3 Хирургические методы лечения рака легкого: новые способы и преимущества

Рассказывает онколог-хирург Ислам Артурович Дадыев

5 Ортокин-терапия: лечение суставов собственными белками крови

Рассказывает врач травматолог-ортопед Александр Сергеевич Шелепов

7 Миома матки: простые ответы на сложный вопрос

Рассказывает акушер-гинеколог-хирург, к.м.н. Михаил Владимирович Гаврилов

2 Диагностика высочайшего уровня на новом аппарте для КЛКТ

4 Какие игрушки нужны ребенку?

Рассказывает врач-педиатр высшей категории Екатерина Вячеславовна Морозова

6 Как пережить менопаузу без гормонов?

Рассказывает врач невролог-алголог высшей категории Марина Геннадьевна Василенко

Корпоративное издание №1 Январь - Февраль 2023

клиника
«МЕДИЦИНА»

Система менеджмента информационной безопасности ISO/IEC 27001:2013

Система менеджмента качества ISO 9001:2015

Новости клиники академика Ройтберга

Между АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), ООО «Инжиниринг строй» и ООО «СМУ-77» подписан трёхсторонний договор о строительстве Циклотронного радиохимического комплекса для производства радиофармакологических лекарственных препаратов, который войдет в состав Института ядерной медицины (структурное подразделение АО «Медицина») и расположится рядом с его амбулаторно-диагностическим корпусом.

В циклотронном радиохимическом комплексе будет осуществляться весь технологический процесс производства радиофармакологических лекарственных препаратов: от получения нужного радионуклида до контроля качества полученного препарата. Это исключит необходимость доставки радиоактивных препаратов в ИЯМ, позволит расширить их номенклатуру, даст возможность работать с короткоживущими изотопами для ПЭТ, которые нельзя доставить.

В институте будет установлен циклотрон PETtrace 880 производства GE Healthcare для получения радионуклидов и оборудована радиохимическая лаборатория для автоматизированного синтеза РФЛП в соответствии с требованиями Good Manufactory Practice (GMP - международный стандарт по надлежащей практике производства лекарственных средств).

«Строительство циклотрона – это большая часть проекта под названием Институт ядерной Медицины, – отмечает Президент клиники АО «Медицина», академик РАН Григорий Ефимович Ройтберг. – *Все работы мы планируем закончить к концу 2023 года и уже с мая-июня 2024 начать производство собственных радиофармацевтических лекарственных препаратов. По производству РФЛП у нас будут мощности на 4-5 ПЭТ/КТ, из которых 4 наши. Мы хотим делать радиофармпрепараты нового образца: 18F, 68Ga, 225Ac, а для диагностики нейроэндокринных опухлей будем производить 68Ga-DOTA-TATE и 68Ga-DOTA-NOC, а для их лечения - Lu-177 DOTA-TATE. Циклотроны GE позволяют производить 10 РФЛП».*

В ИНСТИТУТЕ ЯДЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ ПОЯВИТСЯ ЦИКЛОТРОННЫЙ РАДИОХИМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

На фото: генеральный директор ООО «Инжинирингстрой» А. Якубовский, президент АО «Медицина», академик РАН Г. Ройтберг и генеральный директор ООО «СМУ-77» М. Кошевой

ИЯМ - ЭКСПЕРНЫЙ ЦЕНТР ПОЛНОГО ЦИКЛА ПО ЛЕЧЕНИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Институт ядерной медицны – это экспертный центр полного цикла по диагностике и лечению онкологических заболеваний с самым современным оборудованием и инновационными технологиями, один из крупнейших в Европе. Среди других объектов ядерной медицины ИЯМ – наименее опасный. Здесь используются радионуклидные источники 4-й категории (НП-067-16) – безопасные для человека, для их производства даже не требуется санитарно-защитная зона (п. 3.1.1. ОСПОРБ-99/2010). Радиационный фон работающего центра не превышает установленный нормативами предел дозы, т.е. мощность дозы на поверхности здания не превышает уровня природного радиационного фона. Здание Института ядерной медицины имеет автономную систему энергообеспечения и аккредитовано в авторитетной международной рейтинговой системе сертификации «зеленых зданий» Leadership in Energy & Environmental Design (LEED). На сегодняшний день ИЯМ – единственный российский проект в сфере медицины, прошедший экспертизу LEED.

В институте лечат такие заболевания как: рак молочной железы, рак прямой кишки, рак легкого, костные метастазы различных патологий, рак щитовидной железы, рак простаты, меланомы и др. На базе Института работает кафедра ядерной медицины РНИМУ им. Н.И. Пирогова, ведется научная работа, проводятся международные клинические исследования, внедряются новейшие радиологические технологии и передовые методы диагностики и лечения на основе smart-технологий ядерной медицины.

Получить информацию о работе института и записаться на консультацию вы можете по телефону + 7 (495) 995-22-33. Институт ядерной медицины расположен по адресу: МО, г. Химки, квартал Клязьма, стр. 300.

*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

ЧЕК-АП ПО ПРОГРАММЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СТРАХОВАНИЯ

АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), крупнейшая турецкая группа клиник Florence Healthcare и страховая компания «КредитЕвропа-Лайф» разработали уникальный совместный продукт по предоставлению услуги комплексного медицинского мониторинга для пациентов. С конца января 2023 г. совместно с Florence Healthcare АО «Медицина» открывает свои двери для пациентов из Турции, Азербайджана и других иностранных государств.

Комплексный медицинский мониторинг включает в себя медицинский чек-ап, в который входят консультации специалистов, лабораторные исследования и инструментальная диагностика. Наполнение программ разное – в зависимости от пола (м/ж), возраста (15-35, 35+) и программы (стандарт, стандарт+, бизнес).

Особенность данного продукта в том, что помощь можно получить как в клинике «Медицина», так и в клиниках Florence Healthcare: можно начать обследование в России, а по возвращении или переезду в Турцию продолжить в клинике-партнёре.

Florence Healthcare и АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) объединяет стремление к обеспечению высочайшего качества медицинской помощи и уровня комфорта для пациентов на всех этапах лечения. По данной программе страхования пациентам больше не придется искать новое медицинское учреждение при переезде из России в Турцию, или наоборот. Вся информация о ходе лечения будет передана принимающей стороне. Это очень удобно для большого количества российских пациентов, которые живут между Россией и Турцией, а также для большого количества турецких граждан в Москве.

Клиники группы Florence Healthcare и АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) первые в своих странах медицинские организации, аккредитованные Объединенной международной комиссией (JCI). В октябре 2022 года в Стамбуле между компаниями был подписан меморандум о взаимодействии в практической и научных сферах. Благодаря такому сотрудничеству обеспечивается высокий уровень диагностики и лечения граждан обеих стран с персональным сопровождением как в России, так и в Турции.

ДИАГНОСТИКА ВЫСОЧАЙШЕГО УРОВНЯ НА НОВОМ АППАРТЕ ДЛЯ КЛКТ

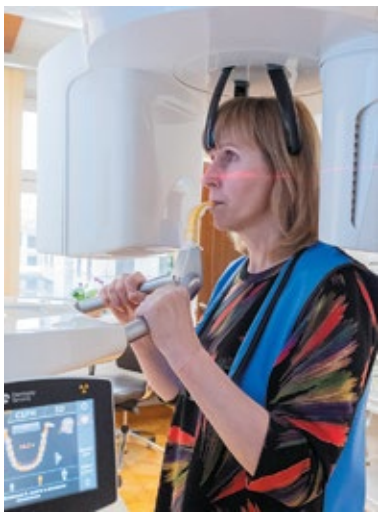
Конусно-лучевая компьютерная томография (КЛКТ) в стоматологическом отделении АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) теперь проводится на новейшем стоматологическом компьютерном томографе последнего поколения AXEOS DENTSPLY SIRONA (Германия). Аппарат отличается высокой производительностью, сниженной лучевой нагрузкой и позволяет получать подробные трехмерные изображения зубов или любого участка челюстно-лицевой области.

