Как понять, что пора к ревматологу?

Рассказывает врач-ревматолог высшей категории, к.м.н. Наталья Николаевна Степанова

Корпоративное издание №4 Июль - Август 2022

клиника «МЕДИЦИНА»

КЛИНИКА АКАДЕМИКА РОЙТБЕРГА АО МЕДИЦИНА

30 лет ЛИДЕРУ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ*

Новости клиники академика Ройтберга

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ СТАЦИОНАРА АО «МЕДИЦИНА» – ПРОФЕССОР РАН

Главному врачу стационара АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), д.м.н., профессору кафедры терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины РНИМУ им. Н.И. Пирогова Наталье Владимировне Кондратовой присвоено почетное звание «Профессор РАН».

Н.В. Кондратова работает в клинике «Медицина» около 20 лет. Это ее первое и единственное место работы после ординатуры. В 2004 г., защитив диссертацию по специальности «кардиология», Н.В. Кондратова получила степень кандидата медицинских наук. В 2017 году после защиты докторской диссертации по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение» стала доктором медицинских наук.

С 2003 года Н.В. Кондратова не только работает в клинике главным врачом стационара, но и преподает на кафедре терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, основной клинической базой которой является АО «Медицина». Она читает лекции по терапии и общей врачебной практике, проводит практические занятия с курсантами и семинары с ординаторами. Также она часто выступает с докладами на национальных и международных конгрессах, съездах, конференциях. Наталья Владимировна является членом Общероссийской общественной организации «Российское научное медицинское общество терапевтов», членом Ученого Совета ФГБУ «Национальный институт качества» Росздравнадзора», участвует в подготовке научных кадров, осуществляет научное руководство и научное консультирование. Имеет 78 печатных работ, из них – 7 учебно-методических изданий, является соавтором 2 монографий. Ииндекс Хирша профессора Н.В. Кондратовой в базе РИНЦ составляет 12.

В 2017 году Н.В. Кондратова получила Благодарность Министерства Здравоохранения Российской Федерации за заслуги в области здравоохранения и многолетний добросовестный труд. В 2019 году была награждена Почетной грамотой Министерства Здравоохранения Российской Федерации. В 2020 году удостоена Благодарности Председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации. В 2021 году награждена ведомственной наградой – нагрудным знаком «Отличник здравоохранения».

За время работы в клинике Наталья Владимировна окончила курс обучения по стандарту ИСО 9001:2008 с курсом внутреннего аудита, также стала сертифицированным в России асессором по европейской системе менеджмента качества EFQM, принимала непосредственное участие в подготовке АО «Медицина» к аккредитации по международным стандартам качества и безопасности медицинской помощи Join Comission International (АО «Медицина» - первая клиника в России, еще в 2011 году аккредитованная по стандартам JCI, и с тех пор каждые три года успешно подтверждает соответствие этим стандартам). В 2021 году в составе команды АО «Медицина» Наталья Владимировна стала победителем конкурса «Лидер качества в здравоохранении-2021».

На фото: Н.В. Кондратова с президентом РАН А.М.Сергеевым во время вручения диплома о присуждении звания «Профессор РАН»

АКТИВИСТЫ «НАРОДНОГО ФРОНТА» ОЦЕНИЛИ НА ОТЛИЧНО ДОСТУПНУЮ СРЕДУ В АО «МЕДИЦИНА»

В рамках мониторинга доступной среды для инвалидов в частных медицинских учреждениях АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) посетили активисты регионального отделения «Общероссийский народный фронт» в г. Москве.

Они дали высокую оценку организации доступной среды в АО «Медицина» и отметили, что в клинике созданы все условия для комфортного пребывания маломобильных граждан, лиц с ограниченными возможностями, а также имеются все сертификаты, подтверждающие соблюдение требований к доступной среде.

Общественные зоны АО «Медицина» оснащены специальным оборудованием, которое помогает маломобильным пациентам и инвалидам при перемещении по клинике: подъемными платформами, аппарелями, разметками для лиц с нарушениями зрения, колясками для перемещения, поручнями в лифтах, специализированными туалетными комнатами, тревожными кнопками, обозначениями тактильной краской ступеней лестничных пролетов, специальными автоматическими диспенсерами. В стационаре клиники имеются палаты для маломобильных пациентов, где дополнительно к обязательному набору специализированного оборудования добавлены прикроватные контактные коврики, подающие сигнал на пост дежурной медсестры, если вставший на них пациент потерял равновесие. И, конечно, всем маломобильным пациентам обеспечено сопровождение по клинике. В поликлинике эту функцию выполняют администраторы, в стационаре – младший сестринский персонал.

Особое впечатление на активистов РО ОНФ произвели процедура сопровождения администраторами централизованных групп граждан с нарушениями зрения, обеспечение комфортного уединенного пребывания для маломобильных пациентов в молельной комнате, отказ АО «Медицина» даже в зимний период от использования бахил во избежание для пациентов риска поскользнуться. Вместо этого в клинике увеличена частота мытья полов в помещениях и общественных зонах.

Мониторинг доступной среды для инвалидов в частных медицинских учреждениях – общественная инициатива РО ОНФ. В предыдущие годы РО ОНФ в г. Москве проводило аналогичные мониторинги федеральных и муниципальных медицинских учреждений.

*Победитель Всероссийского конкурса «За качество и безопасность медицинской деятельности» XII научно-практической конференции с международным участием «Медицина и качество – 2019». Сертификат Росздравнадзора №0023/01КБМД от 10.10.2019 г.

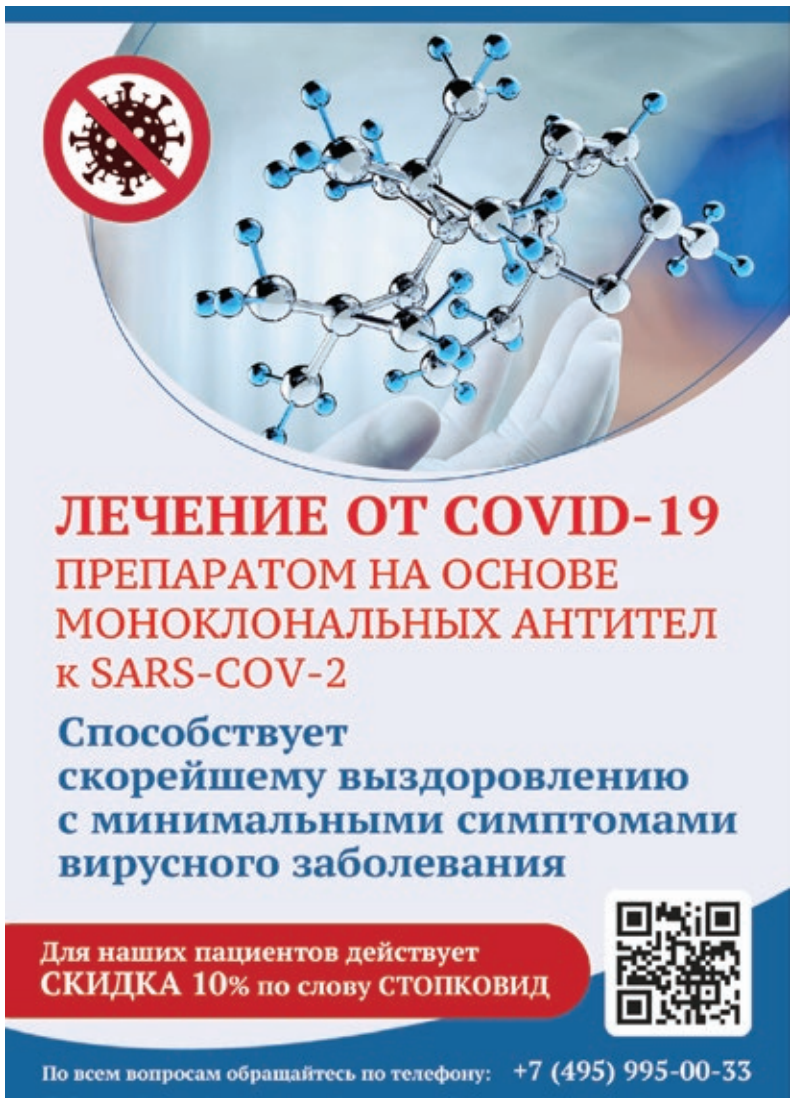
Новости клиники академика Ройтберга

ВРАЧИ АО «МЕДИЦИНА» НА МЕЖДУНАРОДНОМ ОНКОЛОГИЧЕСКОМ КОНГРЕССЕ В США

В начале лета в Чикаго (США) состоялся Международный конгресс Американского общества клинической онкологии (ASCO), в котором приняла участие заведующая отделением амбулаторной онкологии, врач-онколог Елена Николаевна Жукова.

