

# ЭВКАЛИПТ



**ЛЕЧЕНИЕ «ПОД КЛЮЧ»**

**НЕ БОЛЕЙ, МАЛЫШ**

А КАК ЛЕЧИТЬ?  
ТОП-9 ошибок при лечении ОРВИ у детей

**СЕМЕЙНЫЙ УЖИН**

Полезное меню в холодный сезон,  
составленное врачом-гастроэнтерологом

## НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

Грибанова Е.В.  
Капитальцева У.Н.  
Лабжания Н.Б.  
Мякушев М.В.  
Ример Е.М.  
Ушкова О.Г.  
Фурсова Е.В.  
Черкасов А.В.  
Шарапова Ю.В.

## АДРЕС РЕДАКЦИИ

г.Воронеж, ул. Путиловская, 19а

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Маргарита Рогачёва  
mrg.rogacheva@mail.ru

## ФОТОГРАФ

Юлия Король  
Михаил Квасов (в рамках подготов-  
ки презентационного издания для  
ООО «Клиника «Город здоровья»)

## МАКЕТ ЖУРНАЛА

студия «Чёрный квадрат»  
www.skvadrat.ru

## ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Елена Архипочкина  
elena\_arkhipochkina\_designer

## КОРРЕКТУРА

Анна Пономарёва

## ОТПЕЧАТАНО

ООО «Издат-Черноземье»

## ТИРАЖ

900 экз.

## РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Электронная версия издания на  
сайте [www.evkaliptmed.ru](http://www.evkaliptmed.ru)  
Следующий номер ожидается  
к выходу 03.2020 г.

Редколлегия корпоративного  
издания «ЭВКАЛИПТ» выражает  
благодарность и признательность  
всем, кто принял участие  
в издании данного выпуска.

## РАБОТАЯ В КОЛЛЕКТИВЕ, ВАЖНО ОСТАВАТЬСЯ ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ ИЛИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ СТАНОВИТЬСЯ



Порой общее дело способно объединить. Объединить усилия и опыт ради результата. Пример одного может стать мотивацией для другого. Команда – слово, произнося которое чувствуешь силу и поддержку, уверенность и спокойствие.

Если жизнь заставляет доверить здоровье одному человеку, это может напугать, знаю по себе.

Доверить здоровье команде единомышленников – в какой-то степени значит самому стать частью команды, в которой тебя могут слушать и слышать. Могут умело выжидать или чётко бить в цель. Побеждать. Побеждать себя и болезнь, вести за собой. Когда ОНИ могут так, тогда ВЫ можете быть спокойны.

Первый выпуск журнала «Эвкалипт» как раз о единстве. О командном духе. Специалисты сети клиник дают рекомендации, которые основаны исключительно на принципах доказательной медицины.

«Эвкалипт» - ежеквартальное издание. Цель, к которой мы стремимся, - помогать Вам и Вашим семьям оставаться здоровыми в любое время года. В журнале Вы найдёте сезонные советы, репортажи о прошедших мероприятиях, а также анонсы предстоящих событий. В этом выпуске специалисты сети наших клиник рассказывают об эффективных способах противостоять вирусам и рекомендуют продукты, полезные для всей семьи в осенне-зимний период, рассказывают о профилактике сколиоза у школьников и о безболезненном лечении зубов малышам.

Хочется, чтобы, взяв журнал в руки, каждый из Вас почувствовал себя окружённым теплом нашей команды. Ведь теперь и Вы – её часть.

Маргарита Рогачева

## ДОБРОЕ СЛОВО

Колонка редактора

## ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ

- Лечение «Под ключ»

О концепции клиники семейной медицины рассказал главный врач Мякушев М.В.

- Хирургия ожирения «История одного подростка» от специалистов клиники «ЭВКАЛИПТ»

## ЯРКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

- Первый День рождения
- «НарруМамаFest 2019» и «ЭКО-ФЕСТ! Экология. Творчество. Музыка»

## БУДЕМ ЗНАКОМЫ!

Врачи-хирурги и врачи-травматологи-ортопеды, которые работают в команде специалистов клиник семейной медицины «Эвкалипт» и «Эвкалипт у дома»

## ЗДОРОВЫЕ ПОБЕДЫ

- ВЕРТЕБРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
- ЦЕНТР АРТРОСКОПИИ «АКТИВНОСТЬ»

## КРАСИВАЯ УЛЫБКА

- Про стоматологию
- Важное мнение Детский врач-стоматолог Грибанова Е.В. о том, возможно ли вылечить зуб ребенку без истерик и наркоза

## НАШИ ВРАЧИ - ВАШИ СОСЕДИ

Материал о принципах работы клиники «Эвкалипт у дома» от Ример Е.М.

## НЕ БОЛЕЙ, МАЛЫШ

- А КАК ЛЕЧИТЬ? ТОП-9 ошибок при лечении ОРВИ у детей
- Попрощайтесь с гриппом и ОРВИ! Врач-физиотерапевт Фурсова Е.В. о немедикаментозных способах борьбы с вирусами

## СПОРТИВНЫЙ ДУХ

Эксперт Черкасов Артём Викторович - врач-травматолог-ортопед клиники семейной медицины «Эвкалипт»

## СЕМЕЙНЫЙ УЖИН

Холода – не беда! Полезное меню в холодный сезон, составленное врачом-гастроэнтерологом

## СПРОСИ У ДОКТОРА

Ответы специалистов на волнующие Вас вопросы

## 2020

Поздравление с наступающим Новым годом!

## ЛЕЧЕНИЕ «ПОД КЛЮЧ»



Мякушев Михаил Владимирович  
- главный врач клиник семейной медицины  
«Эвкалипт» и «Эвкалипт у дома»  
детский хирург, травматолог-ортопед  
высшей квалификационной категории

- Концепция нашей медицинской организации строится на важной, интересной и актуальной на сегодняшний день идее лечения «под ключ». Дело в том, что бешеный ритм жизни, ненормированный рабочий день, отсутствие достаточного времени на восстановление сил изматывают городских жителей, а мысль о том, сколько времени нужно выделить, даже, вернее сказать, выкроить в своем графике для того, чтобы обратиться за медицинской помощью заставляет изрядно понервничать, что только ухудшает состояние здоровья. «Времени сходить к врачу нет, очереди за полгода», - эти и другие обидные слова мне и моим коллегам приходилось слышать из раза в раз. Однако, исхо-

дя из своего опыта, пришло осознание, что в жизни нет ничего невозможного, важно лишь объединить усилия в стремлении помочь людям. Поэтому **мы поставили перед собой непростую задачу - изменить подход к решению вопроса оказания медицинской помощи населению.** И, надо сказать, нам это удалось.

Рассмотрим простой пример. Пациент, находясь на приеме у какого-либо специалиста узнает о том, что ему назначено оперативное вмешательство. Далее он получает перечень исследований, которые необходимо пройти, желая сэкономить время обращается за помощью в одну, вторую, третью частную медицинскую организацию, а затем вновь возвращается в государственную поликлинику или больницу, чтобы занять очередь на операцию. Мы ставили перед собой цель объединить усилия команды специалистов и сформировать понятие о ранее не знакомом многим «лечении под ключ». Сдать анализы, пройти необходимый перечень диагностических исследований и лечебных мероприятий можно в одном месте и под контролем одного лечащего врача. Это делает возможным свести лишние перемещения пациента к минимуму и пройти полный курс лечения без суеты. При чём принципа «лечение под ключ», на мой взгляд, особенно важно придерживаться в лечении самых маленьких пациентов, ведь заболевшим малышам намного сложнее дается каждое перемещение.



**Я вырос, глядя на пример упорного труда родителей, они помогают людям выздороветь всю жизнь, и я продолжаю их нелёгкое дело.** Ещё на этапе разработки концепции клиники я понимал, что необходим именно круглосуточный график работы клиники, без выходных. Люди не болеют «по расписанию», а неприятности всегда случаются в самый не подходящий момент. Все доктора в моей команде разделяют мои взгляды.

**ЗДОРОВЬЕ и ВРЕМЯ – два самых ценных ресурса, которые у нас есть. Относиться к ним бережно – неотъемлемый аспект долгой и счастливой жизни.** Это простая истина, но ее важность не вызывает сомнений.

Я стремился к тому, чтобы для пациентов были созданы максимально комфортные условия. Поэтому были организованы **дневной стационар и стационар круглосуточного пребывания** для случаев, когда госпитализация необходима по медицинским показаниям. Комфортабельные палаты благоустроены по европейским стандартам качества.

**Лаборатория клиники работает круглосуточно** и оснащена согласно самым передовым требованиям, что позволяет совершить забор материала и выполнить необходимое исследование в любое время дня и ночи. В режиме 24/7 функционирует рентген-кабинет и травматологический пункт.

В числе фирм-производителей медицинской техники из Европы и США — Karl Storz, Pentax, Logiq, Philips и другие бренды, что гарантирует безболезненную, максимально эффективную диагностику и лечение.