Конусно-лучевая компьютерная томография (КЛКТ) необходима для объемной визуализации челюстно-лицевой системы (костей челюсти, лицевых костей и мягких тканей, височно-нижнечелюстных суставов, околоносовых пазух и т.д.), постановки точного диагноза и разработки индивидуального плана лечения.

Сканирование на системе компьютерной томографии AXEOS занимает чуть более 14 секунд. Рентгеновские лучи сразу преобразуются в электрические сигналы, что позволяет избежать потерь информации и получить изображения с уникальной четкостью.

Благодаря высочайшему качеству изображения и возможности измерения расстояний до анатомических структур стоматологу по результатам обследования легче составить план лечения, что особенно важно при проведении имплантации зубов.

Обследование позволяет выявить самые разные патологии: кариес скрытого типа, травмы, новообразования (даже на самых ранних стадиях), инородные тела и т.д., проконтролировать процесс лечения в динамике, обнаружить очаги воспаления, оценить уровень отклонений формирования зубов, чётко увидеть картинку всех происходящих изменений в челюстно-лицевом отделе. В отоларингологии дает более исчерпывающую информацию о состоянии придаточных пазух носа.



Фонд «Врачебное братство»

6,7 МЛН РУБЛЕЙ НА ПОМОЩЬ МЕДИКАМ

Благотворительный фонд «Врачебное братство» направил на помощь медикам в 2022 году 6,7 млн рублей. «Врачебное братство» организовано академиком РАН, заслуженным врачом РФ, президентом клиники АО «Медицина» Григорием Ефимовичем Ройтбергом для поддержки медицинских работников, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях.

В 2022 году особое внимание Фонда и его партнеров было направлено на поддержку врачей-пенсионеров: оплату профильной реабилитации, покупку средств реабилитации и медицинского оборудования для домашнего использования, средств и приспособлений для личной гигиены, материальную помощь на приобретение лекарств и оплату необходимого лечения. Помощь на общую сумму более 2 млн рублей получили 33 ветерана медицинской службы. Продовольственные наборы к праздникам на общую сумму более 218 000 рублей были вручены еще 74 врачам.

На помощь 10 медикам в связи с необходимостью лечения и реабилитации в 2022 году Фонд выделил более 1,6 млн рублей.

Поддержал Фонд и медиков, ухаживающих за близкими родственниками. На общую сумму более 300 000 рублей были приобретены лекарства для тяжело больной матери фельдшера из Краснодарского края, электрическое инвалидное кресло для брата врача из Оренбурга и кресло-коляску и ходунки для мамы врача из Донецка.

Не оставил без внимания Фонд в 2022 году и врачей, воспитывающих тяжелобольных детей. На их поддержку было направлено более 1, 2 млн рублей, в том числе 9 семей получили помощь в виде оплаты счетов за лечение и реабилитацию, а также за специальные развивающие занятия с детьми. Одному из малышей куплена специальная кровать, а в помощь маме двух мальчиков с ограниченными возможностями оплачены транспортные расходы в санаторий и обратно. Еще 420 000 рублей выделено для лечения детей медсестры из Кемерово и акушерки из Алтайского края.

650 000 рублей было переведено медицинским работникам, пострадавшим от пожаров и наводнений, а 200 000 рублей получила семья погибшего врача.

Оказание помощи стало возможным благодаря взносам учредителя Фонда - АО «Медицина» (Клиника академика Ройтберга), а также помощи пациентов клиники, оставляющих пожертвования в ящиках, неравнодушных благотворителей, перечисляющих помощь через онлайн-сервис сайта www.vrachfond.ru и социально ответственных компаний ООО «Ацея», «Саппорт Музыка» и ООО «Медфорд», поддерживающих Фонд на регулярной основе.

ВРАЧЕБНОЕ БРАТСТВО

Благотворительный фонд поддержки медицинских работников

Программа поддержки медиков реализуется фондом «Врачебное братство» с 2011 года. За это время сотрудники фонда помогли свыше 500 медикам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а сумма всей оказанной помощи составила более 51 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**

ЛИЦА ПОМОЩИ В 2022 ГОДУ

Новости клиники академика Ройтберга

ИДЕИ ВО БЛАГО

Достояние любой компании – это люди, которые в ней работают. Штат персонала АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) насчитывает более 1000 человек. В клинике всегда уделяется большое внимание смелым и новаторским предложениям, которые делают сотрудники. Это помогает клинике развиваться, следить за новыми тенденциями, идти в ногу со временем и каждый день становится лучше для пациентов и всех тех, кто в ней работает.

Уже много лет в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) проходит конкурс Рационализаторских предложений среди сотрудников. Благодаря творческим инициативам работников в клинике внедрено много полезных новшеств, которые стали уже такими обыденными для наших многочисленных пациентов. Среди них – QR-код для прохода в клинику, который приходит на электронную почту после записи на прием. Цветовые обозначения на панели лифта в центральном холле клиники, курсирующего между 1-м и 2-м корпусом. Наши постоянные пациенты прекрасно знают, что «Синяя панель » – это выбор этажей, которые останавливаются во 2-м корпусе, «Зеленая» – в 1-м. Такое решение во многом упростило навигацию по клинике.

Для новых пациентов, которые только планируют получать медицинскую помощь в АО «Медицина», на сайте представлен удобный 3D-тур по клинике с подробной визуализацией каждого этажа. По нему можно составить первое впечатление и запланировать свой маршрут.

Наверняка, вы замечали, что каждый этаж АО «Медицина» имеет свой уникальный аромат, который совсем не похож на запах больничного учреждения. Например, в стационаре приятно пахнет кофе и булочками. Это помогает устранить нервозность, расслабиться и настроится на лечение.

И таких примеров масса.

В 2022 году сотрудниками клиники было подано 9 рационализаторских предложений, 2 из них были признаны целесообразными и находятся в стадии доработки и тестирования с целью проверки эффективности. Это – купоны на посещение любого специалиста клиники после первичного приема и телеграмм-бот «Хемо», который отвечает на самые частые вопросы пациентов, проходящих химиотерапию, и дает советы, не требующие согласования с врачом.

АО «МЕДИЦИНА» - В ТОП-100 ЛУЧШИХ РАБОТОДАТЕЛЕЙ РОССИИ

АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) вошло в ТОП-100 лучших работодателей России в 2022 году по версии hh.ru.

Участники рейтинга - 1996 компаний из всех областей бизнеса были разделены на 4 группы по численности сотрудников: крупнейшие компании, крупные компании, к которым относится клиника академика Ройтберга, средние и небольшие. АО «Медицина» стала единственной клиникой, попавшей в ТОП-100, заняв 70-ю строчку рейтинга.

В клинике созданы все условия для работы и профессионального развития персонала: конкурентная заработная плата, удобный график работы, комфортные условия труда, современное оборудование, большой соцпакет, благоприятный психологический климат. Врачи и медицинские сестры клиники регулярно проходят стажировки в ведущих зарубежных медицинских организациях, посещают российские и международные конгрессы, конференции, симпозиумы и выставки.

В этом году АО «Медицина» исполняется 33 года, более 250 сотрудников работают здесь уже свыше 10 лет, а многие и 20-25 лет, и даже 30, что свидетельствует о большом доверии к работодателю и высокой удовлетворенности условиями труда.

Окей, Медицина!

ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА ЛЕГКОГО: НОВЫЕ СПОСОБЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА

Рак легкого – одна из самых высокозлокачественных опухолей, которая имеет особенность прорастать в окружающие ткани, разрушать их и вызывать сильную боль. Это очень коварное заболевание, не имеющее ярко выраженных симптомов в процессе развития, и в 90% случаев проявляющее себя на поздних стадиях. Наиболее эффективным способом лечения злокачественных новообразований в легких по-прежнему остается операция. О том, какие виды хирургического вмешательства применяются в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) рассказывает врач онколог-хирург, кандидат медицинских наук ***Ислам Артурович Дадыев.***

Злокачественные опухоли легкого условно можно разделить на две большие группы, от типа которых зависит – насколько рак поддается хирургическому лечению или нет:

Мелкоклеточный рак (до 20% случаев рака легкого) прогрессирует стремительно и очень быстро поражает окружающие ткани. Поддается оперативному лечению только на начальной стадии. Чем раньше проведена операция, тем больше шансов на выздоровление и восстановление качества жизни. В подавляющем большинстве случаев требует комплексного подхода к лечению: операция + химиотерапия + лучевая терапия.