После 2-х лет пандемии конгресс впервые открыл свои двери в очном формате и собрал более 25 000 врачей-онкологов со всего мира. Более 2900 тезисов были отобраны для устного доклада и постерной сессии, а также более 2200 – для публикации онлайн. Тематика выступлений была посвящена метастатическому и операбельному раку молочной железы, опухолям головы и шеи, меланоме и другим видам злокачественных образований. Только по теме рака молочной железы было опубликовано около 500 тезисов. Врачи из разных стран мира представили вниманию коллег свои исследования, озвучили результаты протоколов и познакомили с новыми методами лечения онкологических заболеваний.

Американское общество клинической онкологии (ASCO) – благотворительная, образовательная и научная организация, которая охватывает все области онкологии. ASCO объединяет врачей онкологических специальностей и позволяет врачам обмениваться опытом с коллегами. Основная цель ASCO – борьба с онкологическими заболеваниями посредством исследований, образования специалистов и продвижения качественных услуг по уходу за пациентами. ASCO основано в 1964 году группой из семи врачей-онкологов. Они объединилась с целью улучшить уход за больными раком. Сейчас ASCO объединяет более 45 000 специалистов из 150 стран.

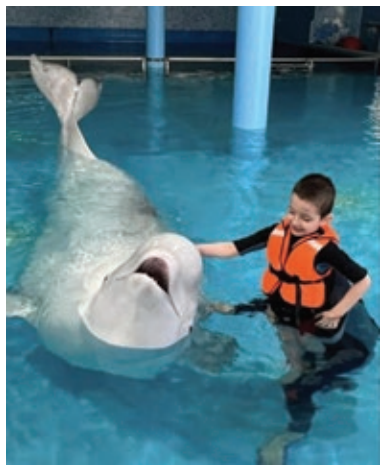


Фонд «Врачебное братство»

ЧУДО ДЕЛЬФИНОТЕРАПИИ

Врачи-родители тяжелобольных детей благодарят БФ «Врачебное братство» за помощь в оплате дельфинотерапии. Сразу три семьи врачей прислали фотоотчеты, из которых видно, что лечение и восстановление детей проходит исключительно с положительными эмоциями и уже дало отличные результаты.

«Врачебное братство» сотрудничает с сочинским дельфинарием «Морская звезда», который очень любят маленькие подопечные фонда и их родители.



Дельфинотерапия – дорогостоящее мероприятие и помогает далеко не всем. Чтобы рассчитывать на эффект, родители должны досконально изучить все особенности заболевания, характерные именно для их ребенка, учитывать нюансы его поведения и наработанные в течение года навыки, которые поможет закрепить дельфинотерапия. И, самое главное, понимать, что результат зависит от выполнения комплекса мероприятий, которые определит лечащий врач. Обычно курс плавания с дельфинами длиться 10 дней и, помимо общения с животными, включает в себя систему занятий со специалистами, разработанную с учетом особенностей развития ребенка.

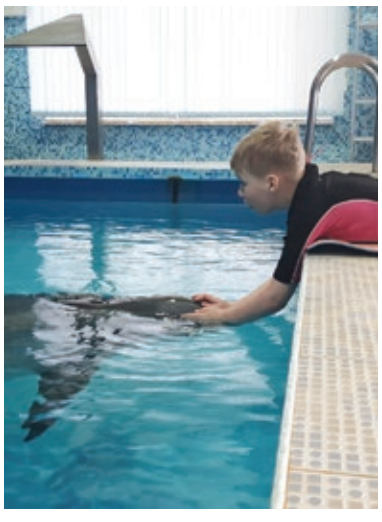
У подопечных фонда «Врачебное братство» контакт с дельфинами сложился.

Впервые в этом году прошли дельфинотерапию два Димы, 8 и 6 лет, сыновья врачей из Москвы и Уфы, страдающие детским аутизмом.

Мама Димы из Уфы пишет: *«Дельфинотерапия состоялась! С огромными положительными эмоциями для ребенка и родителей! Огромная благодарность фонду! Дима теперь проявляет существенно больше эмоций».*

Екатерина, врач-кардиолог из Москвы, воспитывающая 8-летнего сына одна, также делится своими эмоциями: *«Честное слово, я не ожидала такого эффекта! Помимо дельфинотерапии, в сочинском дельфинарии комплексный подход, включающий в себя логопеда, психолога и арттерапию! Дима вернулся совершенно другим. Пишу вам, и мурашки по коже, до слез, я очень благодарна фонду за возможность туда поехать! Он стал чаще обращаться ко мне, задавать вопросы. До лечения этого не было вообще».*

Второй раз фонд оплатил занятия с дельфинами дочери врачей из подмосковного города Домодедово, 6-летней Ане. Малышка борется с комплексом заболеваний: ДЦП, спастический тетрапарез, двусторонняя тугоухость, задержка психо-моторного и речевого развития. Благодаря лечению, Анечка научилась пользоваться ложкой и горшком, появилось понимание отдельных слов и попытки звукоподражания.



Мама Ани пишет: *«Первым более или менее четким произнесенным словом оказалось «Омега». Так зовут маму-дельфиниху. Логопед говорит, что дельфины — не какое-то сверхволшебное исцеляющее средство, но мощный катализатор тех процессов, к которым мозг ребенка был в принципе подготовлен. И здесь они быстрее проявляются. Я наконец-то вижу отдачу от того, над чем мы трудились почти год.*

Сердечнейше благодарю за прекрасную и полезную поездку».

Помочь врачам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, вы можете оставив деньги в ящиках для пожертвований, установленных в АО «Медицина», или перечислить через онлайн-сервис на сайте БФ «Врачебное браство» www.vrachfond.ru/donate

ВРАЧЕБНОЕ БРАТСТВО

Благотворительный фонд поддержки медицинских работников

Программа поддержки медиков реализуется фондом «Врачебное братство» с 2012 года. За это время сотрудники фонда помогли свыше 500 медикам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а сумма всей оказанной помощи составила 46,5 млн рублей.

По всем вопросам работы БФ «Врачебное братство» обращайтесь по телефону +7(495) 775-71-40 (доб.19-45) или по e-mail: fond@medicina.ru Информацию об условиях получения материальной помощи можно получить на сайте **vrachfond.ru**

Новости клиники академика Ройтберга

ЦЕНТР ПО ЛЕЧЕНИЮ COVID-19 РАБОТАЕТ В КРУГЛОСУТОЧНОМ РЕЖИМЕ

В связи с ростом заболеваемости новой коронавирусной инфекцией Центр по лечению COVID-19 в филиале АО «Медицина» в г. Химки, МО вновь работает в круглосуточном режиме и принимает пациентов на платную госпитализацию.

Центр по лечению новой коронавирусной инфекции COVID-19 оснащен всем необходимым оборудованием, включая аппараты искусственной вентиляции легких и томограф для проведения компьютерной томографии легких (Discovery RT GE Healthcare). Лечением занимаются высококлассные реаниматологи, опытные инфекционисты, компетентные врачи, которые строго следуют протоколам и имеют в распоряжении необходимую медицинскую аппаратуру для контроля состояния больных. Специалисты клиники внимательно следят за исследованиями зарубежных коллег и постоянно обмениваются с ними опытом в области диагностики и терапии COVID-19. Благодаря этому пациенты получают самое современное лечение с экспериментально подтвержденной эффективностью.

В центре применяется новейшая методика лечения COVID-19 с помощью процедуры введения моноклональных антител к SARS-CoV-2. Комбинация рекомбинантных моноклональных антител (Касиривимаб + Имдевимаб) направлена против S-белка, который играет ключевую роль в проникновении вируса SARS-CoV-2 (2019-nCoV). Благодаря антителам выздоровление идет быстрее с минимальными симптомами, характерными для вирусного заболевания.

Согласно последним данным, опубликованным по новому штамму вируса SARS-CoV-2, течение болезни наиболее неблагоприятно проходит у лиц старше 65 лет, людей с хроническими заболеваниями, с гипертонической болезнью и сахарным диабетом. Поэтому для этой группы пациентов особенно важно начать лечение вовремя с применением препаратов, эффективность которых доказана клинически.

