

ЭВКАЛИПТ

КОМАНДНАЯ РАБОТА

О взаимодействии внутри
ГК «Олимп здоровья»

ЗДОРОВЫЕ ПОБЕДЫ

Центр эндопротезирования
«Движение»

СПОРТИВНЫЙ ДУХ

Материал о том, как специалисты
клиники дарят пациентам
второй шанс на первый шаг



**НАД ВТОРЫМ ВЫПУСКОМ
ЖУРНАЛА «ЭВКАЛИПТ» РАБОТАЛИ**

Годлевская Н.
Мякушев М.
Маснева И.
Печкурова С.
Рогачёва М.
Шарапова Ю.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

г.Воронеж, ул. Путиловская, 19а

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Мargarита Рогачёва
mrg.rogacheva@mail.ru

ФОТОГРАФ

Алёна Афоничева
Михаил Квасов (в рамках подготовки
презентационного издания для ООО
«Клиника «Город здоровья»)

МАКЕТ ЖУРНАЛА

студия «Чёрный квадрат»
www.skvadrat.ru

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Андрей Авдащенко

КОРРЕКТУРА

Анна Пономарёва

Электронная версия издания на сайте

 www.evkaliptmed.ru

Следующий номер ожидается
к выходу 01.12.2020 г

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



ЗДОРОВОМУ ВСЁ ЗДОРОВО

Дорогие читатели, не скроем, что работа над вторым выпуском журнала была кропотливой. Она в очередной раз объединила и сплотила всю команду. Мы терпеливо согласовывали темы, выбирая самые интересные из них, чтобы новый выпуск нашего корпоративного издания не оставил равнодушным ни-ко-го.

Актуальные направления в работе врачей, полезные советы и чек-листы диагностики заболеваний на ранних стадиях – эти темы и не только ждут вас в нашем вестнике, стоит лишь выкроить немного времени.

Мы вспоминаем события, которые произошли с нами за эти полгода, а также поднимаем вопросы прегравидарной подготовки, реабилитации после травм, плановых осмотров у детских стоматологов. Кроме того, мы рассказываем о наших новых достижениях, которые на первых этапах требовали колоссальных усилий, а сейчас уже приносят первые плоды, помогая выздоравливать малышам и взрослым пациентам.

ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ ВСЕГО. ОТ ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА, КОТОРЫЙ ПРЕСЛЕДУЕТ ВСЕХ НАС ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ, ОТ НАСУЩНЫХ ПРОБЛЕМ И ВОЛНЕНИЙ, И ПОДАРИТЕ СВОЕ ВРЕМЯ НАМ. МЫ ЖЕ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ОБЕЩАЕМ ПРОВЕСТИ ВАС ПО ЛАБИРИНТАМ МЕДИЦИНСКИХ ТЕМ И ОТВЕТИТЬ НА МНОГИЕ ВОЛНУЮЩИЕ ВОПРОСЫ.

Вы увидите, что новый выпуск журнала «Эвкалипт» продолжит затронутую в прошлый раз тему единства, которая словно красная нить тянется через все страницы вестника. Мы искренне верим, что именно благодаря этой нашей отличительной черте нам удастся завоёвывать сердца людей, которые доверяют нам своё здоровье.

Возьмите журнал в руки или откройте электронную версию и отвлекитесь от всего, оставшись с командой «Эвкалипт» тет-а-тет. Обещаем, мы не подведём

Главный редактор Маргарита Рогачёва



ДОБРОЕ СЛОВО

- Колонка редактора

Через тернии к звездам

- Командная работа «О взаимодействии внутри ГК «Олимп здоровья»
- Бариатрический марафон 2.0. Хирургия суперожирения

Яркие воспоминания

- Проводы зимушки-зимы
- Физкульт-привет или про досуг в свободное от работы время

Будем знакомы

- Продолжаем знакомство со специалистами клиник семейной медицины «Эвкалипт» и «Эвкалипт у дома»

Здоровые победы

- Центр эндопротезирования «Движение»
- Центр лечения ревматологических заболеваний «Артрозу НЕТ»

Важное мнение

- «Деликатный разговор». Эксперт – ведущий колопроктолог клиники «Олимп здоровья»
- «Две полоски». Об особенностях планирования беременности и прегравидарной подготовки

Наши врачи-ваши соседи

- «НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ». Материал о помощи рядом с домом
- «Солнечные ванны». Косметолог клиники «Эвкалипт у дома» рассказывает об уходе за кожей в летний сезон

Не болей, малыш!

- Центр лечения гемангиом у детей

Красивая улыбка

- «Молочный зуб». Статья об уходе за детскими зубами.

Спортивный дух

- О реабилитации пациентов после спортивных и бытовых травм рассказывают ведущие травматологи клиники «Эвкалипт»

Семейный ужин

- «Лето в тарелке». Врач-гастроэнтеролог рассказывает о том, как получить заряд витаминов и минералов на год вперёд.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

- Поздравление от главного врача клиники семейной медицины «Эвкалипт»
Михаила Владимировича Мякушева

КОМАНДНАЯ РАБОТА



Мякушев Михаил Владимирович
главный врач клиники семейной медицины
«Эвкалипт», врач-детский хирург, травматолог-ортопед высшей квалификационной категории.

” – С момента открытия клиники семейной медицины «Эвкалипт» прошло 2 года. За это время мы успели сформировать соборную команду единомышленников, пополнить высокотехнологичное медицинское оборудование, сформировать «внутреннюю структуру»: сейчас на базе «Эвкалипта» действуют сразу 7 центров по оказанию специализированной медицинской помощи. Среди них Вертебрологический центр, центры артроскопии, эндопротезирования, коррекции hallux valgus, ревматологии, косметологии и центр лечения гемангиом. Мы сотрудничаем с лучшими специалистами в различных областях знаний, и пациенты со всего региона высоко оценивают уровень оказания медицинских услуг в нашей клинике.

Для каждого важно понимать, что ты не одинок, и есть друзья, за помощью к которым ты всегда сможешь обратиться. Также и с нами, с нашей клиникой: клиника «Эвкалипт» входит в группу компаний «Олимп Здоровья». Принцип сотрудничества основан на взаимном дополнении. В ГК «Олимп Здоровья» есть все необходимое от специалистов до оборудования, что позволяет осуществлять лечебно-диагностические мероприятия в полном объеме, который определяется индивидуально для каждого пациента.”

– говорит главный врач клиники семейной медицины «Эвкалипт», врач детский хирург, травматолог-ортопед Михаил Владимирович Мякушев.



Язова Ирина Юрьевна
руководитель рентгенологической службы ГК
«Олимп Здоровья», врач-рентгенолог клиники
«Олимп здоровья»

Отделение лучевой диагностики ГК «Олимп Здоровья» с 2020 года объединяет рентгенологическое отделение клиники «Эвкалипт» с отделением лучевой диагностики клиники «Олимп Здоровья».

” – В штате отделения 11 врачей-рентгенологов, владеющих всеми видами рентгенологических исследований (рентгенография, маммография, КТ, МРТ, денситометрия). Отделение оборудовано новейшей аппаратурой, позволяющей выполнять такие сложные исследования как кт-ангиография, кт-коронарография, мрт сердца, низкодозовые рентгенологические исследования.

В клинике «Эвкалипт» установлен цифровой малодозовый рентгеновский аппарат, проводятся рентгенографические исследования всех видов, квалификация врачей позволяет интерпретировать результаты исследований как взрослых, так и детей. При необходимости уточнения результатов рентгенографии врач-рентгенолог имеет возможность назначить более сложный вид исследования (КТ, МРТ) на базе клиники «Олимп Здоровья» и таким образом оказать пациенту помощь в полном объеме, оставляя его в пределах клиники, а также узнать результат и подтвердить или опровергнуть свои предварительные выводы.” – поясняет руководитель рентгенологической службы ГК «Олимп здоровья» Ирина Юрьевна Язова.