Собственные операционные и комфортные палаты, круглосуточный прием врачей-хирургов и травматологов, гибкий график работы узких специалистов, лабораторная и рентгенодиагностика в режиме 24/7 позволяют нам действовать быстро даже в самых неожиданных ситуациях и «замыкать» круг лечения. **В итоге из лечебно-диагностического процесса исключаются «лишние» звенья, позволяя повысить уровень оказания медицинских услуг.** Многим нашим пациентам уже удалось оценить удобство и рационализм такого подхода. Это вдохновляет, мотивирует и придает сил, чтобы развиваться дальше.

## ИСТОРИЯ ОДНОГО ПОДРОСТКА



Эксперт: Самойлов Владимир Сергеевич  
к.м.н., врач-хирург, бариатрический хирург,  
стаж работы по специальности 18 лет



## РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

**- Ожирение – бич современного общества. Количество детей, страдающих от этого недуга, увеличивается изо дня в день.**

В тех случаях, когда простые тренировки и соблюдение диеты не могут оказать необходимого воздействия и добиться успеха, приходится прибегать к мерам радикальным. Практика бариатрической хирургии у взрослых не нова, и составляет около 10 % от всего объема хирургических вмешательств в гастрохирургии. Детская хирургия ожирения вопрос сложный, который потребовал от нас объединения усилий врачей бариатрических хирургов с хирургами детскими.

**СЕГОДНЯ МЫ ХОТИМ РАССКАЗАТЬ НАСТОЯЩУЮ ИСТОРИЮ ОДНОГО ПОДРОСТКА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИЛА ЕГО ЖИЗНЬ РАЗ И НАВСЕГДА.**

Лечение более 7 лет у эндокринологов, череда безуспешных попыток избавиться от ожирения традиционными способами. В итоге врачи дали рекомендации о необходимости хирургического вмешательства, которое, казалось, никто в нашем городе выполнить не сможет.

На базе клиники семейной медицины «Эвкалипт» была выполнена первая лапароскопическая резекция желудка подростку с морбидным ожирением. Мы являемся единственным центром бариатрической хирур-



гии у детей в Черноземье. От нас потребовалось объединить усилия бариатрических хирургов, имеющих колоссальный опыт работы со взрослыми, и детских хирургов.

Операция прошла успешно. Спустя три месяца пациент потерял 27 кг, изменились его пищевые пристрастия и улучшились отношения со сверстниками. Вес ушел, и появилась уверенность, что теперь все будет хорошо.

Такие операции выполняются по строгим показаниям, по прогнозам через год-полтора вес снижается на 3/4, при этом вероятность возврата веса крайне мала.

Хочется, чтобы, узнав эту историю, родители детей, длительно страдающих от ожирения, узнали о возможности помочь своему ребенку. Своевременная консультация у бариатрического хирурга, порой, равна чуду.

Смысл таких вмешательств не только в негативном влиянии, которое избыточный вес оказывает на здоровье. Здесь важную роль играет момент социальной адаптации детей и подростков, и родителям нужно знать, что, если стандартная терапия из раза в раз не помогает, решение – есть.



## НАРРУМАМАFEST 2019 И «ЭКО-ФЕСТ!»

**ЭКОЛОГИЯ. ТВОРЧЕСТВО. МУЗЫКА**

**ЯРКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ:** «HappyMamaFest 2019» и «ЭКО-ФЕСТ! Экология. Творчество. Музыка»

В уходящем году клиника семейной медицины «Эвкалипт» выступила в роли официального партнёра «HappyMamaFest 2019»!

Мам, малышей, пап, бабушек и дедушек ждала грандиозная программа: зажигательные танцы, увлекательные беседы и лекции для всех возрастов, вдохновляющие идеи, и, конечно же, заряд бодрости и позитива на весь год!

Приключения, во время которых дети старательно разыскивали кусочки карты и искали места сбора, занимались изготовлением личных талисманов, перевоплощались в любимых героев с помощью аквагрима, завершили путешествие в поисках настоящего динозавра! На площадке «Эвкалипта» с утра и до вечера продолжались безостановочные поиски древнего гиганта. Юные искатели приключений сталкивались с самыми разными задачами и успешно справлялись с ними.

Перед началом увлекательного путешествия специалисты нашей клиники провели медицинский осмотр всех ребят.



Вспоминая дни фестиваля невольно хочется улыбнуться вновь! Счастливые малыши, воодушевленные лица мам, большие семьи, совместно проводящие выходной, пестрые африканские наряды и невероятная атмосфера праздника.



Нам запомнились лица малышей, которые буквально светились от счастья. В наступающем 2020 году мы обязательно постараемся порадовать Вас новыми мероприятиями!

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

*1 июня исполнился ровно год с того момента, как клиника семейной медицины «Эвкалипт» распахнула свои двери для первых пациентов.*

Оглядываясь назад, можно сказать уверенно и смело: нам действительно есть чем гордиться. Дело в том, что рынок медицинских услуг в нашем городе сейчас фактически перенасыщен, значительное число медицинских организаций являются на нем «давними игроками». Однако выгодно выделяться на общем фоне нашему центру позволяет не только мощное техническое оснащение или круглосуточный график работы, но, в первую очередь, первоклассные специалисты, которые здесь работают. Единство, невероятная самоотдача и готовность прийти на помощь каждому пациенту в любое время дня и ночи – такую характеристику можно дать каждому участнику нашей команды.

**В наш первый День рождения мы радовались и праздновали вместе с вами!** В парке «Танаис» состоялось выступление ярких танцевальных коллективов, малышам наносили гипоаллергенный аквагрим, гостей встречали Микки и Мини, куклы ЛОЛ и Человек-Паук! Затем в нашей клинике гостей ждало увлекательное продолжение празд-



ника с веселой анимационной программой и зрелищным шоу «Огонь и Лед», работала Baby-зона для самых маленьких гостей. Мы надеемся, что наш праздник оставил в памяти малышей и их родителей только светлые и теплые моменты.





*«От лица руководителя сети клиник семейной медицины «Эвкалипт», хочется сердечно поблагодарить всех специалистов, которые стали частью большой семьи «Эвкалипта».*

*Хочется сказать искреннее «спасибо!» и вам, друзья! За доверие, которое вы оказываете нам ежедневно. За ваши тёплые сердечные слова в адрес любимых докторов. Благодарим за обратную связь, которая помогает нам отлаживать работу и становиться лучше», - Мякушев М.В.*

Как в жизни каждого малыша, этот год был для нас полным ярких впечатлений. На пути стояли сложные задачи, и мы с ними справились! Происходило множество удивительных встреч и знакомств. И сейчас мы уверенно идём вперед, полные идей, знаний и энтузиазма.

*«От лица руководителя сети клиник семейной медицины «Эвкалипт», хочется сердечно поблагодарить всех специалистов, которые стали частью большой семьи «Эвкалипта». Поблагодарить за ваши холодные умы и горячие сердца, за любовь к своей профессии и заботу о наших пациентах.*





Мякушев Михаил Владимирович  
главный врач, врач-хирург детский, врач-травматолог-ортопед, высшая квалификационная категория, стаж работы по специальности: 11 лет. Руководитель центра вертебрологии и центра артроскопии «Активность».  
Специализация: травматология и ортопедия.



Годлевская Наталья Сергеевна  
заместитель главного врача,  
врач – хирург детский,  
стаж работы по специальности: 11 лет.  
Специализация: хирургия новорождённых.



Мякушев Владимир Леонидович  
врач-травматолог-ортопед, высшая  
квалификационная категория,  
стаж работы по специальности: 40 лет. Специализация:  
травматология и ортопедия,  
кинезиотейпирование.



Асатурян Григорий Аветисович  
руководитель Российско-Израильского Центра Микрохирургии  
позвоночника, д.м.н., хирург-вертебролог, высшая квалифи-  
кационная категория, стаж работы по специальности: 40 лет.  
Специализация: микрохирургия позвоночника.



Логвинов Николай Леонидович  
к.м.н., врач-травматолог-ортопед,  
стаж работы по специальности: 20 лет.  
Специализация: эндопротезирование суставов.



Макинян Левон Гагикович  
к.м.н., врач-травматолог-ортопед, доцент кафедры «Травма-  
тологии и ортопедии» РУДН,  
стаж работы по специальности: 16 лет.  
Специализация: хирургия стопы.



Хелая Демури Отарович  
врач-хирург детский, травматолог-ортопед, детский  
уролог-андролог, стаж работы по специальности: 5 лет.  
Специализация: неотложная хирургия.



Черкасов Артем Викторович  
врач-хирург детский, врач-травматолог-ортопед,  
стаж работы по специальности: 5 лет.  
Специализация: биомеханика опорно-двигательного  
аппарата, реабилитация.



Казакوف Дмитрий Михайлович  
врач-травматолог-ортопед,  
стаж работы по специальности: 6 лет.  
Специализация: травматология и ортопедия.