Немелкоклеточный рак обладает более благоприятным прогнозом. На ранних стадиях оперативное вмешательство позволяет на 100 % избавить от опухоли. Если болезнь обнаружена поздно, к операции требуется дополнительное проведение химио- и лучевой терапии.

Назначение операции при раке легких зависит от нескольких факторов. На выбор метода лечения влияют:

- строение новообразования, его локализация и размеры
- уровень поражения лимфатических узлов
- вероятность прорастания в соседние ткани, органы, наличие метастазов.

МЕТОДЫ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

В современной онкологии для лечения рака легкого хирургическим путем используют несколько методик:

- **сегментэктомия (атипичная резекция)** – удаление небольшой части легкого при малых размерах опухоли на ранних стадиях болезни у пациентов с истощением резервных сил организма.
- **лобэктомия** – удаление доли легко с сохранением большей части легочной ткани.
- **пневмонэктомия** – полное удаление легкого. Показано в случае, если опухоль расположена в корне легкого, вовлекает в процесс главный бронх или крупные сосуды. Может привести к ограничению переносимости физических нагрузок. Но такое последствие оправдано, если удается полностью удалить опухоль.

В некоторых случаях, во избежание пневмонэктомии, выполняют органосохранные операции с пластическим компонентом (лобэктомия с разными вариантами бронхопластики и/или ангиопластики).

Хирурги-онкологи АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) при операции на легком используют современный малоинвазивный и менее травматичный метод с использованием **видеоторакоскопии**. Операция выполняется через проколы в грудной стенке при помощи специального эндоскопического инструмента и не требует большого травматичного разреза и доступа к легким с разведением ребер. В ходе операции хирург делает несколько небольших разрезов в стенке грудной клетки. Один из них предназначен для ввода торакоскопа – прибора с камерой для вывода изображения на монитор. Через другой разрез хирурги вводят инструмент для проведения операци и удаляет злокачественную опухоль.

Такой метод позволяет:

- минимизировать риски осложнений после операции
- уменьшить дискомфорт после хирургического вмешательства
- сократить срок пребывания в стационаре и обойтись без длительной и тяжелой реабилитации
- ускорить восстановление физической активности.

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) созданы все условия для проведения операции по удалению рака легкого. Это индивидуальное сопровождение каждого пациента, уютные палаты стационара, спроектированные по стандартам отеля 5★, высококвалифицированные врачи, прошедшие стажировку в ведущих онкологических клиниках мира и многое другое.

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

Наши дети

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫРАСТИ СО ЗДОРОВОЙ СПИНОЙ?

Ровная спина – это не только красота, хорошая фигура и грациозность движений, но и общее физическое самочувствие. Неправильная осанка вызывает постоянное напряжение в мышцах и суставах, неблагоприятно влияет на состояние всех внутренних органов. Отсюда – головные боли, боли в спине и коленях, тазобедренных суставах, «пяточные шпоры» и даже натоптыши. Основы здорового позвоночника закладываются в детстве. Как помочь ребенку сформировать правильную осанку и избежать проблем в будущем, связанных с искривлением спины?

Николай Петрович Бацаленко, врач травматолог-ортопед

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ОСАНКУ?

В процессе роста у детей происходит несколько физиологических скачков, за которыми необходимо следить. Если пропустить один из них, это может привести к развитию патологии в будущем. Поэтому очень важно понимать все особенности развития ребенка и не пренебрегать регулярными медицинскими осмотрами, положенными по возрасту. У детей до года должно быть как минимум 3 осмотра у ортопеда. Это входит в медицинские стандарты наблюдения ребенка первого года жизни. Первый осмотр – в 1 месяц, затем – в 6 и 12 месяцев. В это время необходимо оценить физиологическую зрелость тазобедренных суставов и исключить их дисплазию при помощи УЗИ. После 1 года – по медицинским показаниям, но не реже 2 раз в год.

По мере роста ребенка выделяют три периода, когда может развиться та или иная патология опорно-двигательного аппарата или костно-мышечной системы: от 0 до 3-х лет, с 3-х до 5 и с 5 до 18.

ОТ 0 ДО 3-Х: ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ СВОДА СТОП

Основное внимание в этот период жизни ребенка должно быть уделено установке свода стоп. До 3 лет формируется физиологический вальгус – положение стопы, при котором она слегка наклонена внутрь. У детей этого возраста имеются два типа проблем со стопами: вальгусная установка стоп (сильный наклон внутрь) и варусная (сильный наклон кнаружи). Сформировать правильную стопу помогает ортопедическая обувь. Выбирайте ботиночки средней высоты, обязательно с жестким задником и основой и наличием супинатора. Носить ее нужно только на улице, дома будет достаточно носочков или колготок. Если ребенок будет находиться в ортопедической обуви все время – может сохраниться варусная установка стоп, и ребенок будет ходить «как медведь».

Отличной профилактикой здоровой стопы служит массажный коврик. Он должен быть мягким, без иголок, желательно с рисунком «Морское дно». На него нужно наступать утром и вечером в течение от 1-й до 5 минут. По рекомендации ортопеда может быть назначен массаж стоп и нижних конечностей, который должен проводить только профессиональный массажист.

Купите ребенку беговел или самокат. Беговел хорош тем, что на нем равномерно распределяется нагрузка на стопы. При езде на самокате нужно следить за тем, чтобы ребенок менял ноги при езде, иначе одна нога будет менее развита, чем другая, будет развиваться сколиоз.

С 3-Х ДО 5: РИСК РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

В этот период вводится такое понятие как плоскостопие. У ребенка уже окончательно формируются стопы и возникает опасность снижения поперечного или продольного свода стоп. Для коррекции необходимо носить индивидуальные ортопедические стельки. Они должны быть жесткие каркасные и сделанные точно по стопе ребенка. В стельках ребенок должен находиться все время – дома, на улице, в детском саду. Дома по-прежнему нужно продолжать заниматься на массажном коврике от 5 до 10 минут утром и вечером. При необходимости по рекомендации травматолога-ортопеда может быть назначен курс массажа у детского профессионального массажиста.

ОТ 5 ДО 18: ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО - СКОЛИОЗ

Начиная с 5 лет и фактически до конца полного развития ребенка, продолжает оставаться острой проблема развития сколиоза и нарушения осанки. Это связано как с интенсивными скачками роста, так и с положением ребенка за столом, неправильным ношением портфеля или рюкзака. Если ребенок носит портфель в правой руке, то есть тенденция к перекосу, потому что дополнительный вес влияет на позвоночник. Лучше, если он будет носить рюкзак на двух лямках одновременно для равномерной нагрузки.

В это время формируется так называемый «порочный круг» –

плоскостопие усиливает степень сколиоза, а сколиоз ухудшает степень плоскостопия. Задача ортопедов вместе с родителями на этом этапе развития ребенка – разорвать этот порочный круг.

Диагностика сколиоза и плоскостопия проводится в комплексе при помощи рентгенографии грудо-поясничного отдела позвоночника и обеих стоп с нагрузкой.

Рентгенография позволяет выставить степень сколиоза и плоскостопия и оценивать динамику лечения.

Лечение сколиоза и плоскостопия осуществляется в комплексе: курс физиотерапии (электромиостимуляция и массаж спины и стоп), лечебная физкультура (мягкотканая мануальная техника и курс специальных упражнений), ношение ортопедических стелек и занятия на массажном коврике.