Водолазский Николай Юрьевич
руководитель анестезиологической службы ГК
«Олимп Здоровья», врач-анестезиолог-реаниматолог клиники «Эвкалипт»

Работая круглосуточно, «Эвкалипт» изо дня в день обеспечивает неотложную медицинскую помощь по направлениям детской и взрослой хирургии, травматологии и ортопедии, урологии-андрологии. Передовые технологии и инновационное оборудование помогают нам ещё точнее и качественнее выполнять свою работу.

” – Для контроля глубины наркоза во время оперативного вмешательства мы используем BIS-мониторы (BIS – мониторинг или биспектральный индекс – способ непрерывного наблюдения глубины медикаментозного сна обусловленного препаратами для наркоза). Это позволяет управлять глубиной анестезии в результате, врач может добиться более мягкого выхода из наркоза и создать психоэмоциональный комфорт в посленаркозном периоде, а также подобрать индивидуальную дозу гипнотического вещества для каждого конкретного пациента.

Благодаря высокотехнологичному мониторингу мы сводим риски развития осложнений, вызванных наркозом, к минимуму и успешно проводим операции у различных категорий пациентов: малышей, детей с нарушениями психического развития, пожилых людей и пациентов с сопутствующими заболеваниями.” – рассказывает руководитель анестезиологической службы ГК «Олимп здоровья», врач-анестезиолог-реаниматолог клиники «Эвкалипт» Николай Юрьевич Водолазский.

” – В будущем мы обязательно не только продолжим работу в уже имеющихся направлениях, но и будем открывать новые с акцентом на медицину предупредительную. Это, бесспорно, позволит улучшить качество жизни наших пациентов, а это для нас важнее всего.” – добавляет Михаил Владимирович.

Пожелаем удачи и новых побед ГК «Олимп Здоровья»!

БАРИАТРИЧЕСКИЙ МАРАФОН 2.0



Эксперт: Самойлов Владимир Сергеевич,
к.м.н., врач-хирург клиники «Олимп здоровья»,
бариатрический хирург,
стаж работы по специальности: 21 год.

14-15 марта 2020 года состоялся второй Бариатрический марафон 2.0. – это научно-практическая конференция международного уровня, дополненная проведением мастер-класса. В дни мероприятия у хирургов была уникальная возможность обменяться опытом и обсудить технические аспекты основных бариатрических операций при суперожирении.

Сразу 8 пациентов, которые страдали от суперожирения, (на поля Суперожирению соответствует ИМТ более 50) благодаря слаженной работе команды талантливых хирургов получили шанс на здоровое и «стройное» будущее!

Важно отметить, что современная бариатрическая хирургия – это не только искусство команды специалистов, но и новейшие технологии. Формат мероприятия предусматривал «живую» хирургию с параллельной трансляцией из двух операционных, перио-



дические включения онлайн-трансляции из Института пластической хирургии, дискуссию команды экспертов в конференц-зале отеля «Мариотт». Кроме того, в ходе марафона были представлены поистине впечатляющие результаты, которых удалось достичь участникам прошлого марафона.

” – Низкий поклон всей Воронежской бариатрической команде, а также коллективу клиники «Олимп Здоровья», в особенности непосредственным участникам – хирургической, анестезиологической и эндокринологической службе, блестяще отработавшим в дни марафона. Отдельно хотелось бы поблагодарить администрацию и руководство клиники за предоставление площадки, открытое содействие и весомую организационную помощь. На мой взгляд, у нас у всех получилось реализовать задуманное, воплотить ту концепцию, которая была вложена в

понятие «Бариатрический марафон». Задачи перед всеми стояли тяжелые и в прямом и в переносном смысле – оперировать в режиме онлайн, под шквалом вопросов и комментариев из аудитории. Прежде всего хотелось бы поблагодарить экспертов в операционных и их команды, показавших на марафоне блестящую хирургию, а также экспертов в аудитории, поддерживавших дискуссию, заданные ритм, темп и драйв. Спасибо за живой отклик принять участие, за потраченные силы и время. ”

- говорит идейный вдохновитель и ведущий организатор мероприятия Владимир Сергеевич Самойлов.



Гордимся талантливыми коллегами и очень надеемся, что в скором времени Воронеж встретит участников очередного, третьего по счету, Бариатрического марафона. 🌿



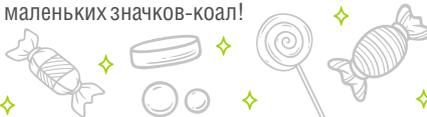
ПРОВОДЫ ЗИМУШКИ-ЗИМЫ



В последний зимний день на территории клиники «Эвкалипт» и на площади у фонтана в ЖМ «Олимпийский» прошли традиционные масленичные гуляния. Аниматоры провели веселые конкурсы для всей семьи. Праздник был наполнен тематической музыкой, забавными конкурсами и эстафетами и, конечно, морем смеха и ярких эмоций.

На протяжении всего мероприятия мы угощали наших гостей вкусными блинами и баранками с чаем и кофе, чтобы ребята и их родители могли согреться на свежем воздухе и подкрепить силы для новых испытаний.

Специально для маленьких гостей мы провели мастер-класс по созданию милых коал из фетра. Малышей ждали приятные сюрпризы в виде шаров, леденцов-петушков и маленьких значков-коал!



Многим участникам праздничных гуляний в двух филиалах достались приятные сюрпризы и подарочные сертификаты от клиники. А в конце мы по-настоящему зажгли - все гости собрались вокруг чучела зимы, а после сожгли его на большом масленичном костре.



**ДЕНЬ ПРОШЕЛ ИМЕННО ТАК
КАК МЫ ЛЮБИМ:**

**ЯРКО
И
УВЛЕКАТЕЛЬНО**

**ВЕСНУ 2020
МЫ ВСТРЕТИЛИ ВМЕСТЕ!**



ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ



День врача, как правило, расписан по минутам. Ранний подъем, работа до позднего вечера или суточные дежурства. Свободного времени почти нет, но в клинике семейной медицины «Эвкалипт» нашли интересный вариант организации досуга – подвижные игры.



«—Я не понаслышке знаю о том, как устают врачи. Сильное эмоциональное напряжение, а, порой, и выгорание снижают эффективность работы. Мне бы не хотелось допускать этого в нашей дружной семье «Эвкалипта», поэтому после очередного совещания было решено – организовать досуг. Боулинг, волейбол, баскетбол, а, может, и шахматы – мы наметили отличный план и уже приступили к его осуществлению»,- сказал руководитель клиники «Эвкалипт» Мякушев Михаил Владимирович.