Иванов Сергей Михайлович  
врач-травматолог-ортопед, высшая квалификационная  
категория, стаж работы по специальности: 9 лет.  
Специализация: эндопротезирование суставов.



Гриценко Сергей Анатольевич  
врач-детский хирург, первая квалификационная категория,  
стаж работы по специальности: 14 лет.  
Специализация: неотложная хирургия.



Ипполитов Олег Андреевич  
врач-травматолог-ортопед, вторая квалификационная  
категория, стаж работы по специальности: 5 лет.  
Специализация: хирургия стопы.



Красноперов Сергей Родионович  
врач - хирург, врач - хирург детский,  
стаж работы по специальности: 25 лет.  
Специализация: неотложная хирургия и травматология.



Климов Александр Викторович  
врач-эндоскопист, первая квалификационная категория,  
стаж работы по специальности: 10 лет.  
Специализация: эндоскопические исследования.



Минаков Олег Алексеевич  
врач- хирург детский, врач-эндоскопист, высшая квалификаци-  
онная категория, стаж работы по специальности: 19 лет.  
Специализация: эндоскопические исследования,  
эндоскопическая хирургия.



Морозов Антон Константинович  
врач-детский хирург, врач-уролог- андролог, первая квалифи-  
кационная категория, стаж работы по специальности: 11 лет.  
Специализация: оперативная урология.



Севостьянова Ирина Владимировна  
врач -хирург детский, детский уролог-андролог,  
стаж работы по специальности: 5 лет.  
Специализация: хирургическая урология.



Самойлов Владимир Сергеевич  
к.м.н., врач-хирург,  
стаж работы по специальности: 18 лет.  
Специализация: бариатрическая хирургия.



Тарасова Светлана Тимофеевна  
врач-хирург детский, врач- травматолог-ортопед, высшая  
квалификационная категория,  
стаж работы по специальности: 18 лет.  
Специализация: неотложная хирургия и травматология.



Ушкова Оксана Геннадьевна  
врач-травматолог-ортопед,  
стаж работы по специальности: 5 лет.  
Специализация: артроскопическая хирургия, реабилитация.



Шевченко Денис Сергеевич  
врач-травматолог-ортопед,  
первая квалификационная категория,  
стаж работы по специальности: 13 лет.  
Специализация: артроскопическая хирургия.



Рябцев Филипп Михайлович  
врач-хирург детский, врач-травматолог-ортопед,  
стаж работы по специальности: 3 года.  
Специализация: травматология и ортопедия.



Зверев Валентин Сергеевич  
врач-травматолог-ортопед,  
стаж работы по специальности: 5 лет.  
Специализация: травматология и ортопедия.



Щекина Мария Владимировна  
врач- хирург детский, вторая квалификационная категория,  
стаж работы по специальности: 4 года. Специализация:  
удаление новообразований, криодеструкция.

## ВЕРТЕБРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

## ИЛИ ИЗРАИЛЬ В ВОРОНЕЖЕ

Мы стараемся находить новые способы решения тех проблем, которые мешают Вам жить без боли. Боль в позвоночнике, ногах и руках знакома многим жителям нашего города. Раньше наши возможности ограничивались лишь длительным назначением обезболивающих препаратов и сложным оперативным вмешательством. Для того, чтобы помочь пациентам с хроническим болевым синдромом, на базе клиники се-

мейной медицины «Эвкалипт» начал свою работу **ЦЕНТР ВЕРТЕБРОЛОГИИ**. Благодаря сотрудничеству команды специалистов нашей клиники со специалистами Российско-израильского центра микрохирургии позвоночника (РИЦ) лечение заболеваний позвоночника проводится с использованием современных малоинвазивных (щадящих) технологий.

### Специалисты ЦЕНТРА ВЕРТЕБРОЛОГИИ



*Мякушев Михаил Владимирович  
главный врач клиник семейной медицины «ЭВКАЛИПТ»  
и «ЭВКАЛИПТ у дома», детский хирург, травматолог-  
ортопед высшей квалификационной категории,  
стаж работы по специальности более 10 лет.*



*Асатурян Григорий Аветисович  
руководитель Российско-Израильского Центра  
Микрохирургии позвоночника, врач-нейрохирург  
высшей категории, доктор медицинских наук,  
стаж работы по специальности – более 40 лет,  
стаж работы по профилю малоинвазивных  
вмешательств – более 12 лет.*



*Фурсова Елена Вячеславовна  
врач-физиотерапевт, высшая квалификационная  
категория, стаж работы по специальности более 15 лет.*

### С КАКИМИ ДИАГНОЗАМИ ОБРАЩАЮТСЯ ПАЦИЕНТЫ В ЦЕНТР ВЕРТЕБРОЛОГИИ:

- грыжа межпозвонкового диска
- протрузия межпозвонкового диска
- локальный болевой синдром в шейном, грудном или поясничном отделах позвоночника
- артроз межпозвонковых суставов (спондилоартроз, «фасеточный синдром»)
- спондилолистез, нестабильность



## «ОПЕРАЦИЯ НАЗЫВАЕТСЯ ХОЛОДНО-ПЛАЗМЕННАЯ НУКЛЕОПЛАСТИКА.

Она выполняется путем прокола, без разреза, под легкой общей анестезией, которая по-другому называется седация. По сути больной не чувствует даже этого прокола, при этом не требуется интубация или другие травмирующие вмешательства. **Больной просто дремлет, а затем просыпается после процедуры, которая длится не более 15-20 минут. На данные операции попадают пациенты долго страдающие от изнуряющей боли, на которых, как правило, уже не действует медикаментозная терапия.** Минимальная инвазивность, минимальная агрессия для пациента – главный принцип нашей работы. При этом ущерб для эффективности лечения отсутствует. После вмешательства пациент отдыхает примерно в течение одного-двух часов, после чего идет домой. До 90% пациентов выходят на работу на следующий день. Преимущество перед обширной операцией, которая увеличивает срок нетрудоспособности до месяца и более, очевиден», - поясняет д.м.н., руководитель РИЦ Григорий Аветисович Асатурян.



### МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ЛЕЧИТЬСЯ:

**МАЛОИНВАЗИВНО** - физиотерапевтическое лечение проводится без нарушения целостности кожных покровов, а амбулаторная манипуляция под местной анестезией занимает от 15 минут, после чего Вы можете спокойно возвращаться к повседневным делам.

**БЫСТРО И БЕЗОПАСНО** - любой предложенный нами метод лечения не требует госпитализации. Местная анестезия, перкутанный доступ при (то есть через

прокол в коже специальной иглой без разрезов и швов), рентген-контроль, отсутствие послеоперационных шрамов, рубцов при выполнении микрохирургического вмешательства.

**УДОБНО** - предлагаемая схема диагностики и лечения особенно комфортна для иногородних пациентов, которые могут приехать в наш город для прохождения обследования и лечения на два дня: первый день - осмотр, второй день - малоинвазивное вмешательство. В конце второго дня можно возвращаться домой. Предварительные заявки, содержащие снимки МРТ и описание симптомов от иногородних пациентов мы рассматриваем бесплатно по электронной почте [info@evkaliptmed.ru](mailto:info@evkaliptmed.ru)

**ЭФФЕКТИВНО** - уникальный опыт специалистов РИЦ - более 6.000 выполненных вмешательств.

Результатом нашего сотрудничества уже стали отзывы и улыбки благодарных пациентов. А нам приятно. Гордимся новой покоренной вершиной.

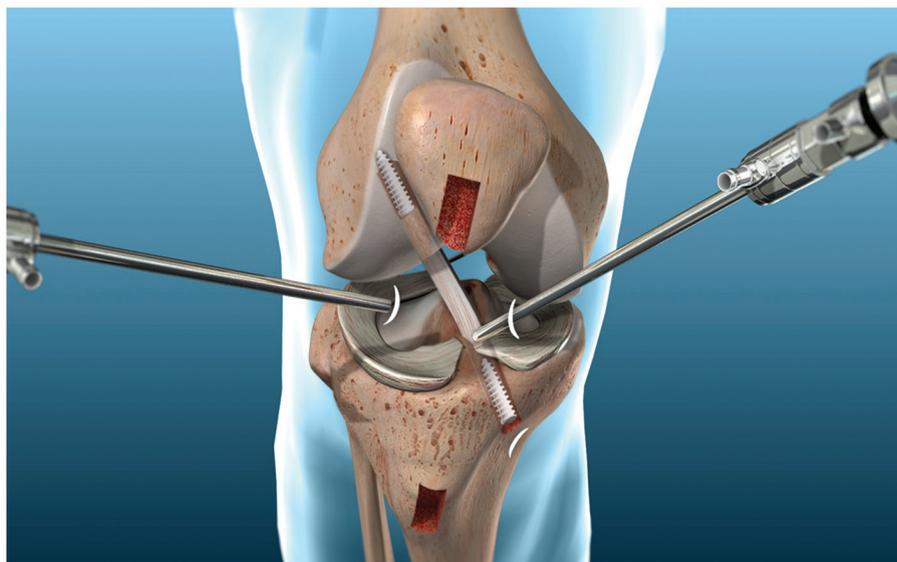
Запись в **ЦЕНТР ВЕРТЕБРОЛОГИИ** осуществляется по тел.: 2-103-103 или на нашем сайте [www.evkaliptmed.ru](http://www.evkaliptmed.ru).