Для равномерного распределения нагрузки на стопу рекомендуется ношение индивидуальных ортопедических стелек. Их нужно носить везде: дома, на улице, на учебе. Стелька забирает на себя часть амортизации стопы. Стопы – как арки, когда мы наступаем, нога распластывается, а потом собирается обратно. Тысяча таких движений приводит к тому, что червеобразные мышцы стопы устают, и задача стельки – взять на себя часть нагрузки и натренировать эти мышцы.

Сейчас ортопедические стельки можно подобрать абсолютно под любую обувь: они подходят и под каблук до 10 сантиметров и для открытой обуви, поэтому не возникает никаких сложностей, чтобы носить их постоянно.

К дополнительным мерам профилактики сколиоза следует добавить: соблюдение режима труда и отдыха, занятия спортом (особенно хороши – танцы, конный спорт и плавание), правильное положение за столом и динамическое наблюдение у ортопеда.

Записаться на прием к врачу-ортопеду и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

КАКИЕ ИГРУШКИ НУЖНЫ РЕБЕНКУ?

Детство немыслимо без игрушек. Поэтому каждый родитель стремится окружить своё чадо максимальным количеством всевозможных игрушек, потакая любому его капризу. Сколько игрушек нужно ребенку для гармоничного развития и какими они должны быть? Рассказывает ведущий врач-педиатр высшей категории, член Союза педиатров России ***Екатерина Вячеславовна Морозова.***

Восприятие ребенка устроено таким образом, что он может сконцентрироваться не более чем на пяти предметах одновременно. Чем больше вокруг него игрушек, тем больше рассеивается внимание. Он не в состоянии сосредоточиться и быстро от них устает.

Американские ученые из университета Толедо провели исследование среди 36 детей от 3-х до 5 лет. Каждый ребенок был помещен в комнату сначала с 4, а затем – с 16 игрушками. Когда у детей было всего 4 игрушки, они весело с ними играли. А в комнате с 16 игрушками им быстро становилось скучно и они начинали плакать. Такое поведение объясняется тем, что маленькие дети не справляются с высокой концентрацией внимания.

Желательно, чтобы в возрасте до 7 лет ребенка окружали всего 5 игрушек в постоянном обиходе. Уберите часть игрушек, в которые малыш сейчас не играет, а через месяц произвести замену.

КОЛИЧЕСТВО ИГРУШЕК ВЛИЯЕТ НА ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ

Любознательность и находчивость развиваются у детей тогда, когда им нужно придумывать себе занятие. Большое количество игрушек ослабляет тягу к изобретательности. Когда игрушек мало, и ребенок уже наигрался с ними, он начинает интересоваться чтением, письмом, искусством, то есть ищет для себя другие занятия. Если же игрушек много, он будет целыми днями возиться с ними, и ему будут скучны книги, музыка, рисование и прочие виды творчества.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ИГРУШЕК, ТЕМ НИЖЕ НАСТОЙЧИВОСТЬ

Развитие настойчивости также зависит от количества игрушек. Когда ребенку попадается сложная игрушка (пазл, конструктор, логическая игра), он будет терпеливо и настойчиво с ней разбираться. Если же вокруг много более простых игрушек, он быстро бросит попытки разобраться со сложной и начнет играть в то, что попроще. Это приведет к тому, что ребенок так и не научится доводить до конца сложные дела.

КАКИМ ИГРУШКАМ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ?

Для детей старше двух лет важны игрушки, направленные на развитие высших психических функций. **Внимание развивают пирамидки и конструкторы, память – мозаики, восприятие – ролевые игры. Также очень важна крупная моторика – пазлы и. д.** Такие игрушки запускают творческие процессы в голове ребенка.

Отдавайте предпочтение тем игрушкам, которые можно раскрасить или придумать несколько вариантов применения.

Не забывайте о мячах, скакалках, лыжах и другом спортивном инвентаре. Спортивные игрушки необходимы ребенку для гармоничного развития не менее, чем развивающие.

Приобретите мягкую игрушку для сна. **«Сонные игрушки» снимают напряжение, помогают настроиться на сон, делают ребенка более уравновешенным.**

Современная медицина

ОРТОКИН-ТЕРАПИЯ: ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ СОБСТВЕННЫМИ БЕЛКАМИ КРОВИ

До недавнего времени традиционные методы лечения суставных заболеваний (артрозов, артритов, артралгий и др.) сводились главным образом к купированию боли и снятию воспаления. Для этого применялись стероидные и нестероидные противовоспалительные препараты, хондропротекторы, влияющие на восстановление хрящевой ткани суставов, уколы гиалуроновой кислоты, различные методы физиотерапии и т.д., которые давали лишь временное облегчение. В сложных случаях назначалась операция по замене сустава. Но современная медицина всегда старается найти самое эффективное и наименее травматичное средство для лечения заболевания. Инновационный метод последнего десятилетия – ОРТОКИН-терапия, который позволяет избежать операции, восстановить подвижность сустава и забыть о боли, которая нарушает привычный образ жизни.

Александр Сергеевич Шелепов,
врач травматолог-ортопед

ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД БОРЬБЫ С ВОСПАЛЕНИЕМ

В начале 10-х годов XXI века сначала для лечения спортивных травм, а затем для снятия боли при заболеваниях мышц, сухожилий, суставов и связок начала применяться инновационная безоперационная методика ORTHOKIN (ОРТОКИН-терапия). Её разработал нейрохирург и ортопед, профессор, д.м.н. Питер Велинг из Дюссельдорфа. Сегодня ее применяют в 25 странах мира – Германии, Швейцарии, Великобритании, России и Израиле.

ОРТОКИН-терапия – это безоперационное лечение, которое борется с воспалением локально, используя собственные защитные средства организма – «полезные» сигнальные белки.

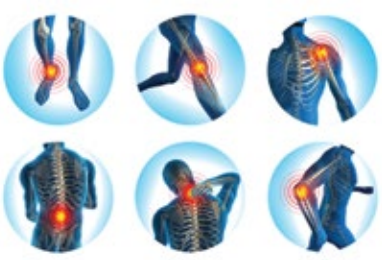
Боль в суставах, как правило, возникает из-за воспалительного процесса, за который отвечают специальные белки, белые кровяные тельца – так называемые противовоспалительные цитокины. Они блокируют разрушающую хрящевую ткань вещества и устраняют воспаление. Если их мало, заболевание прогрессирует. Суть ОРТОКИН-терапии заключается в том, что больной помогает «себе сам», использует собственные защитные силы организма. В больной сустав вводится инъекция, полученная из сыворотки крови пациента, никакие дополнительные лекарственные вещества при этом не добавляются. В результате терапевтического вмешательства поврежденные суставы восстанавливаются за счет восполнения нехватки полезных белков, так как сыворотка, подготовленная особым способом, содержит большое количество противовоспалительных цитокинов, которые после введения в «больное» место останавливают воспаление, и боль проходит.

Терапия дает положительный эффект уже после первой процедуры.

КОГДА ПОМОГАЕТ ОРТОКИН-ТЕРАПИЯ?

ОРТОКИН-терапия — это помощь тем, кто страдает от артроза крупных суставов:

- голеностопного
- плечевого
- тазобедренного
- коленного



- межпозвоночных
- запястья и пальцев.

Лечение «полезными белками» назначается и при острых заболеваниях связок, сухожилий, позвоночника, околосуставной сумки, при спортивных травмах.

К сожалению, многие люди из-за опасения оперативного вмешательства «запускают» течение болезни, не проходят своевременное обследование, годами терпят боль. ОРТОКИН-терапия показывает, что без скальпеля и длительного приема медикаментов можно справиться с патологией.

КАКОЙ ЭФФЕКТ ДАЕТ БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ?

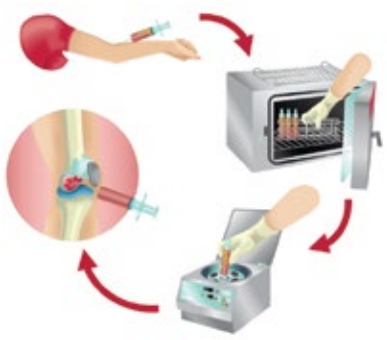
Облегчить прогрессирующие боли при остеоартрозах, проблемах со связками и позвоночником позволяет уже первый сеанс ОРТОКИН-терапии. После нескольких процедур:

- восстанавливается утраченная подвижность
- проходит болезненный синдром
- нейтрализуются воспалительные процессы.