И, надо отметить, задумка оказалась весьма удачной. Теперь доктора встречаются в неформальной обстановке, сбивая кегли, выпускают пар на спортивных площадках, попадая точно в цель. А после вновь приходят на работу, чтобы продолжить борьбу с невидимым врагом. 🍏



**ВО ВТОРОМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА «ЭВКАЛИПТ» МЫ ПРОДОЛЖАЕМ
ЗНАКОМИТЬ ВАС С НАШЕЙ КОМАНДОЙ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*Торопцева Татьяна Васильевна
заместитель главного врача по детству, врач-
педиатр,
стаж работы по специальности: 38 лет*



*Иванова Ольга Николаевна
врач-ревматолог, заслуженный врач РФ,
стаж работы по специальности: 40 лет*



*Домбровская Ольга Михайловна
врач-ревматолог,
стаж работы по специальности: 22 года*



*Самодай Ольга Валерьевна
врач-дерматовенеролог, врач-косметолог,
стаж работы по специальности: 12 лет*



*Попова Ирина Валерьевна
врач-дерматовенеролог, врач-косметолог,
стаж работы по специальности: 13 лет*



*Киселева Дина Самситдиновна
врач-дерматовенеролог,
стаж работы по специальности: 10 лет*



*Тришечкина Ангелина Владиславовна
врач-косметолог
стаж работы по специальности: 2 года*



*Крапива Ольга Валерьевна
врач-кардиолог, врач функциональной
диагностики, врач-терапевт,
стаж работы по специальности: 13 лет*



*Крапива Татьяна Владимировна
врач-терапевт,
стаж работы по специальности: 41 год*



*Кирилина Екатерина Александровна
врач-терапевт,
стаж работы по специальности: 14 лет*



*Капитальцева Ульяна Николаевна
врач-педиатр, врач-инфекционист,
стаж работы по специальности: 22 года*



*Никольская Галина Владимировна
врач-педиатр,
стаж работы по специальности: 39 лет*



Ильхан Михаил Юрьевич
врач–оториноларинголог,
стаж работы по специальности : 41 год



Солнышкина Наталья Владимировна
врач–оториноларинголог,
стаж работы по специальности: 17 лет



Решетняк Ирина Михайловна
врач–сурдолог–оториноларинголог,
стаж работы по специальности: 8 лет



Бычкова Ирина Игоревна
врач–кардиолог,
стаж работы по специальности: 5 лет



Савина Галина Юрьевна
врач–кардиолог детский,
стаж работы по специальности: 25 лет



Солдатенкова Анна Алексеевна
врач – эндокринолог,
стаж работы по специальности – 16 лет



Ролдугина Елена Юрьевна
врач–акушер–гинеколог, врач–гинеколог–
эндокринолог, маммолог, специалист по УЗ–
диагностике, стаж работы по специальности: 15 лет



Кабалина Элла Петровна
врач–гинеколог–эндокринолог, детский,
подростковый гинеколог,
стаж работы по специальности: 14 лет



Духанина Екатерина Сергеевна
врач акушер–гинеколог, врач ультразвуковой
диагностики, врач–физиотерапевт,
стаж работы по специальности: 4 года



Херувимова Елена Николаевна
специалист по грудному вскармливанию,
стаж работы по специальности: 5 лет



Черныш Надежда Алексеевна
врач–невролог,
стаж работы по специальности: 6 лет



Савушкина Ирина Алексеевна
врач–невролог, врач анестезиолог–реаниматолог,
стаж работы по специальности: 5 лет

ЦЕНТР ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ «ДВИЖЕНИЕ»

«**ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ, А ЖИЗНЬ - ЭТО ЕСТЬ ДВИЖЕНИЕ**», - известная поговорка, знакомая всем с детства. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствия - ожирение, гипертоническая болезнь и многие другие неприятные заболевания.

Что делать, если двигаться как раньше стало невозможно из-за боли в суставах?

В клинике семейной медицины «Эвкалипт» есть ответ на этот вопрос - здесь начал свою работу **ЦЕНТР ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ «ДВИЖЕНИЕ»**.

Эндопротезирование - это операция по замене компонентов сустава имплантатами, которые имеют анатомическую форму здорового сустава и позволяют выполнять весь объём движений.

В норме поверхность сустава изнутри покрыта хрящом, который обеспечивает легкое скольжение суставных поверхностей при выполнении движений.

Синовиальная жидкость препятствует избыточному трению частей сустава и, как следствие, его преждевременному изнашиванию. Патологические изменения суставной жидкости, серьезное поражение хрящевого слоя, изнашивание хряща являются признаками артроза, вызывая острую боль и ограничение подвижности.

В ЦЕНТРЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ «ДВИЖЕНИЕ» специалисты центра выполняют оперативные вмешательства, которые направлены на устранение боли и восстановление подвижности сустава.

Во время операции по эндопротезированию поврежденный сустав заменяют на эндопротез, созданный из самых современных синтетических материалов, обладающих высокой прочностью и износостойкостью. Для изготовления различных компонентов эндопротезов используются металлические сплавы, полимеры, керамика.

Наши специалисты выполняют операции по эндопротезированию коленного и тазобедренного суставов с использованием только проверенных международными клиническими испытаниями эндопротезов.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ:

- ✓ остеоартрозы, артриты
- ✓ болезнь Бехтерева
- ✓ асептический некроз головки бедренной кости
- ✓ внутрисуставные переломы
- ✓ ложные суставы
- ✓ дисплазия суставов
- ✓ перелом шейки бедра.

СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ «ДВИЖЕНИЕ»



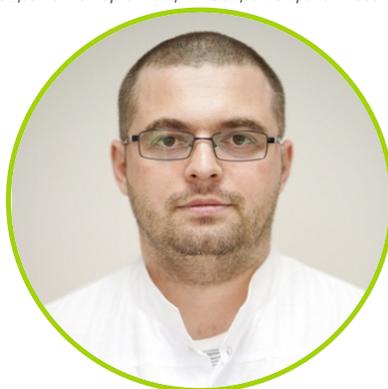
Мякушев Михаил Владимирович - главный врач клиник семейной медицины «Эвкалипт» и «Эвкалипт у дома», детский хирург, травматолог-ортопед высшей квалификационной категории



Логвинов Николай Леонидович - руководитель ЦЕНТРА ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ «ДВИЖЕНИЕ», кандидат медицинских наук, врач-травматолог-ортопед, лектор курса эндопротезирования ФМБА России, РМАПО, член Общероссийской общественной организации «Общество врачей России».



Иванов Сергей Михайлович - врач-травматолог-ортопед высшей квалификационной категории



Хелая Демури Отарович - врач-травматолог-ортопед

Важно! Материалы, из которых изготавливают современные эндопротезы суставов, обладают высокой прочностью и хорошей приживаемостью в организме. Срок их службы составляет в среднем 15-20 лет, а во многих случаях больные пользуются ими до 30 лет.

ПРО ОПЕРАЦИЮ

Процедура эндопротезирования представляет собой замену изношенного сустава искусственным аналогом. Во время операции производится удаление поврежденных фрагментов хряща и костной ткани, а после - их замещение на эндопротез, который повторяет анатомическую форму естественного сустава. Обычно операция занимает 1-2 часа и проводится под общей или спинальной анестезией. Пациенты отмечают, что после операции в их жизни произошли важные перемены. Они начали жизнь без боли и ограничений в движениях, о которой раньше можно было только мечтать.

В клинике «Эвкалипт» созданы максимально комфортные условия для пациентов. Организованы дневной стационар и стационар круглосуточного пребывания, а комфортабельные палаты благоустроены по европейским стандартам качества.

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ «АРТРОЗУ НЕТ»

По статистике, в России каждый десятый человек страдает ревматическими болезнями, а один из десяти становится инвалидом.

Причин возникновения ревматических заболеваний много. С одной стороны, это факторы внешней среды, с другой – предрасположенность к развитию заболевания. Ревматическим болезням подвергаются люди в самом расцвете сил – между 35–45 годами. Кроме того, причинами возникновения ревматических болезней могут послужить избыточная масса тела, различные инфекции, внешняя среда и генетическая предрасположенность.

Ревматология – раздел медицины, который занимается диагностикой и лечением заболеваний, проявляющихся поражением суставов и соединительной ткани организма человека.