## АКТИВНОСТЬ

**На базе клиники семейной медицины «Эвкалипт» начал свою работу ЦЕНТР АРТРОСКОПИИ «АКТИВНОСТЬ»**

**Артроскопия** – минимально инвазивная хирургическая манипуляция, осуществляемая в целях диагностики и лечения повреждений сустава. Она проводится с помощью артроскопа. Метод позволяет со стопроцентной точностью выявлять травмы и заболевания, проводить оперативное лечение. Оптическая система, вводимая в суставную полость, дает возможность четко визуализировать поврежденные структуры, что обеспечена высокая точность проводимого вмешательства.



### СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА АРТРОСКОПИИ «АКТИВНОСТЬ»:



*Мякушев Михаил Владимирович*  
главный врач клиник семейной медицины «ЭВКАЛИПТ» и «ЭВКАЛИПТ у дома», детский хирург, травматолог-ортопед высшей квалификационной категории, стаж работы по специальности более 10 лет



*Шевченко Денис Сергеевич*  
врач-травматолог-ортопед высшей квалификационной категории КЛИНИКИ СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ «ЭВКАЛИПТ», сотрудник ЦЕНТРА АРТРОСКОПИИ «АКТИВНОСТЬ», стаж работы по специальности 13 лет



*Ушкова Оксана Геннадьевна*  
врач-травматолог-ортопед второй категории КЛИНИКИ СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ «ЭВКАЛИПТ», сотрудник ЦЕНТРА АРТРОСКОПИИ «АКТИВНОСТЬ», стаж работы по специальности 5 лет

### АРТРОСКОПИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Колено имеет сложное анатомическое строение. Здесь находится множество структур, с повреждением которых связан высокий уровень травматизма. Причиной частых повреждений служит высокая подвижность колена и серьезная нагрузка на него. В коленном суставе находятся мени-

### АРТРОСКОПИЯ – ЭТО:

- безопасно
- безболезненно
- малоинвазивно

На базе нашей клиники мы проводим артроскопические исследования плечевого и коленного суставов.

ски – прослойки хрящевой ткани, имеющие полулунную форму. Они увеличивают площадь сочленения большеберцовой и бедренной костей и стабильность всей суставной структуры.

## ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АРТРОСКОПИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

- разрывы связок, повреждения сухожилий;
- повреждение коллатеральных связок коленного сустава;
- вывих чашечки (надколенника);
- наличие свободных тел в полости;
- асептический некроз мыщелков;
- травмы и дегенеративно-дистрофические изменения менисков.

## С ПРИМЕНЕНИЕМ АРТРОСКОПИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ МОЖНО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ОПЕРАЦИИ:

- полная диагностика всех структур сустава;
- резекция, сшивание мениска;
- удаление кисты мениска;
- артропластика передней и задней крестообразной связок, включая ревизионную; пластика коллатеральных связок коленного сустава
- удаление свободных тел, образующихся вследствие хондроматоза и многие другие.

## АРТРОСКОПИЯ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Артроскопия плечевого сустава справедливо пришла на смену традиционной открытой операции на плечевом суставе. Она позволяет проводить одновременно диагностику заболевания и устранять имеющиеся проблемы при минимальном ущербе. При процедуре не требуется разрезов, всего несколько небольших проколов, что дает возможность избежать повреждения соединительной ткани.

## ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ АРТРОСКОПИИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА:

- сильный болевой синдром в плечевой области после прошедшего хирургического вмешательства;
- нестабильное состояние плечевого сустава (повреждение Банкарта, вывих пле-

ча, в том числе и первичный);

- повреждение ротаторной манжеты;
- разрыв акромиально-ключичного сочленения плечевого сустава;
- капсулит;
- SLAP-синдром и другие повреждения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава.

## ПОДГОТОВКА ПАЦИЕНТА

Клинический осмотр сустава пациента выполняет врач-травматолог-ортопед. Предварительно нужно сделать МРТ сустава и, при необходимости, РКТ или рентгенографию этой зоны. **Также необходимо стандартное предоперационное обследование:**

- консультации терапевта и анестезиолога;
- флюорография;
- ЭКГ;
- клинический и биохимический анализы крови;
- анализы крови на ВИЧ, сифилис, гепатиты;
- коагулограмма;
- общий анализ мочи.

## КАК ПРОХОДИТ ОПЕРАЦИЯ

Это малоинвазивная методика, которая практически не травмирует здоровые ткани организма. Врач делает несколько проколов кожи и мягких тканей троакаром. Через один из них вводится артроскоп, оснащенный видеокамерой. Она передает

на экран монитора изображение операционного поля, расположенных поблизости структур. Аппарат также снабжен устройством, дозированно подающим физиологический раствор. Это позволяет увеличить расстояние между внутрисуставными структурами для обеспечения наилучших условий обзора. Во время артроскопической операции соединительная ткань сустава не повреждается, а рубцы на коже после заживления практически не заметны.

## Вмешательство проходит в условиях стационара нашей клиники.

Реабилитация занимает гораздо меньше времени, по сравнению с классической операцией. Как правило, для восстановления достаточно от двух до шести месяцев. Пациенты отправляются домой уже на следующий день после вмешательства. Курс восстановления может включать ЛФК, массаж, физиотерапию, мышечную гимнастику, ношение компрессионного трикотажа. Рекомендации и подбор оптимального периода реабилитации Вам дадут специалисты ЦЕНТРА АРТРОСКОПИИ.

## ВЫ ЕЩЕ СОМНЕВАЕТЕСЬ? ПОРА ДЕЙСТВОВАТЬ.



## СПЕКТР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ В СЕТИ НАШИХ КЛИНИК

Здоровые зубы — это своевременная диагностика и оперативно начатое лечение. Именно поэтому рекомендуется посещать стоматолога хотя бы раз в полгода, даже в тех случаях, когда ничего не беспокоит.



Наши специалисты отмечают, что часто состояние зубов портится от заболеваний, которые не связаны непосредственно со стоматологией. Самые распространённые из них — недостаток важных микроэлементов или гормональные нарушения.



## СПЕКТР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ В СЕТИ НАШИХ КЛИНИК

### Терапевтическая стоматология:

- консультация стоматолога по результатам КТ;
- составление комплексного плана лечения;
- планирование лечения;
- пародонтологическое лечение;
- лечение кариеса любой степени выраженности;
- перелечивание зубов после неудачного предыдущего эндолечения.

### Хирургическая стоматология:

- удаление зубов;
- пластика уздечки верхней губы и языка;
- наращивание костной ткани.

**Особенное внимание мы уделяем имплантологии. Наши специалисты выполняют постановку имплантов, а также устанавливают любые виды конструкций как из металла, так и безметалловые.**

### Эстетическая стоматология:

- восстановление и реставрация зубов;
- отбеливание зубов (система Zoom).

### Детская стоматология:

- профилактика кариеса;
- лечение молочных зубов;
- удаление молочных зубов.

### **Здоровые зубы и красивая улыбка с нами – легко!**

- Своевременная диагностика с использованием новейшего оборудования
- Качественная анестезия и лечение без боли
- Положительные результаты в кратчайшие сроки
- Грамотная и своевременная профилактика заболеваний полости рта

- Специальные предложения для новых и постоянных клиентов

**Мы гарантируем высокую степень инфекционной безопасности. Обработка оборудования и стерилизация инструментов производится по строгим медицинским стандартам.**

**Ждём в гости!**



## ВЫЛЕЧИТЬ ЗУБ РЕБЕНКУ БЕЗ ИСТЕРИК И НАРКОЗА – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



Эксперт: Грибанова Елена Викторовна  
детский врач-стоматолог  
клиники семейной медицины «Эвкалипт»,  
стаж работы по специальности 4 года

-Часто визит к стоматологу у детей ассоциируется с неприятными и болезненными ощущениями. Для того, чтобы снизить чувство тревоги при лечении зубов применяется седация.

**Седация** – это минимальное угнетение сознания. Многие родители думают, что при лечении зубов под седацией ребёнок спит, но на самом деле это не так. Ваш малыш будет в сознании, с ним можно и даже нужно разговаривать во время лечения, просто он будет спокоен и расслаблен. Никакие рефлекссы не подавляются. Ребенок перестает акцентировать внимание на действиях врача, появляется легкое чувство отчужденности и спокойствия.



**Этот метод помогает убрать психологический барьер, который произвольно появляется у ребенка при виде врача.**

Эффект седации достигается с помощью специальной смеси – закиси азота и кислорода. Этот сладковатый инертный газ за короткое время погружает ребенка в необходимое для лечения расслабленное состояние.