Все врачи и средний медицинский персонал Центра прошли специальные курсы по протоколам лечения COVID-19 и изучили особенности ухода за пациентами с данным заболеванием.

Пациенты размещаются в одноместных smart-палатах повышенной комфортности, которые оборудованы системами индивидуальной настройки микроклимата, Smart TV, Wi-Fi и имеют дизайнерское оформление по стандартам пятизвездочных отелей. В них созданы все условия для успешного лечения, в том числе без отрыва от работы. Также

предусмотрено качественное и разнообразное питание, играющее немаловажную роль в период выздоровления.

Получить подробную информацию о госпитализации в Центр по лечению COVID-19 можно по телефону + 7(495) 995-00-33

Новости Института ядерной медицины

ОБЛУЧЕНИЕ С ВЫСОКОЙ ДОЛЕЙ ТОЧНОСТИ БЕЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЫЕ ТКАНИ

В Институте ядерной медицины начали проводить стереотаксическую лучевую терапию на новом линейном ускорителе TrueBeam STx.

Основное преимущество TrueBeam STx – возможность облучения в режиме супервысокой мощности дозы и очень точного позиционирования мишени облучения. Это позволяет избегать воздействия на здоровые органы и ткани, которые находятся рядом с опухолью.

TrueBeam STx – аппарат для стереотаксической лучевой терапии, когда за один сеанс подводится огромная доза излучения с максимальным сохранением критических структур, что позволяет достигать гибели опухолевой ткани примерно в 95% случаев. Эффективность этого лечения равносильна хирургическому вмешательству, но при этом у пациента не остается на теле никаких разрезов, не бывает постоперационных осложнений и не требуется наркоз.

Лучевая терапия на TrueBeam STx применяется при начальных стадиях рака легкого, единичных метастатических поражениях головного мозга, метастазах в легкие и в печень. Также терапия будет возможна при раке поджелудочной и предстательной железы.

В процессе лечения пациент находится на специальной регулируемой кушетке-столе, в это время вокруг него вращается движущаяся часть линейного ускорителя. Она может делать дугу в 180° в обе стороны, благодаря чему есть возможность облучать труднодоступные опухоли. Так как TrueBeam STx подводит супервысокую разовую дозу, то пациенту требуется всего от 1 до 3 сеансов, сеанс длится менее 20 минут.

ДИАГНОСТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НА САМОЙ РАННЕЙ СТАДИИ

В Институте ядерной медицины (подразделение АО «Медицина» в г. Химки МО) начали проводить ПЭТ/КТ с применением 18F-PSMA для диагностики рака предстательной железы. Данный метод с высокой точностью позволяет определять патологические изменения в органе на начальной стадии.

18Ф-ПСМА – радиофармпрепарат, который используется в диагностике опухолей предстательной железы. Он обладает высокой чувствительностью к незначительному повышению уровня ПСА, поэтому диагностика с применением 18Ф-ПСМА позволяет обнаружить мельчайшие метастазы, четко отграничить между собой пораженные и здоровые ткани и определить дальнейшую тактику лечения.

Простат специфический мембранный антиген (ПСМА) – это белок, который содержится в нормальных клетках предстательной железы. При возникновении опухолевых клеток его уровень значительно повышается. Во время проведения диагностики ПЭТ/КТ внутривенно вводится радиофармпрепарат 18 Ф-ПСМА, который имеет свойство накапливаться в раковых клетках, благодаря чему опухоль можно визуализировать наиболее точно.

Самое главное преимущество этого метода перед другими видами диагностики в точном выявлении локализации опухолевых клеток. Так, например, при метастатическом поражении регионарных и отдаленных лимфатических узлов во время проведения УЗИ, компьютерной, либо магнитно-резонасной томографии не всегда удается разглядеть изменения в лимфоузле. Он не всегда увеличен, а по структуре и размерам может быть вариантом нормы. Накопление 18Ф-ПСМА во время проведения ПЭТ/КТ позволяет увидеть раковые клетки.

В сравнении с препаратом 11 С-холин, который также применяется для выявления рака предстательной железы, 18Ф-ПСМА медленнее выводится из организма по мочевыводящим путям, обеспечивая четкую визуализацию предстательной железы при проведении ПЭТ/КТ.

В Институте ядерной медицины результаты обследования можно получить уже через 2 часа после сканирования – это самое короткое время ожидания результатов. Услуга доступна по ОМС для жителей Московской области.

Новое в АО «Медицина»

ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ МАССАЖ ЖИВОТА УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ

В последнее время в центре внимания врачей все чаще оказывается направление превентивной или антивозрастной медицины, которое позволяет улучшить качество и продолжительность жизни, замедлить старение тканей внутренних органов и остановить развитие возрастных или хронических заболеваний. В 30-35 лет начинают проявляться первые признаки старения: ухудшается состояние кожи, тела, снижается память, концентрация внимания, возникает необъяснимая утомляемость. На скорость старения влияют генетика, неправильное питание, экология, сидячий образ жизни, пагубные привычки, стресс и плохой сон. Какие методы антивозрастной терапии применяются в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) рассказывает врач невролог-алголог высшей квалификационной категории ***Марина Геннадьевна Василенко.***

– Марина Геннадьевна, совсем недавно в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) стартовал новый проект, направленный на сохранение активного долголетия. Расскажите подробнее, что это такое?

– Идея создания Центра антивозрастной медицины зародилась давно. Будучи неврологом, я стремлюсь применять принципы традиционной и профилактической медицины. Интегративный антивозрастной подход позволяет добиваться лучших результатов при лечении и профилактике многих заболеваний и расстройств. В своей практике я часто сталкиваюсь с жалобами пациентов на головные боли, боли в спине и суставах, склонность к отечности и онемение в руках, лимфостаз, неврозы, бессонницу, повышенную утомляемость и хроническую усталость, замедленный метаболизм и неконтролируемый рост веса, повышенное артериальное давление. И вот к какому выводу я пришла: необходим комплексный подход к терапии и профилактике заболеваний. Специалисты должны оценивать гормональный статус, статус внутренних органов, дефициты питательных веществ, генетическую предрасположенность к заболеваниям, проводить прогнозы и составлять индивидуальную программу комплексного лечения. Так зародился проект сохранения активного долголетия.

– Какие задачи будет решать Центр антивозрастной медицины?

– Это комплексная терапия, главная задача которой – предотвращение истощения ресурсов организма и продление активной, здоровой и яркой жизни. Предлагаемый нами комплекс лечения направлен на:

- выведение из организма различных токсинов
- устранение повышенной утомляемости
- нормализацию гормонального баланса
- активизацию обмена веществ
- улучшение сна
- улучшение функционирования внутренних органов
- улучшение концентрации внимания и памяти
- восстановление либидо
- предупреждение онкологических болезней – онкопротекция.

– Какие методики уже применяются в Центре?

– На эффективность антивозрастной терапии влияет состояние внутренних органов и, в частности, органов брюшной полости. Одна из применяемых нами методик, которая входит в «Детокс-программу», висцеральный массаж. «Висцеральный» в переводе с латинского означает «внутренний», то есть массаж внутренних органов. В процессе массажа специалист, следуя особой методике, выполняет ряд манипуляций с передней стенкой живота. Путем мягких нажатий возвращается баланс и налаживается гармоничная работа всех систем организма, улучшается работа внутренних органов. Органы занимают правильное положение в брюшной полости, а их ткани получают больше кислорода и питательных веществ, выводятся накопившиеся токсичные вещества, улучшается крово- и лимфоотток, уходит венозный застой, исчезают метеоризм и запоры, улучшается состояние кожи, повышается общий иммунитет, ускоряется обмен веществ, уходит лишняя жидкость, улучшается общее самочувствие. Особенно важно, что улучшается настроение и это избавляет от эмоционального переедания.

– Как проходит висцеральный массаж?

– Специалист создает расслабляющую обстановку и комфортную

температуру в помещении, звучит тихая музыка. За 20 мин до массажа необходимо принять теплую минеральную воду для стимуляции желчеоттока. Массаж проводится с помощью базового масла или крема с эфирными маслами.