На базе клиники «Эвкалипт у дома» мы создали центр лечения ревматологических заболеваний «АРТРОЗУ НЕТ». Здесь опытные специалисты занимаются изучением этиологии и патогенеза заболеваний соединительной ткани, а также проводят диагностику этих заболеваний. В центре осуществляется подбор эффективной терапии и разрабатываются мероприятия по профилактике рецидивов таких болезней.

Однако, не стоит забывать, что ревматологические проблемы могут возникнуть в любом возрасте. В центре «АРТРОЗУ НЕТ» специалисты занимаются ранней диагностикой и лечением следующих заболеваний:

- ✓ Артроз
- ✓ Артриты: ревматоидный, псориатический, урогенитальный, аллергический и т.д.
- ✓ Подагра
- ✓ Остеопороз
- ✓ Периартикулярная патология: плечелопаточный периартрит, трохантериты, эпикондилиты
- ✓ Системные заболевания соединительной ткани: системная красная волчанка, системная склеродермия, дерматополимиозит, overlap - синдромы;
- ✓ Болезнь Педжета;
- ✓ Дисплазии развития соединительной ткани.

Также за помощью к специалисту в данной области стоит обращаться, когда присутствуют прочие суставные или кожные симптомы, а врачи других специальностей затрудняются поставить диагноз.

Специалисты центра лечения ревматологических заболеваний «РЕВМАТОЛОГ ПЛЮС»



Иванова Ольга Николаевна
врач-ревматолог высшей категории, кандидат
медицинских наук, председатель Воронежского
отделения ассоциации ревматологов РФ.
Стаж работы по специальности более 40 лет.



Домбровская Ольга Михайловна
врач-ревматолог высшей категории.
Стаж работы по специальности более 20 лет.

«АРТРОЗУ НЕТ» – это

- Опытные врачи с большим стажем работы
- Иммуносерологическая диагностика
- УЗ-диагностика суставов на оборудовании экспертного класса
- Лечение артритов и артрозов
- Внутрисуставные инъекции
- Лечение системных заболеваний соединительной ткани
- Разработка индивидуальных курсов терапии
- Лечение «тихой эпидемии 21 века» - остеопороза.

НАШИ ВРАЧИ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ В СУСТАВАХ И ПРОДЛИТЬ ИХ ЖИЗНЬ.



Мы составили для вас простой и понятный чек-лист, чтобы вы могли понять, нужна ли вам или вашим близким помощь врача-ревматолога.

- ✓ Утром, после пробуждения, вам кажется, что сустав (в руках, плечах или коленях) плохо двигается. Минут через 30-40 (в течение которых движения приводят к дискомфорту) все приходит в норму.
- ✓ Вы обнаружили, что сустав увеличился в размерах, опух или отек.
- ✓ Боль в суставе, которая может начаться ближе к вечеру или беспокоить вас при каждом движении.
- ✓ Порой боль становится очень сильной, не давая возможности нормально двигаться.
- ✓ Вы чувствуете боль при боковом сжатии кистей и стоп.
- ✓ Сустав на ощупь теплее окружающих тканей до горячего.
- ✓ Есть чувство одеревенелости в спине, особенно в пояснично-крестцовом отделе.
- ✓ Женщина старше 45 лет, подскользнувшись или споткнувшись, упала и сломала руку.
- ✓ Женщина старше 55 заметила, что ей стала длиннее ее одежда (она уменьшилась в росте).

Если вы отмечаете у себя вышеперечисленные симптомы, то, скорее всего, вам нужна консультация ревматолога.



ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР



Эксперт: Соловьев Александр Иванович
врач-хирург, врач-колопроктолог высшей
категории клиники «Олимп здоровья»,
стаж работы по специальности: 26 лет.

- ЧТО ТАКОЕ ГЕМОРРОЙ?

-Что такое «геморрой»? Если окунуться в глубины фольклора, то можно услышать: «Это болезнь плохая, сам не посмотришь и другим не покажешь!» Щедр русский язык на колкие определения!

Если посмотреть определение геморроя в официальных источниках, то можно прочесть: **«Геморрой — это заболевание, связанное с патологическим увеличением геморроидальных узлов».** Геморроидальные узлы — особые сосудистые образования, расположенные в нижней части прямой кишки, снаружи (в области у входа в анус) и внутри (выше границы анального канала).

- КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГЕМОРРОЯ?

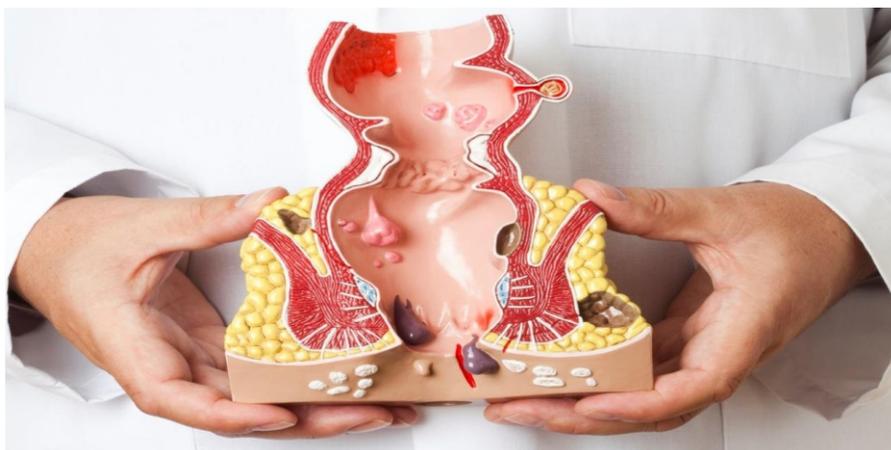
-Причин масса. Самая распространённая из них - малоподвижный, сидячий образ жизни. Другая важная причина развития геморроя - употребление пищи с малым содержанием растительной грубоволокнистой клетчатки и воды. Основу рациона питания современного жителя большого города составляет белковая, высокоуглеводистая пища. В меньшей степени в пищевой рацион стали входить овощи и фрукты, богатые клетчаткой. Клетчатка, разбухая в кишечнике в присутствии воды, увеличивая объём каловых масс, делает их более мягкими. Другая пищевая крайность - употребление в больших количествах острых, жареных, маринованных, копчёных продуктов и алкоголя. Все эти продукты вызывают усиление притока крови к органам малого таза, в том числе к прямой кишке и анусу, что в совокупности с гиподинамией усугубляет застой крови.

Об этом не принято говорить, но, как показывает практика, очень зря. Геморрой – настоящий бич современного общества. Щепетильную тему мы обсудили в Александром Ивановичем Соловьевым – врачом-колопроктологом клиники «Олимп здоровья».

Следующая причина - хронические запоры. Очень важный фактор в развитии геморроя. Отсутствие стула в течение нескольких дней придает каловым массам каменистую плотность. Приплюсовать к этому резкое повышение внутрибрюшного давления при натуживании и готова предпосылка к формированию геморроидального узла. Опасны и тяжёлые физические нагрузки. Казалось бы, выше мы сетовали на мало активный образ жизни. А тут, человек решил оздоровиться, купил абонемент в спортзал и вдруг... Дело в том, что у людей, активно занимающихся в тренажерном зале и выполняющих силовые упражнения со штангой (например, приседания со штангой, становая тяга и т.п.), значительно возрастает приток крови к органам малого таза. В результате создается прекрасная предпосылка для резкого увеличения кровенаполнения вен прямой кишки, что приводит к образованию геморроя или прогрессированию имеющегося. Напротив, такие физические нагрузки как бег, плавание, лыжи и другие подвижные виды спорта сдерживают развитие геморроя. Формированию геморроидальных узлов способствуют также беременность и роды. Это обусловлено спецификой состояния женщины в этот период, а именно сдавлением выросшей маткой сосудов малого таза и затруднённым опорожнением толстого кишечника.