У большинства пациентов максимальный положительный эффект от терапии достигается через шесть недель. Длительность действия варьируется в зависимости от физиологического состояния человека, стадии развития патологии, диагноза, индивидуальной реакции на инъекцию. После введения сыворотки ORTHOKINE даже в тяжелых случаях артроз крупных суставов может не проявляться на протяжении двух и более лет.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Для проведения ОРТОКИН-терапии используется устройство EOT II – это специальный шприц, в котором находятся 200 стеклянных шариков, покрытых сульфатом хрома. Взаимодействие клеток крови с поверхностью шариков стимулирует синтез противовоспалительных веществ.



У пациента из локтевого сустава шприцем EOT®II разово берётся порция крови, которая на 6-9 часов помещается в инкубатор для выработки аутогенного противовоспалительного белка.

После этого в центрифуге из крови выделяется сыворотка с высокой концентрацией нужных цитокинов. Её фильтруют и вводят в пораженный сустав. Доза инъекции зависит от величины сустава и степени его поражения – в среднем 0,25-5 мл.

Инъекция (введение полученного биологического состава в больной сустав) занимает не более десяти минут. Быстро, безболезненно и эффективно — три ключевых преимущества проверенной методики. Небольшой дискомфорт возможен лишь при заборе крови из вены и самой инъекции, но они скоро проходят. Реабилитация после лечения не требуется.

Курс ортокин-терапии подбирается индивидуально лечащим врачом-ортопедом. Обычно назначают одну-две инъекции каждые семь дней на протяжении 2-6 недель.

Записаться на прием к врачу-ортопеду и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

В НОВЫЙ ДЕНЬ БЕЗ АЛЛЕРГИИ!

Большинство населения земного шара страдает от широкого перечня аллергических заболеваний – от ринита и атопического дерматита до пищевой аллергии и бронхиальной астмы. Продукты питания, растения, лекарственные препараты, домашняя пыль, пыльца и т.д. – все это аллергены, которые могут спровоцировать негативную реакцию организма.

Если у вас:

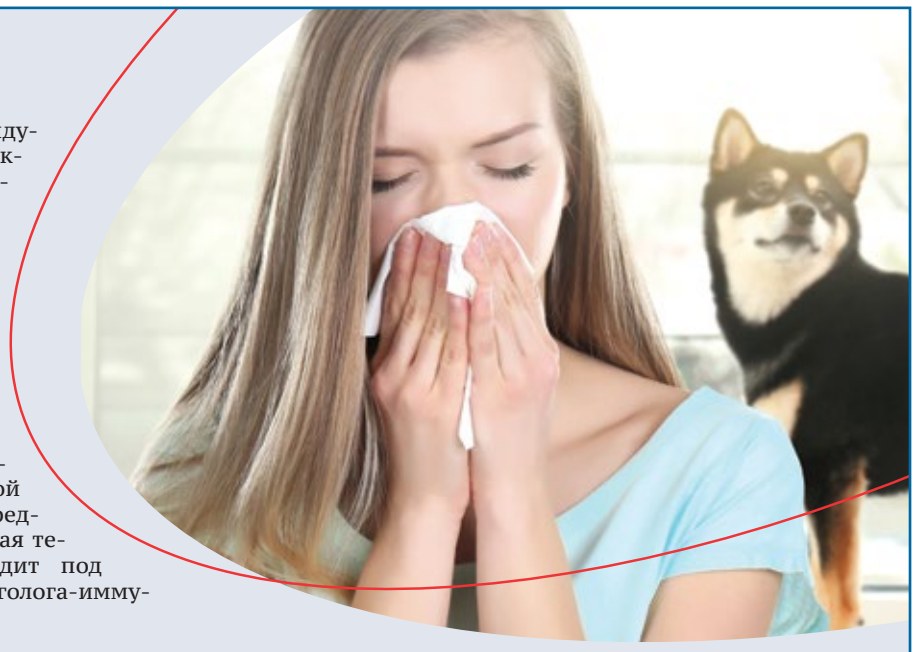
- периодическое или постоянное слезотечение
- кожный зуд
- выделения из носа (не связанные с простудными заболеваниями)
- резь в глазах
- одышка, возникающей при контакте с определенными веществами
- хронические заболевания верхних и нижних дыхательных путей
- рецидивирующие вирусные инфекции (герпес, вирус папилломы человека и т.д.)
- синдром хронической усталости
- гнойные инфекции и грибковые заболевания

Необходимо срочно обратиться к врачу аллергологу-иммунологу!

Остановить «аллергический марш» позволяет современный и эффективный метод **аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ).**

ЧТО ТАКОЕ АСИТ?

АСИТ – это иммунотерапия с индивидуальным подходом и высокой эффективностью. Она заключается в постепенном изменении реакции иммунной системы на воздействие аллергена. Лечение начинается в период ремиссии и заключается в ведении в организм увеличивающихся доз того аллергена, который является причиной аллергии. Для каждого пациента разрабатывается индивидуальная схема лечения, учитывающая характер заболевания и особенности иммунореактивности организма. В зависимости от клинической картины может быть предложена предсезонно-сезонная или круглогодичная терапия. Весь курс лечения проходит под наблюдением опытного врача аллерголога-иммунолога.



Препарат вводится подкожно или сублингвально в зависимости от выбора схемы лечения.

Даже при тяжелых формах аллергических реакций можно на 3-5 лет, а иногда даже навсегда забыть о болезни. Специалисты АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) помогают отказаться от регулярного приема противоаллергических препаратов и не допустить перехода легких форм аллергических реакций в тяжелые и хронические. Начать борьбу с аллергией не поздно никогда – иммунотерапия в АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) многократно подтверждает этот факт.

ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ АЛЛЕРГОЛОГУ-ИММУНОЛОГУ

+7 (495) 775-71-38

ПУСТЬ АЛЛЕРГИЯ, КОТОРАЯ ПОРТИТ ЖИЗНЬ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ, ОСТАНЕТСЯ В ПРОШЛОМ!

Консультация специалиста

ЧТО ДЕЛАТЬ В МОЛОДОСТИ, ЧТОБЫ В СТАРОСТИ ИЗБЕЖАТЬ ДЕМЕНЦИИ?

Деменция – это синдром, сопровождающийся деградацией мышления, памяти, поведения и способностью совершать ежедневные действия. Обычно с такой проблемой сталкиваются пожилые люди, но это совершенно не является нормальным проявлением старения. Что делать для того, чтобы в пожилом возрасте сохранить ясность мыслей и здравый ум, рассказывает врач-невролог АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) ***Галина Николаевна Чудинская****.*

ЗАСТАВЛЯЙТЕ МОЗГ РАБОТАТЬ

Развитие деменции чаще всего провоцируют различные заболевания нервной системы – болезнь Альцгеймера, деменция с тельцами Леви и сосудистая деменция. Специфической профилактики этих заболеваний нет. Однако можно предупредить появление деменции как синдрома.

Память, мышление, поведение и способность совершать какие-либо действия основаны на работе нейросети головного мозга. Все клетки мозга связаны друг с другом ветвящимися отростками – аксонами и дендритами. Чем гуще это ветвление, тем лучше сохраняются приобретенный навык и информация. Память – это непрерывная циркуляция возбуждения от нейрона к нейрону, в результате которого отрастают новые веточки, связывающие клетки между собой. Это и есть долговременная память. Если количество веточек – 100, то при гибели 1-2 остальные будут передавать информацию с прежней скоростью. Но если их всего 4-5, скорость передачи информации снизится в 2 раза.

Главный способ профилактики деменции – заставлять мозг работать. Необходимо развивать все области мозга: зрительную и слуховую, абстрактное, логическое и ассоциативное мышление, двигательную сферу (это тоже мышечная память).