Лечение зубов у детей под закисью азота включает следующие этапы:

- в процессе позитивного общения и игры врач объясняет ребенку, что будет происходить дальше (происходит адаптация ребенка к условиям стоматологического кабинета)
- ребенок удобно устраивается в кресле, смотрит любимый мультфильм
- врач-анестезиолог надевает на него назальную маску
- когда наступает эффект расслабления, врач-стоматолог приступает к лечению. Седация закисью азота не отменяет использования местной анестезии!
- после завершения лечения доктор снимает маску, и ребенок может покинуть стоматологическое кресло в своем обычном состоянии.

Смесь абсолютно безопасна и быстро выводится из организма после прекращения ингаляции.

Родителям важно знать о том, что не каждого ребенка можно пролечить в условиях седации. **Ребенка, который уже напуган и находится в истерике подвергать седации не стоит. Для таких малышей необходима адаптация и постепенное накопление позитивного стоматологического опыта.** А вот для детей, которые собираются лечить зубки впервые этот метод вполне подходит. 🌿

## «ЭВКАЛИПТ У ДОМА»

**ОСЕНЬЮ 2019 ГОДА У КЛИНИКИ СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ «ЭВКАЛИПТ» ПОЯВИЛСЯ ПЕРВЫЙ ФИЛИАЛ – КЛИНИКА «ЭВКАЛИПТ У ДОМА». НЕБОЛЬШАЯ И УЮТНАЯ, ОНА ВСЕГДА РАДА КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ. РУКОВОДИТ ФИЛИАЛОМ ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА РИМЕР.**

«Мне всегда была близка идея клиники у дома. Согласитесь, это очень удобно, когда получить медицинскую помощь или сдать анализы можно буквально спустившись на первый этаж или пройдя пару минут по территории жилого комплекса. Принципы работы филиала соответствуют принципам работы клиники «Эвкалипт». Это профессионализм и эмпатия к пациенту, искренняя любовь к своей профессии. У нас работают врачи с многолетним стажем, кандидаты и доктора медицинских наук. Однако, есть и молодые перспективные специалисты, которые уже сейчас демонстрируют отличные результаты. В нашей клинике оказываются услуги для всех без исключения членов семьи – от самых маленьких до самых взрослых. Приём ведут терапевты, педиатры, а также большое число узкопрофильных специалистов, среди которых ЛОР-врачи, кардиологи, акушер-гинекологи, травматологи-ортопеды, неврологи, эндокринологи, ревматологи, косметологи, и стоматологи. В удобное для Вас время, возможно по пути на работу, Вы также можете сдать необходимые анализы или пройти УЗ-исследование.



Эксперт: Елена Михайловна Ример  
директор клиники семейной медицины  
«Эвкалипт у дома»



Бывают ситуации, когда вызвать врача на дом просто необходимо. В таких случаях врачи-педиатры и терапевты нашей клиники приходят на помощь незамедлительно. Жители жилых комплексов: «Олимпийский», «Русский авангард» и «Ботанический сад» могут легко оформить вызов доктора. Консультация врача высшей категории с подбором оптимального курса лечения от врача со стажем работы более 30 лет, открытие больничного листа в случае временной нетрудоспособности, забор анализов крови на дому – для нас нет ничего невозможного», – поделилась с нами Елена Михайловна.



**Об особенностях течения ОРВИ и основных ошибках, которые родители допускают при лечении детей рассказала Капитальцева Ульяна Николаевна – врач -педиатр, врач-инфекционист высшей квалификационной категории, стаж работы по специальности 22 года**

## А КАК ЛЕЧИТЬ? ТОП-9 ОШИБОК ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОРВИ У ДЕТЕЙ

- В холодное время года значительно возрастает частота ОРВИ. В этот период вирусные инфекции могут протекать тяжелее, что ведёт к увеличению риска осложнений.

Дети длительно находятся в помещении, которые проветриваются эпизодически. В период работы центрального отопления воздух в помещении становится суше, что создаёт благоприятную почву для размножения микробов.

Первыми симптомами заболевания чаще всего является ухудшение аппетита, беспокойный сон, повышенная раздражительность, плаксивость.

Усиление выработки слизи вызывает першение в горле, кашель, чихание. Сужение дыхательных путей - шумное, свистящее дыхание.

К сожалению, в большинстве случаев, ОРВИ сопровождаются подъёмом температуры, что порой может приводить к фебрильным судорогам.

!!!

**Угрожающие жизни состояния у малышей первого года жизни развиваются молниеносно, поэтому вызывать врача необходимо обязательно при малейших симптомах!**

\*\*\*



Капитальцева Ульяна Николаевна  
врач -педиатр, врач-инфекционист высшей квалификационной категории,  
стаж работы по специальности 22 года

**При лечении малыша я рекомендую:**

- частое проветривание комнаты;
- увеличение длительности сна;
- обильное питьё;
- применения средств от насморка и микстур от кашля.

Не лишним станет и введение витаминных препаратов, а также ингаляции физиологическим раствором, компрессы и обёртывания, введение жаропонижающих средств при наличии показаний.

Хотелось бы отметить **ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ**, которые допускают родители при лечении заболевших детей:

**ОШИБКА №1: ОТСАСЫВАНИЕ СЛИЗИ ИЗ ЗЕВА И НОСА**

Этим можно травмировать слизистую оболочку и усугубить отёк, поэтому делать это ни в коем случае нельзя! При наличии заложенности носа рекомендую использовать сосудосуживающие капли, однако не более 2-3 раз в сутки.

**ОШИБКА №2: «ЧУДО-ПРЕПАРАТЫ»**

Не стоит и верить в «чудо-препараты». Повторюсь: если ребёнок болен ОРВИ, то ему нужен покой, обильное питьё, нормальное дыхание и жаропонижающие препараты.

**ОШИБКА №3: АНТИБИОТИКИ**

Опасной ошибкой может стать и назначение антибиотиков для профилактики осложнений. Помните простое правило:





## ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ НУЖНО, ЕСЛИ:

- температура не снижается, а, наоборот, растёт;
- у ребёнка начались судороги;
- возникла тошнота, многократная рвота, диарея;
- отмечается затруднённое дыхание, одышка, бронхоспазм;
- случился обморок или ребёнок потерял сознание;
- появилась сыпь по всей поверхности туловища одновременно или ступенчато;
- стали заметны отёки.

**Угрожающие жизни состояния у малышей первого года жизни** развиваются молниеносно, поэтому вызывать врача необходимо обязательно при малейших симптомах заболевания!

Очень надеюсь, что эта информация будет полезна многим родителям! Здоровья Вам и Вашим детям.

## АНТИБИОТИКИ НЕ ДЕЙСТВУЮТ НА ВИРУСЫ!

Думать об их назначении следует только в случаях, когда у ребёнка имеется подтверждённая бактериальная инфекция, или отмечается стойкий подъём температуры более пяти дней и выше 38,5 °С, или имеется выраженная интоксикация.

### ОШИБКА №4: УСИЛЕННОЕ ПИТАНИЕ

Многие родители считают нужным усиленно кормить заболевшего малыша. Но и это может сыграть злую шутку. Главная задача во время болезни - обильное питьё! Питание же должно соответствовать потребности организма.

### ОШИБКА №5: ЧРЕЗМЕРНОЕ СНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Снижать температуру нужно при подъёме от 38,5°С. К разрешённым в детской практике препаратам относится парацетамол и ибупрофен.

Использование аспирина категорически противопоказано!

### ОШИБКА №6: ПРИЁМ ОТХАРКИВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ

При приёме муколитиков мокрота застаивается в дыхательных путях, что провоцирует развитие осложнений.

### ОШИБКА №7: ИНГАЛЯЦИИ

При ОРВИ назначаются ингаляции только с физиологическим раствором, если воздух в помещении сухой.

### ОШИБКА №8: ОТКАЗ ОТ ПРОГУЛОК И КУПАНИЯ

Прогулки необходимы, а в период снижения температуры обязательно искупайте ребёнка.

### ОШИБКА №9: НЕСВОВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!



## ПОПРОЩАЙТЕСЬ С ГРИППОМ И ОРВИ!

Во время холодного осенне-зимнего периода, когда льют дожди, метёт снег и так не хватает солнечного света, многие из нас сталкиваются с простудой и сезонным гриппом «лицом к лицу». Дети более подвержены заболеваниям, так как их иммунная система еще не до конца сформировалась.

**Что предпринять**, чтобы оградить себя и своих близких от болезней? Какие немедикаментозные способы профилактики ОРВИ и гриппа доказали свою эффективность?

### БИОПТРОН С ФУЛЛЕРЕНОВЫМ ФИЛЬТРОМ

Приятно удивить может применение медицинского света аппарата **БИОПТРОН с фуллереновым фильтром**. Фуллереновый фильтр усиливает лечебный эффект прибора БИОПТРОН за счет гиперполяризации света. Во время работы этого устройства происходит стимуляция защитных сил организма, что способствует быстрому избавлению от симптомов, сокращает риск осложнений в 1,5-2 раза и «сводит на нет» риск возникновения повторных заболеваний в ближайшие 6 месяцев.