Начинается процедура с области почек и сегментов поясничного отдела позвоночника, в результате чего, улучшается кровоснабжение и фильтрационная способность почек, улучшается работа нервных волокон, идущих к малому тазу и нижним конечностям. Затем переходит к передней части туловища и делает умеренную компрессию в зоне нижних отделов легких для улучшения объема дыхания, затем переходит к зоне передней брюшной стенки. Проводится массаж в зоне желчного пузыря, поджелудочной железы, по ходу толстого кишечника, затем в околопупочной области по ходу тонкого кишечника. В начале проводится легкая компрессия, затем более активная и глубокая. Циклы повторяются несколько раз. Во время процедуры может возникнуть «ощущение бурления» в животе. Это нормальное явление, которое говорит об улучшении желчеоттока. Надавливающими движениями специалист нормализует работу желчных протоков и усиливает перистальтику желудка, поэтому появляются такие звуки. Разминание связок убирает спазм с мышечных пучков и снимает боль.

Длительность массажа – 30-40 минут. Рекомендуемый курс – 5-7 процедур через день.

– Как получить направление на массаж?

– Перед процедурой необходимо проконсультироваться с врачом, провести анализы, сделать УЗИ брюшной полости. Подбор антивозрастной терапии в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) проводят врачи неврологи -алгологи М.Г. Василенко и О.А. Алексеева.

Записаться на консультацию к врачу неврологу-алгологу можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

УЗКОСПЕКТРАЛЬНАЯ ЭНДОСКОПИЯ ДЛЯ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ

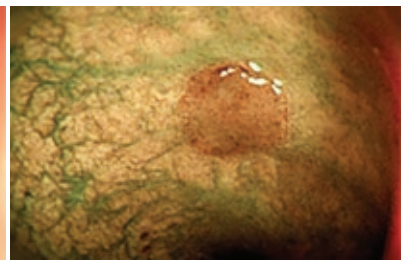
В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) теперь доступна новейшая методика визуализации изменений сосудистой структуры слизистой оболочки желудка и кишечника - ***узкоспектральная эндоскопия NBI (Narrow band imaging)****. Исследование позволяет рассмотреть мельчайшие изменения слизистой оболочки внутренних органов - пищевода, желудка, 12-перстной кишки, толстого кишечника и трахеобронхиального дерева. В случае развития патологии, например, образования злокачественной опухоли, NBI-исследование дает возможность обнаружить ее в самом зачатке, до момента проявления клинической симптоматики, и устранить (возможно, даже без хирургического вмешательства), не дожидаясь развития заболевания.*

Максим Геннадьевич Терский, заведующий 2-м диагностическим отделением, к.м.н.

Эндоскопические исследования полых органов проводятся на аппаратах японской компании Olympus с применением высокотехнологичной системы узкоспектральной визуализации NBI (Narrow band imaging). На сегодняшний день это самая передовая технология исследования внутренних органов, которая позволяет визуализировать мельчайшие структуры сосудов, капиляров и слизистой оболочки и выявить минимальные изменения на начальной стадии.

Действие узкоспектральной эндоскопии NBI основано на способности световых волн различной длины проникать в ткани на разную глубину. Врач-эндоскопист имеет возможность с предельной точностью взять образцы материала с «нехороших» участков на гистологическое исследование. Красный свет поглощается сосудами, залегающими более глубоко, благодаря чему можно подробно осмотреть подслизистый слой. Изображение, поступающее на монитор при проведении эндоскопического обследования внутренних органов в режиме NBI, получается четким, контрастным и детальным, в то время как при обычном свете изменения слизистой и новообразования капиллярной сети не видны.

Система NBI использует оптическое явление, при котором глубина проникновения света в ткани зависит от длины волны. Чем короче длина волны, тем меньше ее проникновение в ткани. Поэтому в видимом спектре синий свет проникает на незначительную глубину (отображается слизистая оболочка и контрастируется ее сосудистая сеть), в то время как красный свет проникает глубже (отображается подслизистая оболочка и более крупные сосуды). Кроме того, свет короткой длины волны вызывает меньшее рассеивание. В системе NBI были сужены полоско-пропускающие диапазоны красных, зеленых и синих компонентов белого света, а относительная интенсивность синего света была увеличена. NBI использует узкие спектры синего света (415 нм) и зеленого света (540 нм) за счет установленных в осветителе светофильтров. Благодаря этому изображение, поступающее на монитор при проведении эндоскопического обследования внутренних органов, получается более четкое, контрастное и детальное.



Записаться на эндоскопическое исследование по направлению врача-гастроэнтеролога можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Наши дети

ЧЕМ КОРМИТЬ ПЕРВОКЛАССНИКА?

Самый острый вопрос, который волнует родителей, чьи дети впервые пошли в школу в этом году: как правильно организовать питание новоиспеченного школьника? Комментирует ведущий врач-педиатр АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), врач высшей категории, член Союза педиатров России ***Екатерина Вячеславовна Морозова.***

Для того, чтобы детям было легче адаптироваться к новым условиям жизни, необходимо сформировать правильный режим питания. И очень важно сделать это заранее. Наиболее предпочтительный режим для первоклассника: завтрак в 07.00-08.00, второй завтрак в школе – 10.00-11.00, обед – 13.00-14.00 и ужин – 18.00-19.00. Приемы пищи должны проходить в одно и то же время. Это формирует определенный рефлекс, и в это время ребенок будет хотеть есть, а мозговая активность будет обеспечена всеми необходимыми продуктами питания.

За питанием в школах сейчас очень строго следит Росзпотребнадзор. Но, если у ребенка есть какие-то проблемы, например, пищевая аллергия, проблемы с ЖКТ или непереносимость каких-то продуктов, нужно обязательно сообщить об этом классному руководителю. Существует список запрещенных продуктов, которые не подают в школах. В него входят макароны по-флотски, блинчики с мясом или с творогом, блюда с майонезом. Причина – отсутствие должной термической обработки в соответствии с технологией приготовления, обеспечивающей необходимый уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева. Есть ограничения на реализацию кондитерских изделий с кремом или большим содержанием сахара, а также острых блюд. Более подробно о продуктах питания, которые запрещены в школах, можно прочитать на сайте «Здоровое-питание.рф». Это проект Роспотребнадзора.

Стоит ли давать детям что-то с собой на перекус? Это исключительно ответственность родителей. Если ребенок ничего не есть из того, что предлагается в школе, можно дать ему перекус. Это могут быть фрукты (бананы, яблоки или груши). Старшим детям можно давать бутерброды. Но вместо колбасы в бутерброды стоит

добавлять мясо курицы, рыбу, отварное мясо или овощи с зеленью. Сейчас в продаже появилось много батончиков-мюсли, если у ребенка нет аллергии на входящие в них ингредиенты, можно смело давать их на перекус. То же самое касается орехов.

В первую очередь, важно соблюдать баланс соли и сахара в организме ребенка. Именно поэтому не стоит давать колбасу – в ней содержится большое количество соли, поэтому, детям этот продукт запрещен. То же касается и сосисок. По этой причине Роспотребнадзор запретил сосиски в школе. Также запрещены грибы и консервы.

Записаться на консультацию к врачу-педиатру можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Энциклопедия здоровья

ЭТОТ КОВАРНЫЙ ВАРИКОЗ

Варикоз – болезнь известная еще со времен Гиппократа. Ошибочно полагать, что ею болеют только пожилые люди. Это заболевание не имеет возрастных границ. Сегодня варикозным расширением вен страдает около 10 % мужчин и почти треть представительниц прекрасного пола. В последние годы недуг встречается даже у совсем молодых людей. Как проявляет себя болезнь, и если способы обезопасить себя от нее, рассказывает врач-хирург высшей категории АО «Медицина (клиника академика Ройтберга)», д.м.н ***Тигран Суренович Бохян.***

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВАРИКОЗА

Варикоз - это хроническое заболевание сосудов, при котором нарушается работа венозных клапанов, вследствие чего кровь застаивается в венах, диаметр которых увеличивается.

Болезнь начинается с чувства утомления и тяжести в ногах, болевых ощущений, отеков стоп и нижней части голени, периодических судорог в икроножных мышцах. Симптомы усиливаются к вечеру: после дня, проведенного на ногах, или в офисном кресле. В группе риска – представители профессий большую часть дня проводящие «на ногах»: преподаватели, продавцы, а также офисные работники, ведущие малоподвижный образ жизни. Если у ближайших родственников есть варикозная болезнь, это основной фактор риска.

Варикоз – коварное заболевание: редко кто обращает внимание на первые «тревожные звоночки», впрочем, как и на появляющиеся на ногах мелкие сосудистые «звездочки», «сеточки» и слегка выступающие подкожные вены нижних конечностей.