-РАССКАЖИТЕ О СИМПТОМАХ, КОТОРЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О НАЛИЧИИ ГЕМОРРОЯ.

1. Кровотечение.
2. Появление припухлости (выпячивания, узлов) в области заднего прохода. В данной ситуации необходимо отличать истинный геморрой от некоторых встречаемых в данной области образований, которые пациент может спутать с геморроем.
3. Анальные бахромки, представляющие собой небольшие складки кожи в области заднего прохода. Как правило они не доставляют никакого беспокойства, лишь изредка способны вызывать небольшой зуд.
4. Зуд и дискомфорт в области заднего прохода. Довольно распространенный по частоте симптом. Он возникает из-за раздражения кожи в области заднего прохода выпадающими геморроидальными узлами или выделяющейся из прямой кишки слизью.
5. Болезненность во время или в конце акта дефекации. Этот симптом довольно часто сопутствует геморрою. При обострениях геморроя, и частой травматизации анальной складки твердыми каловыми массами формируются анальные трещины.



- В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ ДАННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?

-В первую очередь, необходимо определить-ся острый это процесс или хронический. Это сможет сделать только врач.

Сразу оговорюсь - делать инвазивные вмешательства в период обострения процесса я не рекомендую. При обострении процесса лечение консервативное! Обычно, при грамотно подобранном лечении, удается купировать острый процесс за 7-10 дней.

По стихании острого процесса следует переходить к лечению хронического геморроя.

На данном этапе лечения используются инвазивные методики, этикие маленькие по объему, малоблезненные операции, дающие хороший эффект.

- КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ГЕМОРРОЯ?

-Уменьшить уже увеличенные геморроидальные узлы консервативными методами невозможно, их можно только «устранить»!

Для этого в последнее время разработана и внедрена в практику большая группа малоинвазивных методов лечения хронического геморроя. Их использование не предусматривает госпитализации в стационар. В подавляющем большинстве случаев оно проводится в амбулаторных условиях. Однако необходимо отметить- данные методики эффективны только на ранних стадиях геморроя-I-II, реже III стадиях.



Лигирование внутренних геморроидальных узлов латексными кольцами. Этот малоинвазивный способ, пожалуй, является самым распространенным в лечении геморроя: с помощью специального устройства вакуумом геморроидальный узел втягивается в специальный камеру, в этот момент на ножку узла фиксируют латексное кольцо. Сдавление сосудистой ножки вызывает некроз узла.

Через 7-12 суток геморроидальный узел отторгается и выходит вместе с кольцом наружу во время стула. За один сеанс проводится лигирование до 2-х узлов. После лигирования в течение недели необходимо медикаментозное лечение (диета, противовоспалительные свечи, мази). Необходимо подчеркнуть, лигирование наружных геморроидальных узлов не производится.

Склеротерапия. Другим способом лечения геморроидальных узлов, применяемых на ранних стадиях (I и II стадиях), а также в некоторых случаях для остановки кровотечения, является склеротерапия. Метод заключается во введении в геморроидальный узел специального склерозирующего препарата (тромбовар, этоксисклерол, фибровейн), который склеивает сосудистые структуры и приводит к блокированию кровотока в узле. Происходит уменьшение размеров геморроидального узла и его последующая атрофия.

Дезартеризация геморроидальных узлов (HAL), а также дезартеризация геморроидальных узлов в сочетании с так называемым лифтингом (т.е. с помощью специального шва узлы подтягиваются, возвращаясь в свое физиологическое положение (HAL-RAR). На данный момент самая современная технология в лечении геморроидальных узлов. При данной методике сами геморроидальные узлы не удаляются, только прошиваются сосуды, приносящие к ним кровь, что приводит к «запустеванию» или существенному уменьшению геморроидальных узлов. Индивидуальный подход к пациенту, тщательное обследование, выбор оптимальных методов лечения позволяют добиться выздоровления в кратчайшие сроки с максимальной эффективностью.

Четвёртый по порядку, но на мой взгляд, первый по эффективности, метод лечения геморроя - лазерная вапоризация геморроидального узла. При этой методике проводится выпаривание внутреннего содержимого узла, происходит склеивание его стенок. Методика не имеет противопоказаний. Очень хорошо переносится пациентами из-за низкого болевого синдрома после операции. В нашем городе лечение геморроя лазером проводится только в Центре семейной медицины «Олимп здоровья».

-ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПАЦИЕНТ СТЕСНЯЕТСЯ, БОИТСЯ БОЛИ И ОТКЛАДЫВАЕТ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ К КОЛОПРОКТОЛОГУ?

-Важно понять, что не стоит заниматься самолечением. Мы можем провести обследование и необходимое лечение в рамках одного кабинета. Осмотр - максимально щадящий, с возможностью местной анестезии. Кроме того, на приеме у колопроктолога осмотр проводится в специальном одноразовом белье, скрывающем все деликатные части тела! Мы делаем все возможное, чтобы пациент чувствовал себя максимально комфортно, а наше лечение было высокоэффективно.



ДВЕ ПОЛОСКИ

С ВЕДУЩИМИ ГИНЕКОЛОГАМИ КЛИНИК «ЭВКАЛИПТ» И «ЭВКАЛИПТ У ДОМА» МЫ ПОГОВОРИЛИ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРЕГАВИДАРНОЙ ПОДГОТОВКИ, А ТАКЖЕ НАШЛИ ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С БЕРЕМЕННОСТЬЮ.



Эксперт: Кабалина Элла Петровна
врач-гинеколог-эндокринолог клиники семейной
медицины «Эвкалипт», детский, подростковый
гинеколог, стаж работы по специальности: 14 лет



Духанина Екатерина Сергеевна
врач-акушер-гинеколог, врач ультразвуковой
диагностики, врач-физиотерапевт,
стаж работы по специальности: 5 лет

- **Прегавитарная подготовка** — комплекс профилактических мероприятий, направленных на минимизацию рисков при реализации репродуктивной функции конкретной супружеской пары. Такая подготовка необходима обоим будущим родителям, поскольку и мужчина, и женщина в равной мере обеспечивают эмбрион генетическим материалом и совместно несут ответственность за здоровье ребёнка. Ее главная зада-

ча — **корректировать** имеющиеся нарушения здоровья родителей, чтобы пара вступила в гестационный период в наилучшем состоянии здоровья и полной психологической готовности.



Прегавитарное консультирование по вопросам профилактики возможных рисков для беременности следует осуществлять как минимум за 3 месяца до планируемого зачатия. Проводит его врач-акушер-гинеколог.

Чем здоровее мать, тем более здоровое потомство у нее будет. Беременность, хотя относится к естественным физиологическим процессам, но одновременно является серьезным стрессом для организма. Чтобы справиться с этим стрессом, женский организм создан с определенным «запасом прочности». Но характерный для современности образ жизни, плохая экология, низкое качество продуктов питания – все это разом может свести на нет те самые бонусы здоровья, доставшиеся от природы. Поэтому нужно хотя бы за полгода до планируемой беременности прийти к такому образу жизни, при котором организм восстанавливается.

Все начинается с медицинского обследования. Именно оно позволит составить общую картину о состоянии организма матери. Врач составляет индивидуальную программу обследования, в которой будет учитываться возраст будущей матери, перенесенные и хронические заболевания (если имеются), прочие особенности организма. Очень важно исключить инфекции мочеполовой системы, чтобы не заниматься лечением во время беременности. Необходимо сдать



Для профилактики пороков развития и осложнённого течения беременности всем без исключения женщинам, готовящимся к зачатию, необходимо в течение 3 месяцев до беременности и как минимум на протяжении I триместра беременности принимать фолаты (оптимально в составе фолатсодержащих комплексов) в дозировке **400–800 мкг/сут**.