ПРОСИТЕ РЕБЕНКА ПИСАТЬ ОТ РУКИ

Все когнитивные навыки закладываются в детском и подростковом возрасте, поэтому очень важно развивать все области головного мозга. **Лучше всего этому способствует письменная речь от руки.** Во время этого процесса абстрактное мышление отвечает за формирование мысли, центр устной речи – за ее проговаривание, затем в работу вступают центр письменной речи и сами мышцы руки. Чем чаще мы пишем от руки, тем быстрее соображаем и лучше говорим. Когда ребенок учит уроки, просите его переносить важные тезисы на бумагу, пусть он записывает список дел на день, также очень полезно вести дневник. С повсеместной цифровизацией, когда мобильный телефон у ребенка появляется чуть ли не с рождения, наши дети стали меньше писать от руки, они просто не понимают, зачем это делать – текст можно напечатать или даже наговорить.

Важно, чтобы ребенок занимался математикой, даже если он гуманитарий. Это развивает абстрактное и логическое мышление.

БУДЬТЕ В РЕЖИМЕ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Для взрослого человека полезно быть в режиме многозадачности. Решение нескольких вопросов одновременно способствует активной работе нейросвязи и продлевает молодость мозга. Однако у активной работы мозга есть и последствия – в нем накапливаются токсические вещества, от которых необходимо избавляться. **Для этого нужно регулярно спать в течение 7-8 часов в сутки. В фазу глубокого сна пространства между нейронами расширяются в 2 раза. В них циркулирует ликвор, который промывает клетки головного мозга, удаляя из них накопившиеся продукты обмена.** Поэтому человек засыпает с «туманной» головой, а просыпается – с «чистой».

ВЫБИРАЙТЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Полноценное питание – еще один важный фактор профилактики деменции. Аминокислоты и жиры, в том числе животного происхождения, необходимы для строительства новых дендритов. Человеку младше 25 лет, у которого созревание мозга еще продолжается, крайне нежелательно соблюдать посты и вегетарианскую диету. В течение всей жизни важно контролировать уровень глюкозы и липидов в крови. Их повышение негативно сказывается на работе головного мозга.

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

КАК ПЕРЕЖИТЬ МЕНОПАУЗУ БЕЗ ГОРМОНОВ?

Приливы жара, повышенное потоотделение, нервозность, бессонница, головная боль и депрессия – наиболее распространенные симптомы климактерического синдрома, способные испортить жизнь любой женщины. Они возникают из-за угасания гормональной функции яичников и недостатка выработки эстрогенов. Для регулирования гормонального баланса и поддержания здоровья в этот непростой период чаще всего назначается заместительная гормонотерапия (ЗГТ). Однако этот метод подходит далеко не всем. Как быть, когда заместительная гормонотерапия невозможна? Рассказываем об альтернативных методах лечения.

Марина Геннадьевна Василенко, врач невролог-алголог высшей квалификационной категории, руководитель Центра изучения боли

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ЖЕНЩИНЫ ВО ВРЕМЯ МЕНОПАУЗЫ?

Климактерический период – это плавная физиологическая перестройка в организме женщины, связанная с уменьшением количества половых гормонов и естественным угасанием репродуктивной функции. Изменения начинаются в возрасте от 40 до 50 лет, могут длиться 8-10 лет и проходят в три этапа.

1. **Пременопауза** – переходный период, который начинается, в среднем, за 4 года до менопаузы (возраст 45 - 47 лет). Основной признак – изменение менструального цикла как по продолжительности, так и по количеству потери крови. В этот период отмечается заметное снижение уровня гормона эстрогена в крови.

2. **Менопауза** – отсутствие менструации в течение 12 месяцев. Появляются внешние изменения, связанные с прекращением выработки эстрогена: тусклые волосы, сухая кожи, ломкие ногти и т.д.

3. **Постменопауза** – период, когда у женщины не было кровотечения в течение года после менопаузы.

Какие-то женщины вообще не замечают никаких изменений в своем организме, лишь полное прекращение менструации говорит о том, что они вошли в постменопаузу. Другие же испытывают множество побочных эффектов, затрагивающих нервную, сосудистую и эндокринную систему. Это называется **климактерическим синдромом** – осложнение естественного, физиологического климакса. Такое состояние обязательно требует тщательного обследования и лечения.

Для климактерического синдрома характерны следующие ярко-выраженные симптомы:

Вегето-сосудистые – повышенная потливость, приливы жара, головная боль, учащенное сердцебиение (аритмия), тахикардия, шум в ушах

Психологические – раздражительность, депрессия, расстройство сна, снижение памяти и концентрации внимания

Общие физические – боли в мышцах и суставах, слабость, «мурашки» по коже.

Урогенитальные – сухость, зуд, жжение во влагалище, болезненные ощущения во время сексуальной близости, нарушение мочеиспускания.

Лечение климактерического синдрома необходимо проводить комплексно – гинекологом, эндокринологом неврологом и психотерапевтом. Только в этом случае можно добиться стойкого результата.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ ЗГТ?

Наиболее популярный метод лечения климактерического синдрома – заместительная гормонотерапия (ЗГТ), целью которой является фармакологическая замена утраченной гормональной функции яичников. Но она имеет широкий ряд противопоказаний:

- Онкологические заболевания, особенно женской половой системы и рак молочной железы
- Тромбозы и тромбоэмболия
- Гепатиты группы В и С
- Индивидуальная непереносимость компонентов препарата
- В некоторых случаях – миома и эндометриоз.

Согласно Клиническим рекомендациям, в случае невозможности назначения заместительной гормональной терапии необходимо **применение препаратов, влияющих на обмен серотонина и норадреналина.** Они устраняют «приливы», мигрень, скачки давления и другие симптомы менопаузы, заметно улучшают психоэмоциональное состояние, повышают либидо, положительно влияют на память и сон.

Эти препараты относятся к группе антидепрессантов и великолепно зарекомендовали себя при лечении самых распространенных «спутников климактерического синдрома» – приливов и ночной потливости. У женщин, перенесших рак молочной железы, данные препараты являются основными в климактерический период.

Безопасность и эффективность терапии доказана серией клинических испытаний.

Подобрать правильный препарат и назначить нужную дозировку поможет врач невролог-алголог. Дополнительно, в зависимости от клинических проявлений, могут быть назначены такие методы терапии, как биологическая обратная связь (БОС), использование медитации, релаксации, управляемого дыхания и когнитивно-поведенческая терапия.

Приглашаем вас на обследование, консультацию и подбор терапии для лечения климактерического синдрома в Центре изучения боли АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга). Записывайтесь на прием к врачу неврологу-алгологу Марине Геннадьевне Василенко.

Живите жизнь ярко и наслаждайтесь каждым моментом в любом периоде!

Записаться на прием в Центр изучения боли и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Консультация специалиста

МИОМА МАТКИ: ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА СЛОЖНЫЙ ВОПРОС

По статистике, каждая 4-я женщина в репродуктивном возрасте подвержена миоме матки. Значит среди вашего окружения – подруг, родственниц, соседок и коллег по работе точно есть те, кто столкнулись с этим заболеванием, иногда даже не зная об этом. Кто вооружен – тот предупрежден! Рассказываем, что такое миома матки и что делать при постановке этого диагноза.

Михаил Владимирович Гаврилов, ведущий акушер-гинеколог-хирург, к.м.н.

Миома матки – это доброкачественная, генетически обусловленная, гормонально зависимая опухоль мышечной ткани матки с хроническим течением. В этом определении важно каждое слово. Разберем по порядку:

ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ – ЗНАЧИТ, НЕ ПЕРЕРОДИТСЯ В РАК

По данным мировой литературы, 99,99% случаев миомы матки не перерождается в онкологию. Это опухоль мышечного слоя матки, состоящая из миоцитов. Рак образуется из другого слоя – из эндометрия. Саркома матки, то есть рак, мышечной стенки, – это отдельно возникающее злокачественное заболевание. Миома никогда не перерождается в саркому. Но для точного выявления типа опухоли необходим гистологический анализ (биопсия).