У женщин дополнительной причиной варикоза являются гормональные изменения, например, начало приема контрацептивов. Прямой зависимости между таблетками и развитием варикоза нет, но гормональные препараты часто провоцируют осложнения уже имеющейся болезни. Спровоцировать варикоз может и беременность. Здесь к гормональному фону добавляется прибавка в весе.

У представительниц прекрасного пола варикоз развивается также из-за пристрастия к обуви на высоких каблуках. Следует помнить, что оптимальный подъем стопы – до 4 см. Длительное ношение очень высоких каблуков нежелательно. Надо стараться менять посадку свода стопы на более оптимальную. В абсолютно плоской обуви долго тоже находиться нельзя, особенно если имеет место плоскостопие. Плоскостопие усугубляет функциональное состояние вен. Его нужно корригировать ношением стелек-супинаторов и ортопедической обувью, чтобы вены нижних конечностей не страдали.

НАСКОЛЬКО ОПАСНЫ СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ?

Сосудистые звездочки – это капилляры кожи, проявление хронической венозной недостаточности, не относящееся к варикозной болезни.

Они не угрожают здоровью и представляют собой только косметический дефект. Лечить их можно только из эстетических соображений, а наиболее эффективным методом является склеротерапия. Склеротерапия – это уколы в сосудистую сеточку, которые вызывают склеивание и закрытие сосудов. В сеточке прекращается кровоток, и она становится не видна. Конечно, как и все другие, этот метод имеет временные побочные эффекты: в месте инъекций может быть покраснение, пигментация, которые со временем проходят.

ЧЕМ ГРОЗИТ ВАРИКОЗ?

Варикозное расширение вен нижних конечностей может привести к развитию тромбофлебита, флеботромбоза и трофических нарушений на коже.

Тромбофлебит – воспаление в вене, вызываемое такими факторами, как ушиб или венозный застой. Результатом может быть воспаление и закупорка определенного участка вены.

Флеботромбоз возникает без воспалительного элемента в силу таких факторов, как генетическая предрасположенность, прием гормональных препаратов, послеоперационный период. Профилактика тромбоэмболии во время операции, контроль гемостаза крови, прием специфических антитромботических препаратов, дезагрегантов помогают в предотвращении развития флеботромбозов. Существует международная шкала, по которой оцениваются пациенты, входящие в группу риска по развитию тромбозов глубоких вен – это пациенты старше 65 лет, пациенты с ожирением 2 и 3 степени, больные сахарным диабетом, а также страдающие злокачественными заболеваниями или перенесшие травматологические операции.

Из-за венозного застоя нарушается и питание кожи над венами, что приводит к **развитию трофических изменений.** Сначала появляется варикозный дерматит, потом возможно возникновение экземы и язвы.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗА

На сегодняшний день широко применяются малоинвазивные методики, которые не требуют госпитализации, позволяют быстро восстановиться, не нарушают трудоспособность и качество жизни.

Одна из наиболее эффективных и безопасных методик – **радиочастотная облитерация варикозно-расширенных вен**, которая выполняется под местной анестезией под контролем ультразвука. Специальный катетер подводится к устью большой или малой подкожной вены, и под воздействием радиочастотного тока вызывается облитерация (закрытие) данной вены, и прекращается патологический венозный рефлюкс (сброс), который провоцирует тяжесть в ногах, отеки и трофические нарушения. Варикозно-расширенная вена пропадает.

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика варикоза – это правильный образ жизни и уход за ногами. При длительных статических нагрузках, таких как перелеты на самолете и продолжительные переезды на машине, желательно использовать компрессионный трикотаж.

Важно избегать длительного нахождения на ногах и сидения в одной позе. Особенно «нога на ногу». Не следует носить тесную обувь и одежду, так как это способно вызвать замедление тока крови по сосудам нижних конечностей, а, следовательно, повысить риск развития варикоза.

В период беременности необходимо тщательно соблюдать рекомендации флеболога, чтобы минимизировать вероятность развития варикозной болезни.

Необходимо следить за весом: избыточная масса тела приводит к увеличению нагрузки на стенки вен. Для профилактики полезны физические упражнения: ходьба, плавание, подъем по лестнице, положение лежа на спине с приподнятыми выше уровня сердца ногами. Полезно принимать контрастный душ и не злоупотреблять саунами, соляриями, парными и горячими ваннами.

При первых признаках варикоза важно оперативно обратиться за помощью к специалистам. Это заболевание очень трудноизлечимое, однако, приложив некоторые усилия, победить его вполне возможно. Бережное и внимательное отношение к собственному здоровью поможет вам справиться с этим заболеванием.

Записаться на консультацию к врачу-хирургу можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Окей, Медицина!

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА К РЕВМАТОЛОГУ?

По оценочным данным ревматическими заболеваниями страдают около 20 млн жителей России. Поскольку ревматизм часто маскируется под другие болезни и обычно поздно проявляет себя, статистика заболеваемости может быть намного выше. Какие симптомы могут указывать на то, что пора записаться на прием к ревматологу, рассказывает врач-ревматолог высшей категории, к.м.н. ***Наталья Николаевна Степанова.***

Проблема с ревматическими заболеваниями остро стоит не только в России, но и во всем мире. Все чаще за помощью обращаются молодые люди в возрасте до 45 лет, хотя раньше считалось, что эта болезнь характерна исключительно для пожилых. Невозможно точно назвать причины ревматизма: это может быть как генетическая предрасположенность, так и совокупность внешних факторов (экология, аллергены и т.д.) Воспаление затрагивает соединительную ткань опорно-двигательного аппарата, а также сердечно-сосудистой и нервной систем. Главный фактор риска для развития ревматизма – ослабленный по каким-либо причинам иммунитет (например, в силу хронических заболеваний, сложного лечения и т.д.).

Ревматические болезни – это группа заболеваний, протекающих преимущественно с системным или локальным поражением соединительной ткани. При ревматизме страдает внутренняя оболочка сердца, которая покрывает клапаны, поэтому самое частое осложнение на сердечно-сосудистую систему – формирование клапанных пороков сердца. При поражении нервной системы могут возникать нарушения в координации движений, затрудненная речь, слабость в мышцах.

К сожалению, в большинстве случаев самостоятельно определить наличие ревматизма очень сложно. Самая частая ошибка – обратиться с симптомами ревматических заболеваний к хирургу или травматологу.

ОСНОВНЫЕ СИМТОМЫ РЕВМАТИЗМА

- Боль в суставе без полученной ранее травмы, особенно если появляются признаки воспаления
- Повышение температуры тела, скованность в движениях по утрам
- Регулярные боли в спине, пояснице, ягодицах. Подобные ревматические боли характерны для молодых (до 45 лет)
- Боли в суставах по ночам, которые уменьшаются после физической активности
- Второстепенные симптомы, появляющиеся вместе с болью в суставах: одышка, пневмония, кожные высыпания, воспаления глаз, подкожные узелки.

Важно вовремя обратиться к ревматологу, даже, если нет отклонений в анализах, но присутствуют описанные выше симптомы. Промедление в постановке диагноза может существенно ухудшить прогноз на годы.

КАКИЕ РЕВМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ САМЫЕ ОПАСНЫЕ?

На данный момент известно о 120 видах ревматических заболеваний. Многие из них ухудшают качество жизни и могут привести к инвалидности. Одно из самых главных заблуждений, что ревматизм встречается только у пожилых людей. **Ревматоидным артритом болеют люди трудоспособного возраста,** в основном, женщины. Если запустить болезнь и не начать своевременную терапию, ревматоидный артрит может привести к инвалидизации.

Другой опасный вид ревматизма – болезнь Бехтерева. Ей подвержены мужчины от 18 лет, пик заболеваемости приходится на возраст около 30 лет.

Еще одна группа – системные заболевания соединительной ткани. К ним относится системная красная волчанка, которая чаще встречающаяся у женщин. Она проявляется воспалением жизненно-важных органов – сердце, почки и т.д., что приводит к серьезным негативным последствиям.

КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ И ПОЙТИ К ВРАЧУ?

Часто под маской «остеохондроза» начинается болезнь Бехтерева и другие ревматические заболевания, поражающие позвоночник. Важно не забывать, что такое распространенное заболевание, как подагра, лечится только врачом-ревматологом.