**БИОПТРОН** с фуллереновым фильтром рекомендуется применять по 10 минут 2 раза в день на область носогубного треугольника. Положительные изменения отмечают-

ся уже после первой процедуры, после 2-3 процедуры проходят такие симптомы как кашель и боль в горле, восстанавливаются носовое дыхание, сон, аппетит, уменьшаются слабость и раздражительность. Более того, отмечается нормализация и улучшение состояния крови: повышается число белых кровяных клеток, воспалительных маркеров и иммуноглобулинов (антител) – особых белков, которые вырабатываются лимфоцитами для борьбы с инфекциями. **ВЫБИРАЙТЕ** естественный, безопасный лечебный свет БИОПТРОН для помощи себе и своей семье!

### АРОМАТЕРАПИЯ

Люди использовали эфирные масла в течение сотен лет. Но только недавно применение эфирных масел от простуды и гриппа было подтверждено научными исследованиями. В настоящее время альтернативой лечению медикаментозными препаратами являются эфирные масла.

**Эфирные масла – настоящий дар природы.** Благодаря своему неповторимому составу и аромату они оказывают биологически активное действие на организм человека. В лечебных целях применяются **только 100% натуральные эфирные масла** фармакопейного качества.

На сегодняшний день доказано, что противовирусной активностью и бактерицидными



*Фурсова Елена Вячеславовна  
врач-физиотерапевт высшей категории,  
специалист по ароматерапии,  
стаж работы более 10 лет.*

свойствами обладают **эфирные масла эвкалипта, бергамота, чайного дерева, лаванды, пихты сосны**. Эффективность лечебного эффекта усиливается при комбинированном применении эфирных масел в виде смесей.

В клинике семейной медицины «Эвкалипт» можно получить консультацию по применению ароматерапевтической программы «Антигрипп» и «Иммунитет плюс» Международного Института Профессиональной Ароматерапии (г.Москва).

#### В программу входят смеси эфирных масел:

1. Смесь эфирных масел «Антигрипп», 10 мл.
2. Смесь эфирных масел «Иммунитет+», 10 мл
3. Смесь эфирных масел «Противовоспалительная», 10 мл
4. Смесь эфирных масел «Ухо-горло-нос», 10 мл.

#### Применение ароматерапии эфирными маслами рекомендуется при:

- частых простудных заболеваниях, ОРВИ и гриппе;
- хроническом синусите (гайморит, фронтит и т.д.);
- хроническом тонзиллите, отеке горла, осиплости, потери голоса;
- хроническом отите;
- общей слабости и быстрой утомляемости, синдроме хронической усталости;
- авитаминозе и общем снижении иммунитета.



## Основные способы применения эфирных масел:

- ароматизация помещения с помощью аромалампы – 5-6 капель на 15-20 м кв. площади. Ежедневно или через день в течение 2-3 часов;
- холодные ингаляции - путем нанесения 1-2 капель чистого масла в аромамедальон, на носовой платок или марлевую повязку;
- горячие ингаляции – 1-2 капли эфирного масла растворить в 0,5 л. горячей воды, вдыхать в течение 5-7 минут, накрыв голову полотенцем (во время процедуры следите за тем, чтобы глаза были закрыты);
- смазывание миндалин – 3-4 капли растворить в 1 ст. ложке растительного масла и промазать миндалины с помощью ватного диска.

## ГАЛОТЕРАПИЯ (СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА)

Ещё одним прекрасным способом предотвратить ОРВИ может стать посещение соляной пещеры.

Во время галотерапии происходит лечебное воздействие на организм сухим аэрозолем хлорида натрия. Галогенератор измельчает соль в пылинки размером около 5 микрон, затем эти микрочастицы периодически подаются в воздух соляной комнаты через распылитель, спрятанный в стене в толще соляных складок. Концентрация соли в воздухе — от 5 до 30 мг на кубометр. Сеанс длится 35 минут. Все, что от вас требуется — расслабиться и дышать. **Чем глубже дыхание, тем выше эффективность галотерапии. Это абсолютно безопасная процедура, стимулирующая защитные функции организма и предупреждающая развитие тяжелых осложнений многих заболеваний дыхательных путей.**



Курс галотерапии – отличная профилактика гриппа и других вирусных инфекций в сезон эпидемий, особенно для пациентов со сниженным иммунитетом и детей младшего школьного возраста.

## Преимущества посещения соляной комнаты:

- максимальный терапевтический эффект;
- немедикаментозный подход к лечению;
- активная стимуляция иммунной системы;
- возможность применения у детей и взрослых;
- не вызывает побочных эффектов;
- комфорт, безопасность и положительное психоэмоциональное восприятие при посещении соляной комнаты;
- удачно сочетание с иными способами профилактики и лечения ОРВИ и гриппа.

10-15 сеансов в соляной комнате повышают иммунитет и позволяют на полгода забыть про ОРВИ. А в тех случаях, когда вирус все же попадет в организм, выздоровление наступит быстрее и без осложнений.

!!!

**Обратите внимание: посещение соляной комнаты противопоказано в острый период заболевания. Другие противопоказания Вы можете найти на сайте клиники семейной медицины «Звкалипт».**



Действие физиотерапевтических методов универсально, благодаря чему один и тот же фактор может применяться при различных заболеваниях. Физические факторы, которые применяются в терапевтических дозировках, как правило, не обладают токсичностью, не вызывают побочных эффектов, а риск возникновения аллергических реакций при этом стремится к нулю. Перед тем, как пройти курс физиотерапевтических процедур проконсультируйтесь со специалистом, для того чтобы определить оптимальные способы и сроки лечения.



## ЗДОРОВАЯ ОСАНКА ШКОЛЬНИКА

- По итогам диспансеризации, проведенной в клинике семейной медицины «Эвкалипт», мы выявили что примерно 70% детей имеют те или иные нарушения осанки. Это приводит к ряду серьёзных проблем со здоровьем, ведь позвоночник является остовом, к которому крепятся все внутренние органы и мышцы. Чтобы понять, как справиться с этими нарушениями предлагаю, для начала, определиться с тем, что такое осанка.

**Осанка** – привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституционными и наследственными факторами. Она зависит от тонуса мышц, состояния связочного аппарата и физиологических изгибов позвоночника.

На первом этапе родители могут самостоятельно диагностировать нарушения осанки у своего ребенка. **Проведите внешний осмотр во фронтальной плоскости. Обратите внимание на каком уровне у ребенка находятся плечи (они должны быть на одном уровне), ровно ли стоят ножки (стопы должны прикасаться к полу одинаково, то есть он не должен опираться больше на пятку или носок одной из стоп).** Ягодичные складки должны быть на одном уровне. Далее переходим к осмотру в боковой плоскости.

Поставьте ребенка к стене или двери спиной и проследите за тем, чтобы чтобы он касался ее несколькими точками: пятками, икроножными мышцами, ягодичами, лопат-

ками и затылком. Если одна из точек не прикасается к опоре, или ребенку трудно стоять в этом положении, необходимо обратиться к врачу-ортопеду для более детального осмотра. В таких случаях помочь доктору могут и данные дополнительных методов обследования: плантография и рентгенография позвоночника в трех проекциях. После прохождения осмотра у специалиста вы получите заключение, в котором будет указан диагноз (вид нарушения осанки у вашего ребенка) и рекомендации по корректровке данного состояния.

**В ПОПЫТКАХ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ПЕРВЫМ И САМЫМ ВАЖНЫМ ПУНКТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ГИГИЕНА ТРУДА И СНА РЕБЕНКА.**

1. Стул и стол должны соответствовать росту и весу ребенка. Обратите внимание, когда ребенок сидит обе стопы должны касаться пола, нельзя класть ногу на ногу или заводить одну ногу под стул. Спина ребенка должен касаться спинки стула. При ее отсутствии позвоночный столб должен быть перпендикулярно плоскости стула, а бедра должны быть строго параллельны полу, колени согнуты под углом 90 градусов. Грудь должна находиться практически вплотную к столу.

2. Следите за тем, чтобы обувь была удобной для ребенка, но не стоит забывать и о том, что кроссовки - это обувь для занятия



Эксперт Черкасов Артём Викторович  
врач-травматолог-  
ортопед клиники семейной медицины «Эвкалипт»  
стаж работы по специальности - 5 лет

спортом, а значит, постоянное хождение в них может привести к нарушениям в сводах стопы. Обращайте внимание на то, что обувь должна быть с задником и иметь небольшой устойчивый каблук. Соблюдение этих простых правил поможет избежать формирование плоскостопия и, как следствие, нарушения осанки.

3. Выбирайте ранец, а не сумку на одно плечо. Это позволит правильно распределить нагрузку на позвоночник за счет ношения его на двух лямках, а жесткая спинка будет препятствовать образованию гиперкифоза.