ГЕНЕТИЧЕСКИ ОБУСЛОВЛЕННАЯ – ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

В подавляющем большинстве случаев предрасположенность к миоме матки передаётся по наследству. Это не значит, что если миома была у матери, она обязательно будет у дочери. Но, если у кого-то по материнской линии был этот недуг, риски возрастают в разы. Необходимо регулярно обследоваться у врача-гинеколога и 1 раз в год делать УЗИ.

ГОРМОНАЛЬНО-ЗАВИСИМАЯ – РАСТЕТ ПОКА ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ ГОРМОНЫ

Миома матки растёт только тогда, когда вырабатываются половые гормоны, – весь репродуктивный период. Чем меньше возраст женщины, в котором поставлен диагноз, тем продолжительнее будет период, во время которого будут активно расти и появляться новые миоматозные узлы. Как только наступает менопауза, половые гормоны затухают, узлы начинают медленно «усыхать». Но не исчезают совсем! В связи с этим даже при наступлении климакса, нужно следить за миоматозными узлами и регулярно проходить УЗИ или МРТ.

С ХРОНИЧЕСКИМ ТЕЧЕНИЕМ – НЕ ПОДДАЕТСЯ ПОЛНОМУ ИЗЛЕЧЕНИЮ

Удалённые хирургическим методом миоматозные узлы могут вырасти снова, так как точное количество микроскопических «зачатков» невозможно обнаружить даже во время операции. В этом – главная особенность заболевания. Поэтому обязательный пункт лечения патологии, назначаемый как в до- так и в послеоперационном периоде, – гормональная терапия.

МИОМА МАТКИ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Миома редко вызывает бесплодие, но может причинить множество проблем во время беременности. Самая печальная из них – выкидыш. Чтобы предотвратить угрозы для предстоящей беременности, необходимо регулярно проходить обследование у врача-гинеколога. Ранняя диагностика заболевания с помощью УЗИ или МРТ органов малого таза позволяет избежать множества проблем в будущем. Исследования необходимо проводить 1 раз в год. Своевременная постановка диагноза и оперативное лечение сводят практически к минимуму ситуации, при которых встает вопрос об удалении матки.

В клинике АО «Медицина» проводятся лапароскопические операции по удалению миомы с сохранением матки через проколы брюшной стенки небольшого размера. У таких операций очень много плюсов:

- **не требуется прием наркотических анальгетиков после вмешательства (за счет минимальных разрезов для лапароскопа)**
- **применение современных шовных материалов**
- **быстрая реабилитация (пациентки выписываются на следующий день)**
- **100% косметический эффект (швы 2х5 мм и 1х1 см)**

Задумайтесь: даже из маленького «узелочка», впервые обнаруженного на УЗИ, за год миома может превратиться в опухоль более 5 см в диаметре!

ЕСЛИ ОПУХЛЬ НЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ, МОЖЕТ ТОГДА НЕ ЛЕЧИТЬ?

Все зависит от размера опухоли, ее расположения и количества узлов. Иногда миома протекает бессимптомно на протяжении многих лет. Если же имеют место – межменструальные кровотечения, нарушение менструального цикла (слишком обильные или нерегулярные месячные), боли и т.д. – это значит, узлы выросли до больших размеров (более 5 см) и приводят к сдавливанию соседних органов (мочевой пузырь, прямая кишка, мочеточники). К тому же, обильные месячные – это всегда риск развития анемии.

Если вам поставили диагноз «миома матки», обязательно проконсультируйтесь с оперирующим врачом-гинекологом для решения вопроса о возможности проведения органосохраняющего и малоинвазивного операционного лечения.

Миома матки – это не приговор! В подавляющем большинстве случаем матку можно (и нужно!) сохранить. Врачи-гинекологи АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) всегда идут по пути безопасности для пациенток и используют максимально индивидуальный подход. При лечении применяются все возможные варианты консервативной (безоперационной) терапии и операционного вмешательства.

Приходите, мы вам поможем! Органосохраняющее лечение – наше кредо.

Записаться на прием к врачу-гинекологу и другим специалиста АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) можно через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.

Ваше здоровье

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ БОЛЕЕ ТОЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Маммография – самый эффективный метод ранней диагностики рака молочной железы. К его неоспоримым преимуществам относятся – быстрота, высокая точность и надежность. Только маммография позволяет разглядеть небольшие «точки» отложений солей кальция – кальцинаты, которые могут появиться в любой части ткани молочной железы. На начальной стадии заболевания – это единственный признак развивающейся патологии. В зависимости от их размера, формы и распространенности делается заключение о подозрении на злокачественное образование в молочной железе. После 40 лет маммографию обязательно нужно проводить всем женщинам 1 раз в год.

Алена Игоревна Чащина, врач-рентгенолог маммографии

В АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) маммография молочной железы проводится на новой полноформатной цифровой маммографической системе самого последнего поколения General Electric Senographe Pristina, которая отличается высокой точностью, превосходным качеством изображения и максимальным комфортом для пациенток.

Маммографическая система сконструирована с учетом удобства и всех современных представлений об эргономике, что делает ее приятной в использовании как для рентгенолога, так и для пациенток. В процессе диагностики каждая пациентка может самостоятельно регулировать уровень компрессии (сдавливания) молочной железы, что позволяет избежать болезненных ощущений, непроизвольных движений и сокращений мышц, а также свести уровень стресса, возникающий во время маммографического исследования, практически к нулю. Вся процедура занимает не более 10 минут.

Благодаря передовым современным технологиям – встроенная система томосинтеза, контрастная спектральная маммография и автоматическая оптимизация параметров (АОР) – достигается максимально высокое разрешение, позволяющее рассмотреть мельчайшие изменения в молочной железе в объемном 3-D формате.

В отличие от аналогового томографа, изображение на котором выводится на пленку, при цифровой маммографии рентгеновские лучи проходят через молочную железу, попадают на специальную матрицу и изображение тут же выводится на экран компьютера. Это позволяет рентгенологу при необходимости сделать снимок максимально чётким или же увеличить «проблемную» зону, чтобы изучить её более детально.

Программное обеспечение маммографической системы General Electric Senographe Pristina позволяет разглядеть все ткани молочной железы и распознать микрокальцинаты (скопления солей кальция) размером до 1 мм, что невозможно на аналоговом аппарате. Это предоставляет огромные возможности для наиболее ранней и точной диагностики рака молочной железы. Ведь при обнаружении злокачественной опухоли в стадии формирования и последующем оперативном лечении успех результата составляет 99,99%. **Рак не смертелен, если вовремя проведена диагностика, не пренебрегайте своим здоровьем – запишитесь на маммографию!**

Энциклопедия здоровья

ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин – самый известный и широко употребляемый медицинский термин. Бытует мнение, что он ведет к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы и ожирению. Но ни один человек не может прожить без холестерина – он необходим для нормального функционирования клеток, переваривания пищи и создания многих гормонов. Поэтому в медицинской среде принято разделять холестерин на «хороший» и «плохой». Что это значит и в чем между ними разница?

Денис Владимирович Соколов, врач-кардиолог, член Asute Cardiovascular Care Association, кандидат медицинских наук

ДЛЯ ЧЕГО ОРГАНИЗМУ ХОЛЕСТЕРИН?