За последнее десятилетие произошли колоссальные изменения в лечении и диагностике ревматических заболеваний. Для лечения используются фармпрепараты и генная инженерия.

Если вы обнаружили у себя хотя бы один из указанных признаков, срочно обратитесь к врачу. В случае с ревматизмом, время – один из главных помощников. И чем скорее будет проведено обследование и начато лечение, тем эффективнее будет результат.

Записаться на консультацию к врачу-ревматологу можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Ваше здоровье

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА РЕГУЛЯРНАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ?

Полость рта – это одновременно «ворота» всего организма и «зеркало», отражающее его состояние. Неправильно подобранная зубная щетка, недостаточно тщательная гигиена, нерегулярное посещение стоматолога могут приводить к образованию зубного налета, в котором живут несколько сотен видов бактерий. При неправильном уходе за зубами они ежедневно разносятся по всему организму, провоцируя воспалительные процессы, которые могут дать толчок к развитию серьезных системных заболеваний. Заболевания сердца, острые респираторные вирусные инфекции, диабет и даже осложнения во время беременности нередко связаны с плохой чисткой зубов.

Лариса Афанасьевна Толмачева, врач стоматолог-терапевт, к.м.н.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Большинство людей уделяют чистке зубов меньше минуты, а этот процесс должен длиться не менее 2-3 минут. Некоторые чистят зубы, водя щеткой из стороны в сторону по горизонтали, «полируя» передние зубы и другие легкодоступные места. При этом жевательные поверхности дальних зубов и межзубные промежутки остаются без внимания. В результате такой чистки там накапливаются бактерии и возникает воспалительный процесс. Старайтесь избегать горизонтальных движений щеткой, так как в этом случае происходит механическое втирание налета в межзубные промежутки и возможно нанесение травм десне.

Последовательность действий при чистке зубов:

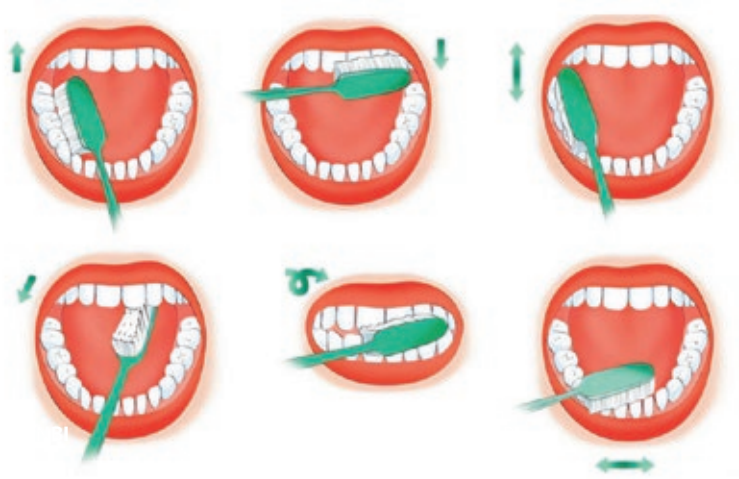
1. Вымойте щетку под горячей водой. Возможно использование антисептических средств.
2. Нанесите небольшое количество зубной пасты, размером с горошину. Чрезмерное количество пасты создает обильную пену, способную помешать очистке.
3. Расположите чистящую головку щетки под углом 45° к поверхности зубов.
4. Начинайте чистку с наружной поверхности верхнего зубного ряда, двигаясь от крайних зубов к центральным. Удаляйте загрязнения и налет выметающими движениями в направлении от десны к краю зуба. Такими же выметающими движениями очистите внутреннюю сторону.
5. Аналогичным образом обработайте нижний зубной ряд.
6. Чтобы очистить жевательные поверхности, расположите щетку так, чтобы она покрывала жевательную сторону зуба целиком. Очищайте ее возвратно-поступательными движениями, переходя от одного зуба к другому. Выполните процедуру поочередно для верхней и нижней челюсти.
7. Выполните массаж десен. Для этого сомкните челюсти и круговыми движениями проводите щеткой по поверхности зубов и десен.
8. Почистите язык. Обратной, рельефной стороной щетки или щетиной медленно проводите от корня к кончику языка, удаляя налет. Повторите минимум 4 раза. Для удобства в аптеке можно приобрести скребок для языка. Прополощите рот.
9. Закончите гигиену полости рта обработкой межзубных промежутков ирригатором - душем для полости рта.

Регулярная чистка зубов позволяет уничтожить до 60 % налета и улучшает состояние десен.

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ВЕЧЕРНЮЮ ЧИСТКУ!

Ночью бактерии в полости рта размножаются активнее всего. В это время замедляется выделение слюны, которая благодаря своим антибактериальным свойствам способна гасить вредоносную кислотность во рту. Если не почистить зубы на ночь, бактерии получат возможность размножаться беспрепятственно.

Алгоритм чистки зубов



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЗУБОЧИСТОК

Замените их на зубную нить. Использование зубочисток приводит к травмам десны или повреждению эмали зуба. Следствием использования зубочисток могут стать сколы, кариес, повышенная чувствительность зубов, инфекция в пародонтальных карманах, которая способна привести к потере зубов.

ПОЕЛИ – ПРОПОЛОЩИТЕ РОТ!

Не забывайте после каждого приема пищи прополоскать рот небольшим количеством воды, чтобы смыть остатки еды с зубов и языка. Сладкая пища играет ведущую роль в разрушении зубной эмали и развитии кариеса. Бактерии на зубах превращают сахарозу в кислоту, которая постепенно разрушает структуру зуба. Липкие рафинированные углеводы откладываются на поверхности зубов тонким слоем, создавая пленку, которая приводит к образованию идеальной питательной среды для бактерий.

Записаться на консультацию к врачу-стоматологу можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Актуальная тема

КАК НЕ ПОСТАРЕТЬ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА НА МОРЕ?

Лето закончилось, а сезон отпусков еще в самом разгаре. Многие предпочитают отправляться на морской курорт осенью, когда основной туристический бум немного спадает. Каким бы ласковым не казалось осеннее солнце, не стоит забывать, что вода, а особенно морская, выступает в качестве линзы для солнечных лучей, и эффект от их воздействия на кожу усиливается в разы. Поэтому, кроме соблазнительного бронзового загара, есть большой риск привести из отпуска пигментные пятна и новые морщинки. Рассказываем, как уберечь кожу лица от вредного ультрафиолетового воздействия, и продлить ей молодость и красоту.

Юлия Петровна Соколова, врач дерматолог-косметолог

Очень важно заранее готовить кожу лица к активному солнцу и восстанавливать после воздействия ультрафиолета. Избыточное воздействие солнечных лучей приводит к повреждению клеток кожи и вызывает такой процесс как «фотостарение». Кожа становится грубее, снижается ее тонус, теряется эластичность и упругость, появляются морщины, пигментные пятна и телеангиэктазии (расширенные капиллярные сети). Противостоять процессам старения кожи, вернуть ей тонус и увлажненность помогает **биоревитализация** – секретное оружие всех, кто собирается на море или только что вернулся с морского курорта.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ КОЖЕ ЛИЦА ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЦА

Биоревитализация – эффективная процедура для борьбы с возрастными изменениями и улучшения состояния и качества кожи. Во время биоревитализации внутрь кожи с помощью тонких игл или высокотехнологичных аппаратов под воздействием микротоков, лазерного луча и кислорода, подаваемого под давлением, вводятся препараты на основе гиалуроновой кислоты.

Гиалуроновая кислота обладает уникальной способностью многократно притягивать и удерживать влагу в кожных тканях. Соответственно, инъекционное или аппаратное введение гиалуроновой кислоты обеспечивает увлажненность и эластичность кожи, повышает ее тонус и упругость. Кроме того, биоревитализанты помогают поддерживать защитные функции кожи и активизируют выработку собственного коллагена и эластина.

Помимо защиты от негативного воздействия ультрафиолета, **биоревитализация** показана при:

- выраженной сухости и обезвоженности кожи лица
- вялости, потере тонуса, упругости и эластичности
- возрастных изменениях и мелких морщинах
- тусклом и неровном цвете лица
- признаках авитаминоза.

ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ

- **Инъекционный** - наиболее распространённый и эффективный. Препарат гиалуроновой кислоты вводится под кожу тонкой иглой.
- **Безинъекционный** - проводится при помощи специальной аппаратуры. Молекулы гиалуроната достигают цели под воздействием микротоков, лазерного луча и кислорода, подаваемого под давлением.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОЖЕЙ ПОСЛЕ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ?