В йоддефицитных регионах (95% территории РФ) для профилактики эндемического кретинизма и врождённых заболеваний щитовидной железы у ребёнка в течение 3 месяцев до зачатия необходимо дополнительное назначение препаратов йода: женщинам — в дозе **150-200 мкг/сут (5000 - 10000 МЕ/сут)**, мужчинам — **100 мкг/сут** под контролем уровня содержания витамина Д в крови, а также гормонов щитовидной железы: **ТТГ, Т3, Т4**.

мазок на флору, онкоцитологию ЗППП (ПЦР) и бактериальный посев из цервикального канала. Также нужно иметь представление о состоянии органов малого таза, молочных желез и щит/железы (УЗИ). Общие клинические обследования: общий анализ крови, мочи, б/х крови, кровь на ВИЧ, сифилис и гепатит С.

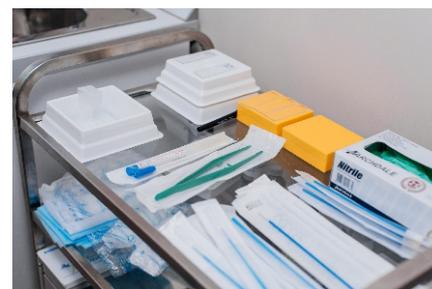
В группах риска по железодефициту обязательно определение уровня сывороточного железа, ферритина, трансферрина, насыщения трансферрина железом. Определение уровня глюкозы в плазме венозной крови (верхняя граница нормы по глюкозе венозной плазмы натощак — 5,1 ммоль/л). Определение концентрации ТТГ и свободного Т4. Определение концентрации в крови гомоцистеина (норма до 10 мкмоль/л). Повышение показателя свидетельствует о критичных нарушениях фолатного цикла и высоком риске формирования пороков плода и осложнений беременности (преждевременных родов, плацентарной недостаточности). Определение в сыворотке крови уровня витамина D — 25-ОН-витамина D. Нормальными показателями считают 75–150 нмоль/л или 30–60 нг/мл. Дефицит витамина D чрезвычайно распространен в популяции и негативно влияет на течение и исход гестации, а также на здоровье и когнитивные возможности будущего ребёнка.

Кроме того, в числе основных назначений — коррекция распространённых в популяции дефицитных состояний по микронутриентам (витамины и микроэлементы), при необходимости — вакцинация против краснухи, ветряной оспы и кори (при наличии сертификата с указанием вакцинации против кори и ветряной оспы (дата вакцинации, серия и номер вакцины) скрининг против указанных инфекций не показан). В случае конфлик-

тной резус-принадлежности половых партнёров следует дать разъяснения о необходимости, методах и сроках гравидарной профилактики и защиты плода от последствий резус-конфликта. Резус-конфликт возникает при беременности резус-отрицательной матери резус-положительным плодом (зачатым от резус-положительного мужчины). До зачатия необходимости в превентивных мерах нет. Женщину следует обязательно информировать о том, что, согласно Приказу МЗ РФ №572н, на сроке 28 недель будет необходимо ввести специфический анти-D-иммуноглобулин с возможным повторным введением на сроке 34 недель и обязательным — не позднее 72 ч после родов. Базовое обследование при ПП включает в себя консультации стоматолога, оториноларинголога; генетика, офтальмолога, уролога-андролога (для мужчин) по показаниям.

К появлению ребенка необходимо готовиться обоим родителям. Большая часть мероприятий коснется женщины, поскольку она вынашивает ребенка. Но здоровье потомства зависит и от мужчины. Чем качественнее будет его генетический материал, тем меньше вероятность врожденных аномалий у плода. Для определения данных показателей сдается спермограмма.

„Если пара решила обзавестись потомством и все делает соо бща, то у нее самые высокие шансы родить здорового ребенка. Когда супруги делают все сообща, то у них наступает идиллия в отношениях. У женщины в таком случае пропадает фактор беспокойства,»
говорит Екатерина Сергеевна.



Беременность для женщины событие хоть и радостное, но весьма волнительное. Появляется масса вопросов, как себя вести, что можно, а что нет, когда идти к врачу и многие другие. На самые распространенные из них ответила Элла Петровна Кабалина:

«Я ТОЧНО БЕРЕМЕННА?»

Домашний тест на беременность может ошибаться. Чтобы подтвердить беременность, лучше сделать анализ крови на б -хгч.

«ЧТО ДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?»

Во-первых, начинаем пить фолиевую кислоту (если не сделали это еще до зачатия, тогда продолжаем). Во-вторых, нужно обратиться к акушеру-гинекологу.

«КАК БЫСТРО СТОИТ ИДТИ НА ПРИЕМ?»

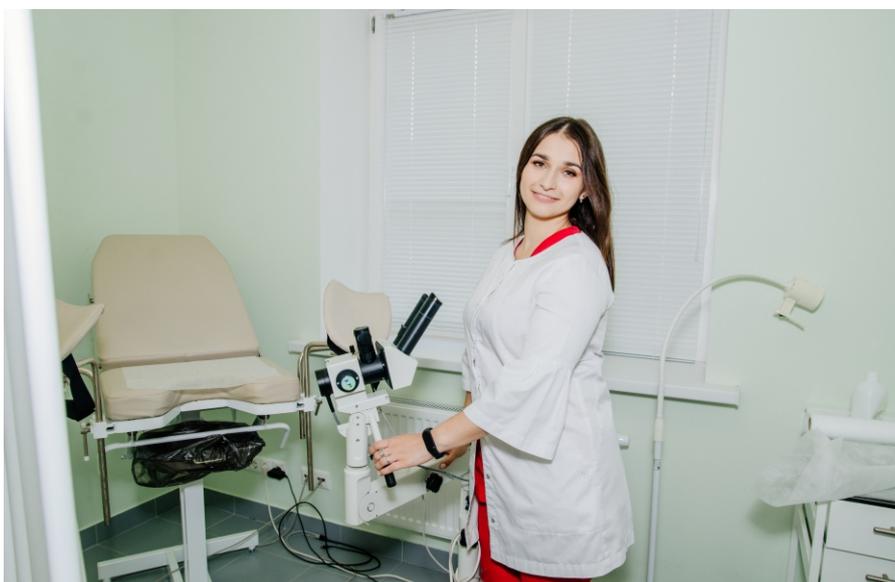
Если у Вас есть какие-то жалобы, то сразу при их появлении. Если жалоб нет, то стоит обратиться на 2-3 неделе задержки (что обычно соответствует 6-7 акушерской неделе беременности).

«ЗАЧЕМ ТАК РАНО ОБРАЩАТЬСЯ?»

Этот срок подходит для УЗ-подтверждения беременности (маточная или внематочная, развивающаяся или неразвивающаяся), а также для начала проведения полного обследования.

«КАК ЧАСТО НУЖНО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА?»

При физиологическом течении беременности осмотры врачом-акушером-гинекологом проводятся в среднем один раз в 3-4 недели до 30 недель беременности, один раз в 2-3 недели после 30 недель, один раз в неделю после 36 недель. Если у Вас есть какая-то патология, требующая более пристального наблюдения, то лечащий врач скорректирует эти цифры.



«КАКИЕ ЖАЛОБЫ ТРЕБУЮТ СРОЧНОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ?»