4. Спать ребенок должен на поверхности средней жесткости преимущественно на животе или спине. В этих положениях физиологические изгибы позвоночника остаются на правильном уровне. Стоит отметить, что подушка должна быть «правильной высоты»: не быть больше или меньше ширины плеча вашего ребенка.

Не менее важным фактором, позволяющим сохранить здоровую осанку, являются занятия спортом, поскольку они способствуют гармоничному развитию ребёнка. **Преkrасным выбором может стать плавание. Оно способствует правильному формированию осанки и заставляет работать 98% мышц, которые учувствуют в поддержании правильного положения тела в пространстве.**

Третий и самый важный фактор в противостоянии сколиозу – гимнастика. Благодаря простым упражнениям укрепляются мышцы живота и спины, а ведь именно они отвечают за правильную осанку. Гимнастику нужно выполнять ежедневно, тогда у ребёнка сформируется хороший мышечный корсет.





**Ниже приведу комплекс упражнений, которые позволят укрепить низ живота и спину ребёнка. На их выполнение достаточно выделить всего 10-15 минут в день.**

1. И.П. – стоя, руки на поясе. Дотянуться правым ухом к правому плечу, левым ухом к левому (по 5 раз к каждому плечу).
2. И.П. – стоя, ладони к плечам, вращение рук назад 10 раз и вперед 10 раз.
3. И.П. – то же. Руки вперед, вверх – потянуться на носках, в стороны, вниз. 10 раз.
4. И.П. – то же, руки на поясе. Наклоны в стороны, по 10 раз в каждую сторону.
5. Приседание – 15 раз.
6. И.П. – сидя на полу. Дотянуться руками до пальцев ног. Тянуть мышцы спины. До 10 раз, удерживая положение на 5 счетов.
7. И.П. – лежа на животе. Руки «крылышки», пятки вместе. Поднимаем голову, плечи, руки, грудную клетку – удерживаем на 10 счетов – 4 раза.
8. И.П. – то же, поднимаемся. Руки «крылышки», в стороны, вверх, крылышки, легли на пол – 15 раз. (Носки оттянуты, пятки вместе, ноги от пола не отрывать).
9. И.П. – то же, руки в стороны. Поднять голову, руки, грудную клетку, на счете 5 сжать кулаки – удерживать до 10. Повтор 5 раз.
10. И.П. – то же, руки согнуты в локтях, ладони к полу. Медленно поднять туловище, прогнуться, свести лопатки, удержать положение в напряжении на 7 счетов. Повтор 5 раз.
11. И.П. – то же. «Брас» - руками, «кроль» - ногами – на 10 счетов. Повтор 5 раз.

12. И.П. – то же. Руки под подбородком, ноги сомкнуты, носки оттянуты. Поочередное поднятие прямых ног (по 20 раз каждую ногу).

13. И.П. – то же. Поднять прямые ноги вверх (1), в стороны (2), вместе (3), опустили (4). На 4 счета – 20 раз.

14. И.П. – лежа на спине. «Велосипед» - 3 раза по 20 секунд.

15. И.П. – то же. Поднять верхнюю часть туловища – ноги лежат на полу. Повтор 20 раз.

16. Кошечки. Прогнуться вниз, вверх по 10 раз.

17. Проверка правильной осанки у стены. Прижать: затылок, плечи, ягодицы, пятки – досчитать до 10.

**Помните:** только комплексный подход поможет достичь положительного результата! Правильная осанка - это залог здоровья вашего ребенка на всю жизнь.





Лабжания Натия Бежановна  
врач-терапевт, врач-гастроэнтеролог  
клиники семейной медицины «Эвкалипт»  
стаж работы по специальности - 3 года.

**Холода – не беда!** Проводить время в тёплом семейном кругу гораздо приятнее, чем стоять в очереди за лекарствами.

В активной профилактике заболеваний в сезон простуд нам на помощь приходят правильное питание, достаточный питьевой режим, прогулки на свежем воздухе.

Остановимся подробнее на вопросах питания. В ежедневном рационе должны присутствовать продукты, богатые витаминами и минералами.

**Рекордсменами по содержанию витаминов, минералов, клетчатки являются овощи и фрукты. В сезон простудных заболеваний расширить их применение в своём рационе особенно важно.**

Чтобы извлечь максимальную пользу из овощей и фруктов одновременно, предлагаю делать из них смузи: вариантов сочетания может быть много, все зависит от ваших вкусовых предпочтений.

## СМУЗИ

### «ВОЛШЕБНЫЙ ФРУКТ»:

#### Что взять:

киви - 1 шт  
банан - 1 шт  
апельсин - 1 шт  
мёд - 1 ч.л.

**Как приготовить:** киви и банан очистить кожуры и разрезать на несколько кусочков. Апельсин поделить пополам и выжать сок. Выложить фрукты в блендер, добавить мед и взбить до однородной массы в блендере. Полезный смузи готов!

## ПОЛЕЗНОЕ МЕНЮ В ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН



Овощи можно употреблять как в свежем виде, так и посредством приготовления супов, рагу, запеканок.

При этом лучше избегать супов с высокой кислотностью (например, томатного). Лучше вспомните о полезных свойствах куриного бульона: он сочетает в себе набор аминокислот, участвующих в подавлении начинающейся инфекции. Благодаря цистеину бульон способствует увлажнению слизистых, предотвращает их механическое раздражение, улучшает процесс откашливания.

Морковь и тыква содержат большое количество бета-каротина, который в организме человека превращается в витамин А, проявляющий антиоксидантные свойства.

Лук богат кверцетином, который является природным флавоноидом, стимулирующим выработку защитных антител.

Не стоит забывать, что состояние иммунной системы зависит и от здоровья желудочно-кишечного тракта. Для поддержания микрофлоры добавьте в свой ежедневный рацион кисломолочные продукты, богатые лакто- и бифидобактериями. Не отказывайте себе и в любимой квашеной капусте, ведь помимо высокого содержания в ней витамина С, она активизирует обмен веществ, поддерживая кишечную микрофлору.

В осенне-зимний период в связи с недостатком солнечного света особенно актуальным станет и добавление в рацион продуктов с высоким содержанием витамина Д, который оказывает иммуномодулирующее действие: заправляйте салаты льняным маслом, готовьте на пару лосось, скумбрию.





## ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП С МОРКОВЬЮ «ТЫКОВКА»:

### Что взять:

тыква – 5-6 кусочков среднего размера  
морковь – 1 шт  
лук – 1 шт  
сливки – 1 стакан 20% жирности  
сливочное масло – 1 ч.л.  
соль – 1 ч.л.  
зелень по вкусу

**Как приготовить:** очистите 5-6 средних кусочков тыквы, нарежьте кубиками и отварите в течение 15 минут. Посолите по вкусу. Очищенную морковь натрите на терке, мелко нарежьте лук и обжарьте лук с морковью на сливочном масле в течение 5 минут. Добавьте в кастрюлю к тыкве лук и морковь и варите ещё 5 минут. Взбейте овощи в блендере, добавьте 1 стакан 20 % сливок и варите ещё в течение нескольких минут. Готовый суп посыпьте свежей зеленью на свой вкус и подайте к столу.

Особое внимание стоит уделить имбирию: помимо кулинарного применения, корень имбиря является эффективным средством для борьбы с ОРВИ благодаря своим антиоксидантам и противовоспалительным свойствам. Употребляйте ежедневно напиток из имбиря с началом холодного периода.

## ИМБИРНЫЙ НАПИТОК «ТЭДДИ»

### Что взять:

Имбирь – 1 ч.л.  
Горячая вода – 1 литр  
Лимон – 2 дольки  
Мёд – 1 ст.л.

**Как приготовить:** натрите на крупной тёрке 1 чайную ложку корня имбиря, залейте горячей водой, накройте крышкой и дайте настояться в течение 15 минут. В тёплый напиток добавьте пару долек лимона и ложку мёда (для максимального сохранения полезных свойств лимона и мёда добавляйте их непременно в охлаждённые или тёплые напитки).



Высокобелковая пища (блюда из рыбы, яиц, мяса) помогает нашему организму не только вырабатывать необходимое количество энергии, но и защищает нас от инфекций: микроэлементы в белковых продуктах (селен, цинк, магний) стимулируют выработку противовирусных антител.

**ГОТОВЬТЕ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ  
ПО НАШИМ РЕЦЕПТАМ И ПУСТЬ ВАШ ДОМ ВСЕГДА БУДЕТ  
НАПОЛНЕН ТЕПЛОМ И УЮТОМ!**

## ВОПРОС - ОТВЕТ

В наших социальных сетях мы регулярно проводим рубрику «Вопрос-ответ», где подписчики могут задать интересующие вопросы специалистам различных профилей.

Мы подготовили подборку некоторых из них!