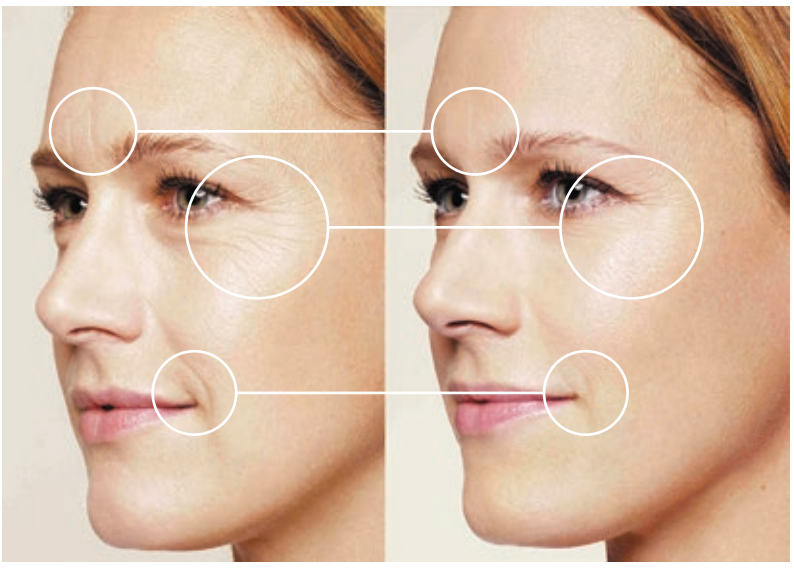
Гиалуроновая кислота не отторгается организмом, поскольку это вещество полностью идентично тому, которое вырабатывается естественным образом. Молекулы гиалуроновой кислоты распределяются в толще кожи и начинают притягивать молекулы воды. Это постепенный процесс, поэтому эффект от процедур нарастает от сеанса к сеансу. Множество потрясающих эффектов, которые дарит процедура, являются результатом метаболических превращений в клетках кожи, возникающих под воздействием гиалуроновой кислоты. Она активирует клетки иммунной системы, и к месту инъекции «стекаются» макрофаги и фибробласты. Вокруг образуется зона метаболитов. Последние имеют малый срок биодеградации. Поэтому очень важно пройти полное курсовое лечение.

Стандартный курс биоревитализации включает от 4 до 8 процедур с интервалом в две недели. Первые результаты появляются уже после второго сеанса. После завершения курса эффект какое-то время продолжает нарастать, а затем стабилизируется.

Количество сеансов подбирается врачом-косметологом. Их частота может варьироваться в зависимости от выбранного биоревитализанта, возраста, индивидуальных особенностей организма.

Препараты гиалуроновой кислоты имеют вязкую консистенцию, и, проникая на кончике иглы под кожу, материал не растекается и не распадается. Таким образом ферменту гиалуронидазе не удаётся расщепить активное вещество препарата. Пострадать могут лишь его верхние слои.

Кожа понемногу разглаживается, выглядит моложе, свежее, светлее. Под воздействием гиалуроновой кислоты возрастает выработка эластина и коллагена, ответственных за упругость кожи, ее тургор. Эпидермис уплотняется, приобретает неуловимое внутреннее сияние.



Важно обратиться к биоревитализации как можно раньше, пока в дерме есть ещё достаточно новорождённых фибробластов. Они отвечают за синтез коллагена. В таком случае эффект от биоревитализации лица будет намного заметнее и длительнее.

РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛЕ КУРСА ПРОЦЕДУР

- глубокая увлажненность кожи, гладкость и эластичность
- повышение тонуса и плотности кожи, уменьшение дряблости
- разглаживание неглубоких морщин и легкий лифтинг-эффект
- активизация обменных процессов, стимуляция регенерации кожи, синтеза коллагена и эластина
- эффект общего омоложения кожи, улучшение цвета лица.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Есть ситуации, в которых биоревитализация не рекомендована.

- индивидуальная непереносимость гиалуроновой кислоты или других компонентов препаратов-биоревитализантов
- беременность и период грудного вскармливания
- воспалительные или инфекционные заболевания
- свежие шрамы, высыпания или новообразования (включая родинки и папилломы) в зонах обработки
- сахарный диабет, онкологические и некоторые другие тяжелые или хронические заболевания.

В любой спорной ситуации лучше проконсультироваться не только с дерматологом-косметологом, но и с «профильным» врачом – особенно в тех случаях, когда дело касается каких-либо хронических состояний.

ПРЕИМУЩЕСТВА БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Обширная область применения – процедура не только помогает бороться с возрастными изменениями, но и стимулирует собственные обменные процессы в коже, активизирует регенерацию слоев эпидермиса и защитные функции кожи, способствует ее глубокому увлажнению.

Скорость проведения процедуры и возможность сочетать биоревитализацию с другими косметологическими вмешательствами.

Возможность проводить процедуру в любое время года – с обязательным применением в период восстановления солнцезащитных средств для защиты от ультрафиолета.

Долгосрочное сохранение результатов – если был проведен полный курс с применением качественных биоревитализантов и грамотное восстановление кожи с помощью тщательно подобранных косметических средств.

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) процедура биоревитализации проводится высококачественными сертифицированными препаратами на основе гиалуроновой кислоты. Особо стоит отметить препарат REVI, в состав которого также входит тригалоза.

Немного фактов о трегалозе:

- **Трегалоза** – мощный антиоксидант, который защищает меланоциты от свободных радикалов и нормализует меланогенез (выработку меланина в коже, ответственного за пигментацию)
- Защищает клетки кожи от повреждения ультрафиолетовым излучением (УФ спекра А и В)
- Защищает от активной выработки меланина, в результате не происходит активного пигментообразования
- Снижает уровень ферментов, которые участвуют в меланогенезе, приводит к нормализации синтеза меланина и его накопления в коже
- Под воздействием УФ выделяются гормоны стресса, трегалоза является регулятором антистрессорной системы кожи. В результате нормализуется выработка меланина.

Биоревитализация REVI дает мощный осветляющий и увлажняющий эффект, омолаживает, питает и восстанавливает кожу. Поэтому так важен процесс подготовки и восстановления кожи в летний период. Врачи-косметологи в клинике АО «Медицина» успешно практикуются сочетание методики биоревитализации с лазерными процедурами, фототерапией кожи, назначением домашнего ухода, что усиливает и продляет эффекты процедур.

Записаться на консультацию к врачу дерматологу-косметологу можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Консультация специалиста

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ?

***Временное состояние тревоги** – нормальное явление для каждого человека. Это защитный механизм психики, который помогает понять, откуда придет опасность, и подготовиться к самозащите. Тревога возникает как реакция на реальную ситуацию неопределенности или предстоящее событие и связано с подсознательной мобилизацией психических сил организма для преодоления потенциально опасной ситуации. Она помогает реагировать на ситуацию адаптивным способом, т.е предпринимать какие-то действия, чтобы приспособиться к обстоятельствам. **Совсем другое дело – тревожность.** Это индивидуальная психологическая особенность человека, проявляющаяся в склонности часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Когда тревога – это норма, а в каких ситуациях необходима помощь специалиста, рассказывает врач-психотерапевт АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), к.м.н. **Диана Игоревна Генварская**.*

ТРЕВОГА ТРЕВОЖНОСТИ РОЗНЬ

Существует несколько вариантов тревоги, которые различаются по степени адекватности. Если человек тревожится по какому-то реальному поводу, например, у него что-то болит и он предпринимает конкретные действия, чтобы изменить ситуацию (идет к врачу) – это адекватная тревожность, т.к. она приводит к действиям, которые принесут результат. То же самое относится к тревоге перед экзаменами, какими-то важными событиями в жизни, встречами, поездками и т.д. У каждого человека своя степень выражения тревожности, которая зависит от типа личности, и формируется под влиянием окружающей среды. **Если родители были чересчур тревожными, ребенок тоже вырастит тревожным, потому что для него нормально проявлять чувство неопределенности ощущением тревоги.**

Есть тревога, которая проявляется в благополучии: у человека в принципе все в порядке, но внутреннее состояние тревожности подталкивает его к поиску негативных факторов в окружающем пространстве. Он начинает обращать внимание исключительно на негатив и обязательно находит его. Это неадекватная тревожность, которая требует пристального изучения и лечения у психотерапевта.