Во-первых, кровянистые выделения из половых путей (вне зависимости от срока беременности) Во-вторых головокружение, мелькание "мушек" перед глазами, внезапная сильная головная боль (эти симптомы могут говорить о повышенном давлении, что довольно опасно во время беременности. Лучше, чтобы у Вас в течение всей беременности под рукой был тонометр. При цифрах 140/90 мм рт.ст. и выше СРАЗУ обращаться в "скорую помощь"). В-третьих появление схваткообразных болей внизу живота, которые не проходят, а только усиливаются. о.л.н. психологической готовности.

«КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТОИТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОСТОЯННО?»

На каждом приеме ваш лечащий врач контролирует основные параметры — вес, давление, высота дна матки, анализ мочи на белок. В зависимости от ваших особенностей Вам может потребоваться ведение дневника артериального давления или контроль диуреза (отслеживать количество выпитого и выделенного), но это не является обязательным для каждой.

А ЧТО МОЖНО ЕСТЬ?

Никаких кардинальных изменений вашего обычного рациона делать не нужно.

Голод, переедание и злоупотребление фаст-фудом могут вызвать осложнения беременности.

Разнообразное и сбалансированное питание — таким должен быть рацион беременной женщины. Обязательно включайте в свой рацион белковые продукты, фрукты и овощи, крупы.



Борzych Евгения Владимировна
заместитель главного врача по медицинской части
клиники «Олимп Здоровья», врач-акушер-гинеколог высшей категории,
кандидат медицинских наук:

«СКОЛЬКО МОЖНО ПРИБАВИТЬ ЗА БЕРЕМЕННОСТЬ?»

Зависит от Вашего ИМТ до беременности. Рекомендуемая прибавка массы тела у женщин с нормальной массой тела 10-14 кг за всю беременность

«МОЖНО ЛИ ЖИТЬ ПОЛОВОЙ ЖИЗНЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?»

Нормально протекающая беременность не является противопоказанием для половой жизни.

«А МОЖНО ЛИ МНЕ ПРИНИМАТЬ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ПРЕПАРАТ?»

Перед приемом любого препарата обязательна консультация лечащего врача

В экстренной ситуации вы всегда можете посмотреть в инструкцию. В ней есть раздел-применение при беременности. Условно мы можем разделить препараты на 3 группы - разрешены при беременности; запрещены

«КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ «ОЛИМП ЗДОРОВЬЯ» ПРЕДЛАГАЕТ УНИКАЛЬНЫЕ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОТОКОЛЫ ПОДГОТОВКИ К ЕСТЕСТВЕННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И ЭКО.

В НАШЕЙ КЛИНИКЕ МОЖНО ПРОВЕСТИ УЗИ ПЛОДА ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА 3D И 4D. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЖЕНЩИН ОТ ПРЕГРАВИДАРНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО РОДОВ».

при беременности; могут применяться только если потенциальная польза от применения превышает риск. Последняя группа может применяться только после консультации с врачом.

«МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?»

Если говорить о контактных видах спорта (в том числе и игровых, таких как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, большой теннис), где велика вероятность попадания игрового предмета или конечностей соперника в живот, то такие виды спорта конечно же противопоказаны.

Также противопоказаны виды спорта, где велика вероятность падения — гимнастика, серфинг, конный спорт, велоспорт, катание на лыжах, сноуборде.

Но аэробная нагрузка умеренной интенсивности в размере 150 минут в неделю с точки зрения ВОЗ показана всем группам населения (если нет специальных противопоказаний, о которых стоит проконсультироваться индивидуально)

Чем можно заниматься - ходьба, плавание, специально модифицированная йога или любые другие групповые занятия для беременных.

«ЧТО ТАКОЕ СКРИНИНГ?»

Скрининг при беременности - это комплексное обследование, включающее в себя в зависимости от срока гестации скрининговое ультразвуковое исследование и биохимический анализ крови на гормоны.

Скрининговое ультразвуковое исследование проводится трехкратно: при сроках беременности 11-14 недель, 18-21 неделю и 30-34 недели.

Гормональный анализ проводится вместе с первым скрининговым УЗИ.

«МОГУТ ЛИ МНЕ НАЗНАЧИТЬ УЗИ ВНЕ СКРИНИНГА?»

Да, в зависимости от результатов предыдущих УЗИ (наличие патологии, динамика роста плода и т.д.), Вашего состояния и предполагаемых осложнений.



НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



Эксперт: Печкурова Светлана
заместитель главного врача по развитию

Согласитесь, очень удобно получать квалифицированную медицинскую помощь рядом с домом, когда не нужно никуда не ехать. С того момента как в ЖМ «Олимпийский» распахнул свои двери наш первый филиал – клиника «Эвкалипт у дома» прошел почти год. За это время в клинике сформировался дружный коллектив профессионалов своего дела.

«Эвкалипт у дома» работает 6 дней в неделю, с понедельника по субботу. Ежедневно мы проводим лабораторные исследования для значительного числа наших пациентов. Их спектр велик – от ОАК до генетических исследований. Все медсестры клиники имеют большой опыт работы в процедурных кабинетах, поэтому берут кровь аккуратно и безболезненно. Лаборатория у нас своя, она располагается в главном филиале на Путиловской, 19А, поэтому анализы выполняются в кратчайшие сроки. Результаты вы можете получить на электронную почту.

УЗИ – это важный диагностический метод, и у нас эти исследования проводят разные специалисты, каждый – профессионал в своей области. Именно в узкой специализации кроется залог высокого качества проводимых исследований. Так, Наумов В.А., врач высшей категории, со стажем работы более 33 лет – эксперт в области УЗИ в акушерстве и гинекологии. Дроздова Е.Ф., также врач высшей категории с опытом работы более 30 лет, внимательно исследует органы брюшной полости, щитовидную железу, селезенку, лимфатические узлы, околоносовые пазухи, тазобедренные суставы новорожденных, молочные железы и многое другое. Опытный ревматолог Домбровская О.М. проводит УЗИ суставов, а врач-кардиолог Крапива О.В. выполняет УЗИ сердца. Немногие клиники могут похвастаться таким спектром ультразвуковых исследований.

Кроме того, ежедневно в клинике работает



Кроме того, ежедневно в клинике работает ЛОР-врач высшей категории с опытом работы более 40 лет, Ильхман М.Ю. Взять мазок из зева, провести лечение на аппарате «Тонзилор», вскрыть паратонзиллярный абсцесс – для Михаила Юрьевича нет ничего невозможного.

В клинике «Эвкалипт у дома» ведут прием опытные стоматологи, в том числе стоматологи-хирурги. Отдельное внимание уделяется детской стоматологии. В ближайшее время, мы начнем применять седацию и в филиале – и малыши смогут лечить зубы без страха и слез.

В нашей клинике травматологи – ортопеды подберут вам индивидуальные стельки для профилактики и коррекции ортопедических проблем. Также эти специалисты помогут вам и вашим детям в случае травмы, неудачного падения, вывиха или растяжения, если



нужно повторно наложить или снять гипс, требуется повязка или ее замена, если необходимо снять швы после хирургических вмешательств. Наши ортопеды проводят профилактические осмотры детей первого года жизни и старше. В скором времени в «Эвкалипте у дома» начнут проводиться физиотерапевтические процедуры для скорейшего восстановления наших пациентов после травм, а также начнет прием детский хирург, – поделилась с нами Светлана Васильевна Печкурова.

Кроме перечисленных специалистов, в клинике принимают: педиатр, терапевт, эндокринолог, гинеколог, невролог, кардиолог. В перспективе появятся детский уролог, гастроэнтеролог.