**П. (пациент):** Добрый день! Подскажите пожалуйста, у ребенка 5 лет был перелом 1 плюсневой кости (без смещения), гипс сняли месяц назад, ребенок ни на что не жалуется, уже можно приступать к спортивным тренировкам (карате)?

**Э. (эксперт):** Добрый день! К занятиям можно приступать после рентгеновского снимка, на котором будет видна достаточная консолидация. С уважением, Черкасов А.В., врач-травматолог-ортопед клиники «Эвкалипт».

\*\*\*

**П:** Добрый день! Какие основные рекомендации к выбору обуви для ребёнка 1-3 лет Вы бы посоветовали?

**Э:** Добрый день. Обувь для ребёнка должна быть, в первую очередь, по размеру, а не «на вырост». Жёсткий задник, умеренно жёсткая подошва в средней и задней части, но гибкая в месте переката, перепад пятка-носок 1-2 см. Зимняя обувь должна облегать голеностоп. С уважением, Ипполитов О.А., врач травматолог-ортопед клиники «Эвкалипт».

\*\*\*

**П:** Добрый день! Подскажите, пожалуйста, чем лечить насморк ребёнку, когда он только начинается, чтобы не развились осложнения. У ребёнка начинается насморк, затем увеличиваются аденоиды, начинается отит и бронхит.

**Э:** Добрый день! Лучшее лечение насморка – это профилактика его появления. Здесь есть много факторов: микроклимат помещения, где находится ребёнок, сбалансированное питание, закаливание, своевременная постановка вакцин против гриппа. Для того чтобы давать конкретные рекомендации, нужно видеть ребёнка. Обязательно показать ему, как правильно высмаркиваться. У меня даже есть специальные игровые упражнения, помогающие привить малышам этот навык. Каждый человек индивидуален и требует



индивидуального подхода, поэтому личный осмотр специалистом эффективнее решит эти задачи.

С уважением, Ильхан М.Ю., врач-оториноларинголог клиники «Эвкалипт у дома».

\*\*\*

**П:** Здравствуйте, у дочери был год назад перелом со смещением. В месте перелома образовалась киста. Что с ней делать? Как за ней наблюдать?

**Э:** Добрый день! Всё зависит от вида и размера кисты. Иногда требуется оперативное вмешательство, иногда достаточно наблюдения. Обязательно покажитесь очно хирургу-ортопеду со снимками перелома и кисты, чтобы верно выбрать тактику лечения. С уважением, Мякушев М.В., главный врач, врач-травматолог-ортопед клиники «Эвкалипт».

\*\*\*

**П.:** Доброе утро! Стоит ли лечить зубы мудрости? Или лучше их удалить?

**Э:** Добрый день! Лечить стоит, если они занимают правильное положение, есть возможность их самостоятельно прочищать. Чаще всего это касается щечной стороны этих зубов. Если они принимают активное участие в пережевывании пищи, конечно, их лучше лечить. В остальных случаях лучше

удалить. В случае удаления верхних зубов мудрости, восстановительный период проходит легче, поэтому если нужно удалять, то начать лучше с верхних. Чтобы удаление было предсказуемым и была возможность избежать осложнения, я рекомендую удалять зубы только после КТ-диагностики. В нашей клинике мы проводим атравматичное удаление зубов, закладываем тромбоцитарный сгусток и накладываем шов.

С уважением, Апевалова И.С., врач-стоматолог клиники «Эвкалипт у дома».

\*\*\*

**П.:** Добрый день! Мальчику 1.6 года. Начал ходить в 1.3 года. На внешней стороне больших пальцев ног появились сухие натоптыши, симметричные. Большую часть времени ходит без обуви, натирания практически исключаю. Может ли это свидетельствовать о неправильной постановке стопы при хождении? И как исправить ситуацию? Спасибо!

**Э:** Здравствуйте! В данном случае к наиболее подходящему виду спорта следует отнести плавание, так как при нем задействованы практически 98% мышц. Однако будет лучше осмотреть ребенка лично, чтобы понять, почему ребенок косолапит, и исходя из этого определить оптимальные мероприятия по профилактике.

С уважением, Черкасов А.В. врач-травматолог-ортопед клиники «Эвкалипт».



\*\*\*

**П.:** Здравствуйте ребёнку 1 год. Немного ко-солапит, что делать?

**З.:** Здравствуйте! Массаж, специальные упражнения, профилактическая обувь - обычный комплекс мер. В любом случае для точного назначения нужен очный осмотр ортопед.

С уважением, Мякушев М.В. главный врач, врач-травматолог-ортопед клиники «Эвкалипт».

\*\*\*

**П.:** Здравствуйте, у ребенка 6,5 лет вылезли передние постоянные резцы. Межзубная щель очень большая. Мы уже были на консультации. Стоматолог сказал ждать, когда появятся постоянные 2 и подрезать уздечку под губой, т.к. возможно причина в ней. Вопрос: большая ли вероятность того, что после подрезания зубы поменяют положение и щель сузится или подрезание сильно не повлияет на положение зубов? Спасибо!

**З.:** Добрый день! Низкоприкрепленная уздечка верхней губы, при работе губ, тянет за собой десну и поддерживает расхождение центральных резцов, и еще оголение корней. Чтобы решить данную задачу, нужна совместная работа врача-хирурга и врача-ортодонта. Только лишь пластика уздечки не решит проблему, а только устранит негативное влияние. Опять же только лишь ортодонтическое лечение тоже не решит проблему, так как ортодонтически держать резцы получится, но влияние уздечки на десну

останется прежним. Т.е. даже если резцы после прорезывания 2 зубов и сойдутся, пластика уздечки все равно будет нужна. С уважением, Апевалова И.С., врач-стоматолог клиники «Эвкалипт у дома».

\*\*\*

**П.:** Добрый день! Четырехлетний ребенок сильно ударился десной. Ранка зажила, а зубик немного потемнел. Что нас теперь ждёт?

**З.:** Добрый день! Нужно сделать снимок и посмотреть, в каком состоянии корень молочного зуба. Если корень не начал рассасываться и смена этого зуба еще не скоро, то зубик лучше полечить. Его потемнение говорит, скорее всего, о том, что нерв погиб,

и для предотвращения негативных последствий со стороны зачатка постоянного зуба - молочный нужно лечить.

Если корень молочного рассасывается соответственно физиологическим срокам, обсудите с врачом вопрос о сроках удаления этого зуба и необходимости ортодонтической реабилитации малыша для сохранения «места» для постоянного зуба. В данном случае необходимая очная консультация врача и снимок зубика.

С уважением, Апевалова И.С., врач-стоматолог клиники «Эвкалипт у дома».

\*\*\*

**П.:** Здравствуйте. Подскажите, можно ли с гипермобильностью суставов заниматься каратэ? Диагноз поставили в 2 года. Сейчас 7, ребенок значительно окреп.

**З.:** Добрый день! С гипермобильностью суставов можно заниматься практически любым видом спорта. Стоит учесть, что при данном заболевании вырастает риск вывихов, поэтому не стоит отдавать ребенка в прыжковые и беговые виды спорта, а также на народные танцы, где из-за излишней подвижности суставы будут получать большую нагрузку. Идеальный вид спорта - плавание, ведь при этом у ребёнка задействованы 98% мышц.

С уважением, Черкасов А.В. врач-травматолог-ортопед клиники «Эвкалипт».





*Друзья, подходит к концу 2019 год.*

*Он был сложным, но неизменно приносил новые победы. Мы двигались вперед вместе с Вами, создавали мир вокруг себя, и удивлялись тому, с какой скоростью происходят изменения.*

*Пока куранты не пробили полночь, мы спешим поздравить Вас с наступающим Новым годом! Желаем мира, здоровья и благополучия. Пусть Ваши дни будут наполнены светлыми мгновениями, смехом и заботой близких. Чудеса случаются, главное в них верить!*

*А мы в новом 2020 году всё так же будем стараться действовать по принципам доказательной медицины и бороться за здоровье.*

*С пожеланиями крепкого здоровья, верных решений, больших побед и любви к своей профессии и к тем, кто в нас нуждается*

*коллектив клиник семейной медицины  
«Эвкалипт» и «Эвкалипт у дома».*

*С Новым Годом!*





**ОЛИМП  
ЗДОРОВЬЯ**  
ЦЕНТР СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ

Центр семейной медицины  
«Олимп Здоровья»  
Театральная, 23/1  
**8 800 450 30 30**  
[www.olimp03.ru](http://www.olimp03.ru)



**ЭВКАЛИПТ**  
КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ

Круглосуточная клиника  
семейной медицины «Эвкалипт»  
Путиловская, 19А  
**8 800 350 21 03**  
**+7(473) 2 103 103**  
[www.evkaliptmed.ru](http://www.evkaliptmed.ru)



**ЭВКАЛИПТ-У ДОМА**  
КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ

Клиника семейной медицины  
«Эвкалипт у дома»  
жм Олимпийский, 6  
**+7(473) 207-03-03**  
[www.evkaliptmed.ru](http://www.evkaliptmed.ru)