Тревожность может быть предвестником серьезных или пограничных заболеваний в психиатрии, таких как фобия, ипохондрия, истерия, обсессивно-компульсивное расстройство личности, шизофрения или эпилепсия.

ТРИГГЕРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

- Социальные сети и активное пользование интернетом (постоянный мониторинг новостей, зависимость от телефона, ведение 4-х и более аккаунтов одновременно)
- Перфекционизм
- Нездоровое питание: предпочтение в пище быстрых углеводов, мучных и сладких изделий (в том числе мед и фрукты)
- Компьютерные игры более 1 часа в день
- Недостаточное количество сна
- Кофе и кофеиносодержащие напитки
- Алкоголь
- Некоторые лекарства: аспирин, препараты с содержанием кофеина, антигистаминные препараты, применяемые для лечения аллергии и астмы и т.д.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ

К настораживающим симптомам, требующим обращения к специалисту, относятся:

- Тревога, не связанная с реальной опасностью, повторяющаяся изо дня в день
- Длительная напряженность, выражающаяся нервозностью и неуправляемыми эмоциональными реакциями
- Паническая атака: может проявляться повышенным сердцебиением, потливостью, навязчивыми мыслями и движениями, ощущением «ловушки», болями в загрудинной области и голове, а также неспецифическими болями, которые не диагностируются при исследовании
- Чувство страха
- Раздражительность, беспокойство
- Ожидание опасности

Состояние тревожности может маскироваться повышенным аппетитом и желанием «съесть что-нибудь вкусненькое», чтобы избавиться от неприятного состояния и «закусить» тревогу. Некоторые пытаются найти отдушину в алкоголе, кофеиносодержащих напитках и сексе. Большинство мужчин снимают напряжение и ощущение тревоги сексуальными контактами, что приводит к ухудшению отношений в семье.

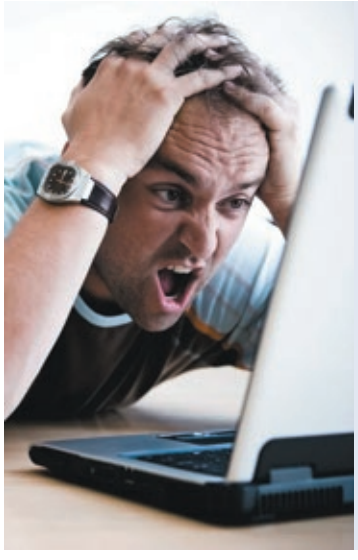
Очень часто у людей, подверженных тревожному состоянию, меняется режим сна и бодрствования: они не могут подолгу заснуть, путают «день и ночь», просыпаются в холодном поту, перестают спать вообще. Это связано с выработкой гормона кортизола, который защищает организм от стресса.У тех, кто постоянно находится в тревожном состоянии, кортизол вырабатывается неправильно. Вечером и ночью он выше, чем необходимо для нормального сна. Утром его тоже больше, чем требуется. Таким образом образуется замкнутый круг – нервная система не может расслабиться, что и провоцирует бессонницу.

ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОЖНОСТИ

Самостоятельно избавится от состояния тревожности практически невозможно. Самолечение приводит к появлению дополнительных привычек, которые только ухудшают это состояние. В зависимости от причины тревожности, требуются разные методы помощи. Если гнетущее состояние тревоги не мешает выполнению привычных житейских обязанностей (человек может работать, выполнять привычные дела по дому, общаться с людьми и т.д.) **поможет клинический психолог.** Когда тревога сильно нарушает функционирование: человек теряет смысл жизни, не может работать, выполнять домашние обязанности, не может построить отношения с людьми или заботится о детях, **необходимо лечение у психотерапевта.** Чем раньше будет проведена диагностика и начато лечение, тем быстрее можно вернуться к привычной жизни, общаться с людьми и наслаждаться каждым днем.

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) применяется комплексный подход для избавления от состояния тревожности. Терапия подбирается индивидуально по результатам лабораторных исследований и инструментальной диагностики и включает в себя методы процессуальной и бихевиоральной психотерапии, аллопатическое и натуропатическое лечение и физиотерапию. Специалисты клиники помогают пациентам в развитии внутреннего понимания себя, своих психических и биохимических процессов, в результате чего приходит осознание, на какие страхи отвечать действием, а какие являются ложными и только отвлекают от основной проблемы.

Записаться на консультацию к врачу-психотерапевту можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.



КАК ЧИТАТЬ НОВОСТНУЮ ЛЕНТУ И НЕ СОЙТИ С УМА?

По статистике, новостные редакции публикуют 60-70% негативных новостей и всего 30-40% позитивных. Исследования доказали, что большинство людей привлекают именно шокирующие новости. Это похоже на просмотр фильма ужасов, когда человек погружается в переживания героев, испытывает адреналин, будто становится полноправным участником фильма, но потом возвращается в реальность с мыслью: «У меня все хорошо, мне ничего не угрожает». Если у вас депрессия, этот метод можно взять на заметку, устраивая себе киномарафон фильмов ужасов. В целом же, чтобы избежать тревожности от информационной перегрузки, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ПОТРЕБЛЯЕМУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Переизбыток негативной информации опасен. Если 24 часа мониторить информационные ленты, может развиться зависимость от отрицательных новостей, когда человек погружается в негатив настолько, что не может самостоятельно справиться с психологическим давлением. Обязательно переключайте внимание на что-то светлое и приятное, старайтесь не вовлекаться эмоционально в сводки новостей.

2. СТАВЬТЕ ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ПОТОКА НОВОСТЕЙ

Самостоятельно управляйте процессом потребления информации и выбирайте важные для вас новости вместо просмотра всей новостной ленты.

3. УСТРАИВАЙТЕ СЕБЕ ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

Чаще бывайте на свежем воздухе, особенно у водоемов. Занимайтесь активными видами спорта. Активный отдых и экстремальные виды спорта хорошо влияют на психологическое состояние и способствуют перезагрузке. Полеты на параплане или воздушном шаре могут помочь забыть о тревожных мыслях и стрессе, переключив внимание.

Газета распространяется бесплатно

Учредитель – АО «Медицина» www.medicina.ru
Шеф-редактор Г.Е. Ройтберг
Выпускающий редактор И.А. Яковенко
Над номером работали:
Фотографы: Т.М. Тимохина, Е.А. Елисеева
Дизайн и верстка: С.Н. Гавриченков
Газета зарегистрирована в МПТР России
Регистрационный номер:
ПИ № 77-12543 от 22.05.2002
Адрес редакции:
125047, Москва, 2-й Тверской-Ямской пер., д. 10
Тел. (499) 250-84-96
Адрес типографии: Компания «ЮНИ-КАРД»
Москва, 1-ая ул. Бухвостова, 12/11
Тел.: (495) 223-60-86, (495) 223-60-62 www.uni-card.ru

Тираж 1200 экз.
Подписано в печать 04.09.2022 г.

Общие контакты

Справочно-информационная служба ..... (495) 995-00-33
Отдел по оформлению договоров ..... (495) 995-00-88
Отдел продаж ..... (499) 250-82-48
Отдел персонала ..... (495) 775-74-80
Почта для направления резюме ..... hr@medicina.ru

Телефоны круглосуточных служб клиники:

Скорая медицинская помощь — (495) 229-00-03 (многоканальный)

Дежурный врач стационара — 8-916-518-40-51

Магнитно-резонансная томография, рентген, УЗИ — (495) 995-00-33

Справочно-информационная служба — (495) 995-00-33 (многоканальный)

Лечение

Отделение семейной медицины (1-й этаж) ..... (495) 995-11-33
Стационар, кардиохирургия ..... (495) 995-00-33
Стоматология ..... (495) 995-00-33

Дополнительный сервис

Ресторан и кафе «ДОКТОР» ..... (499) 250-03-99
Аптека ..... (499) 251-93-11
Оптика ..... (499) 251-56-11

Уважаемые читатели!

Редакция газеты «Клиника «Медицина» очень признательна за внимание к нашему изданию. Мы стараемся, чтобы статьи, публикующиеся в газете, были вам интересны. Надеемся, что информация, которую вы узнаете из них, полезна.

Редакция приглашает вас, уважаемые читатели, принять участие в выборе тем для следующих выпусков газеты. Письма с предложениями, вопросами, пожеланиями направляйте по электронному адресу gazeta@medicina.ru.

С уважением, Ирина Яковенко,
выпускающий редактор

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.