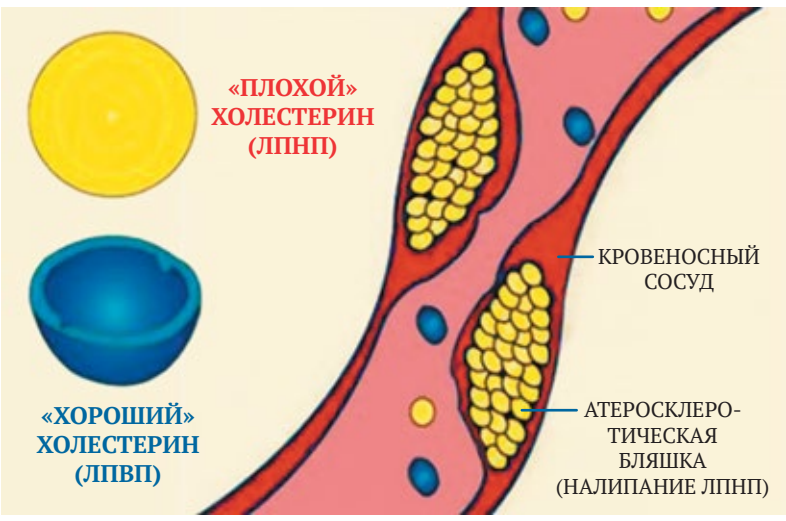
Около 75-80% холестерина производит печень, 20-25% поступает из пищеварительного тракта (всасывается из кишечника). Но не весь холестерин, который всасывается из кишечника, поступает из еды. Часть его происходит из желчи, которую, в свою очередь производит печень, и выделяет в пищеварительный тракт.

Основные источники холестерина из пищи – продукты животного происхождения: мясо, печень, яйца (желток), сыр, сливочное масло, икра и т.д.

Без холестерина невозможна нормальная работа эритроцитов, нервных клеток, печени, клеток белого вещества мозга.

Вторая функция холестерина – участие в производстве биологически активных веществ:

- витамин D – отвечает за обмен кальция и фосфора
- женские и мужские половые гормоны (эстроген, прогестерон, тестостерон) – регулируют работу половой системы
- гормоны коры надпочечников (альдостерон, кортизол) – регулируют минеральный обмен, водно-солевой, влияют на состояние сосудов
- соли желчных или холевых кислот – участвуют в переваривании жиров, активируют печеночные ферменты.



«ПЛОХОЙ» И «ХОРОШИЙ» ХОЛЕСТЕРИН

По организму холестерин транспортируется растворимыми липопротеиновыми комплексами, которые циркулируют в крови.

Основные транспортные формы холестерина:

- альфа холестерин (ЛПВП – липопротеины высокой плотности)
- бета липопротеиды (ЛПНП – липопротеины низкой плотности)
- пре-бета-липопротеиды (ЛПОНП – липопротеиды очень низкой плотности).

Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) – это «хороший» холестерин. Он отвечает за очищение стенок сосудов от избытков холестерина других типов и за транспортировку лишнего холестерина в печень. **Благодаря его работе растворяются атеросклеротические бляшки, и поддерживается высокая эластичность сосудистых стенок.**

Представитель фракции «плохого» холестерина в крови - липопротеины низкой плотности (ЛПНП). Их повышение способствует образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов.

Вместе с липопротеидами очень низкой плотности ЛПНП связываются со сложными белками - протеогликанами и образуют **«липидные пятна». Это предшественники атеросклеротических бляшек.** На стадии пятен «хороший» холестерин извлекает ЛПНП и ЛПОНП из сосудистой интимы. При чрезмерном поступлении в организм холестерина с продуктами питания этот обмен нарушается и «плохой» холестерин начинает преобладать над «хорошим», что ведет к его оседанию на стенках сосуда.

КАК УЗНАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

Норма «хорошего» холестерина (ЛПВП) — 0,9-1,9 ммоль/л. Снижение показателей с 0,9 до 0,78 ммоль/л в существенно повышает риск развития атеросклероза. Увеличение показателей в большую сторону наблюдается на фоне интенсивной физической активности, под влиянием лекарств, снижающих общий уровень содержания липидов.

У полностью здоровых людей нормальный показатель «плохого холестерина» (ЛПНП) - 2,6 ммоль/л. При серьезных патологиях и генетической предрасположенности к повышенному холестерину нужно стараться, чтобы анализ показал 1,4 ммоль/л.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА И СОЗДАТЬ ЗАПАС «ХОРОШЕГО»?

1. Наладьте режим и рацион питания. Вместо жарки отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным в духовке, на пару или сваренным в воде. Не пропускайте завтрак, употребляйте все продукты с учётом их калорийности и количества холестерина в них. Помните, что ограничение или исключение из рациона продуктов, содержащих повышенное содержание холестерина, не приводит к его нормализации в крови. Нужно учитывать полезные свойства продуктов, их сочетаемость с другой едой и то, как приготовлена пища.

2. Откажитесь от употребления алкоголя и табака.

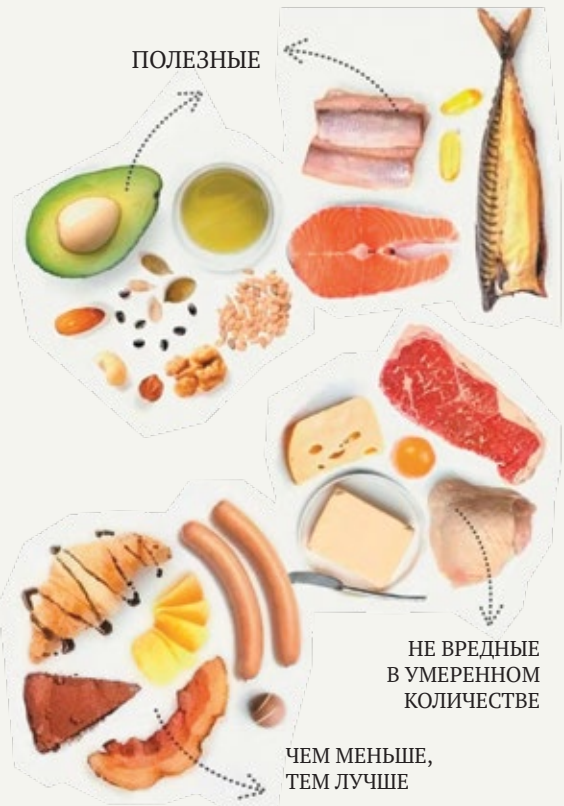
3. Больше двигайтесь. Физическая активность позволяет не только снизить количество «плохого» холестерина в крови, но и повысить концентрацию «хорошего», улучшает кровообращение и укрепляет сосуды, увеличивая их проходимость.

4. Избегайте стрессов и полноценно отдыхайте. Нервное перенапряжение приводит к спазму сосудов и накоплению вредного холестерина.

5. Лечите все болезни, пока они не приняли хроническую форму. Особенно, если это связано с печенью и желчевыводящими путями.

В некоторых случаях для понижения уровня холестерина врач может порекомендовать лекарства, однако нужно учитывать, что при сердечных болезнях без изменений в образе жизни их эффект будет недостаточен.

Записаться на прием к врачу-кардиологу и другим специалистам клиники можно на стойке администраторов, через личный кабинет на сайте, по телефону +7 (495) 775-71-38 и через мобильное приложение.



КАКИЕ ЖИРЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ «ХОРОШЕГО» ХОЛЕСТЕРИНА?

Жиры — важный компонент в рационе и основной источник энергии. Сами по себе жиры очень полезны, однако все дело в их количестве и качестве.

Наиболее полезные для здоровья – **ненасыщенные жиры**. В них содержатся элементы, которые позволяют глюкозе быстрее усваиваться, что предупреждает развитие диабета и метаболического синдрома. Они снижают уровень «плохого» холестерина и не дают холестериновым бляшкам оседать на стенках сосудов, уменьшают риски развития рака молочной железы, укрепляют иммунитет. Они содержаться в жирной морской рыбе, орехах, семечках, авокадо, оливковом, льняном, подсолнечном масле и т.д.

Насыщенные жиры содержатся в красном мясе, птице, сале, молочных продуктах, сыре, сливочном масле. Их употребление допустимо, но в умеренном количестве.

Трансжиры — самые неполезные элементы, которые встречаются в печенье, тортах, пицце, картошке фри и других переработанных продуктах промышленного производства. Они повышают в крови уровень «плохого» холестерина, что приводит к формированию холестериновых бляшек.

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, К.А. Ласис
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 14.03.2023 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.