– Обычно небольшие филиалы «у дома» делают анализы, УЗИ и осуществляют прием 2-3 специалистам. Мы же стараемся дать нашим пациентам как можно больше возможностей для сохранения здоровья. Так, например, в «Эвкалипте у дома» открыт Ревматологический Центр, где ведут прием известные в нашем городе ревматологи – к.м.н, врач высшей категории, заслуженный врач РФ, председатель Воронежского отделения ассоциации ревматологов, Иванова О.Н. и врач высшей категории с опытом работы более 27 лет, Домбровская О.М., – добавляет Светлана Васильевна.

В филиале реализуются главные принципы оказания медицинской помощи в наши дни – сочетание высокого качества и доступности. Многие жители нашего города уже оценили уникальную возможность посетить опытных профессионалов, специалистов разного профиля недалеко от дома. Приходите и Вы!



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



Попова Ирина Валерьевна
Врач-дерматовенеролог, врач-косметолог
клиники семейной медицины «Эвкалипт у дома»,
стаж работы по специальности: 13 лет

В «Эвкалипте у дома» широко развито и такое направление, как косметология. Врачи-косметологи изо дня в день помогают пациентам сохранить и поддержать их естественную красоту, подбирая уходные или инъекционные процедуры. Первичная консультация косметолога в клинике бесплатна. О том, как защитить кожу от солнечных лучей в летний сезон мы поговорили с Ириной Валерьевной Поповой – врачом-косметологом клиники «Эвкалипт у дома».

-КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К «АКТИВНОМУ СОЛНЦУ» И ВОССТАНОВИТЬ КОЖУ?

- Солнце – это не только положительные эмоции, но и важный фактор фотостарения, поскольку солнечные лучи определенного спектра способны оказывать негативное воздействие на состояние клеток кожи, а также изменять структуру коллагена и эластина. К признакам фотостарения можно отнести наличие пигмента, сосудистые звездочки, сухость кожи, снижение тургора и тонуса кожи, мелкие морщинки и гиперкератоз.

В основе подготовки лежит правильный уход за кожей в весенне-летний период. Основные акценты следует сделать на увлажнение, восстановление и защиту кожи. Отдайте предпочтение домашнему уходу с использованием активных ингредиентов, включающих гиалуроновую кислоту высокой и низкой молекулярной массы, антиоксиданты, витамины, керамиды, блокаторы меланогенеза при склонности к пигментации (койевая кислота, арбутин, экстракт лакричника). При этом не стоит забывать, что основные этапы домашнего ухода остаются неизменными: демакияж + очищение кожи (гель, пенка, молочко) + тонизация кожи (тоник, лосьон) + крем (подбирается индивидуально в зависимости от типа кожи для лица и области вокруг глаз).

N.B. Не забывайте про адекватный питьевой режим!

-КАКИЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД?

-В условиях кабинета красоты помогут уходные процедуры для кожи, способствующие насыщению кожи активными увлажняющими ингредиентами.

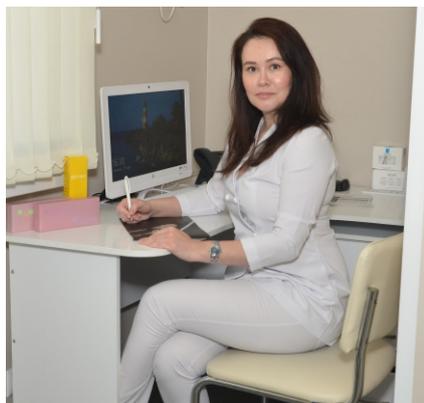
Биоревитализация/биорепарация – самый эффективный и быстрый способ восстановления гидрорезерва кожи, заключается во внутрикожном введении высокомолекулярной гиалуроновой кислоты. В среднем рекомендовано проведение 2-5 процедур в течение одного курса. При подготовке к пляжному отдыху, который способствует агрессивному воздействию на кожу солнечных лучей, рекомендуется провести данную процедуру однократно биоревитализацию за 2 недели до предполагаемого отпуска, и затем через 2 недели после.

Плазмолифтинг – процедура введения собственной плазмы крови, богатой аминокислотами, витаминами и факторами роста. Обладает выраженным регенерирующим и омолаживающим действием, нормализует функцию меланоцитов, способствуя осветлению кожи, предотвращению появления пигментных пятен, и борется со всеми признаками фотостарения. Плазмолифтинг также рекомендован в летний период.

Мезотерапия – введение мезококтейлей, в составе которых гиалуроновая кислота низкой молекулярной массы, а также витамины, антиоксиданты, осветляющие ингредиенты, аминокислоты больше подходит для молодой кожи. Процедуру проводят курсом, который включает 5-8 процедур.

Ботулинотерапия мимических морщин лица особенно актуальна в период подготовки к летнему сезону, так как при ярком солнце мимика, особенно в области вокруг глаз, становится еще более активной.

Процедуры по удалению пигментных пятен, с использованием лазерных и световых мето-



одик, агрессивные пилинги с активным шелушением, следует отложить до осени. Для выравнивания тона и рельефа кожи допустимо применение поверхностных пилингов, или современных пилингов без повреждения кожных покровов.

Еще одной актуальной процедурой в этот период является коррекция гипергидроза. Она представляет из себя введение ботулинического нейротропина подкожно с целью уменьшения потовыделения. Это позволяет улучшить качество жизни и дарит возможность носить легкие шелковые платья и белые блузки. Процедура быстрая, а эффект долговременный – до 1 года. Проводится однократно.

-КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЩИЩАТЬ КОЖУ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ?

- Расскажу последовательно и по пунктам:

Обязательно используйте средства с SPF (SPF - Sun Protection Factor – фактор защиты от солнца).

SPF-фактор может быть в составе дневного уходового средства, либо быть отдельным средством. Крем следует наносить минимум за 30 минут до выхода на солнце.

В городских условиях, у лиц, не склонных к пигментации достаточно фактора защиты 20-30.

В случае склонности к пигментообразованию и при длительном нахождении на активном солнце следует отдать предпочтение средствам с SPF 50+.

Обновляйте крем каждые 2-3 часа и после каждого купания.

Хотелось бы напомнить и тот факт, что загорать следует до 11 и после 16 часов, а также не пренебрегать использованием головных уборов.

При наличии большого количества неусов родинок) или при склонности к образованию пигментных пятен на лице рекомендуется использовать средства для тела также с высоким фактором защиты (SPF 50+) и дополнительную защиту слоем одежды.

Кожа – единый орган, который требует к себе внимательного и бережного отношения, об этом не стоит забывать даже лежа на морском побережье. 🌿

ЦЕНТР ПО ЛЕЧЕНИЮ ГЕМАНГИОМ У ДЕТЕЙ

Гемангиома (гиперплазия кровеносных сосудов) – это реактивный опухолеподобный рост ткани, в основе которого лежит пролиферация клеток эндотелия капилляров с последующей инволюцией.

По сведениям части авторов, младенческая гемангиома встречается в 1,1–2,6 % случаев, по другим данным — в 4–10 % пациентов. Отмечается преимущественно у девочек, недоношенных и маловесных детей. Одним из главных факторов возникновения заболевания являются особенности течения перинатального периода: гипоксия плода, хроническая фетоплацентарная недостаточность и др. Внешне выглядит как красное пятно, обычно возвышающееся над поверхностью

кожи. Большинство из них не видны при рождении и могут не обнаруживаться в течение нескольких месяцев. В некоторых случаях, могут быть неочевидные признаки гемангиомы:

- ✓ телеангиэктазии, окруженные бледным участком кожи
- ✓ пятна разных оттенков красного
- ✓ элементы, похожие на синяки.

С течением времени развитие гемангиомы становится явным. **Чаще всего это одиночный элемент от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров красного цвета. Наиболее часто поражается поверхность головы и шеи, но возможно поражение любой локализации как кожи и слизистых, так и внутренних органов.** Диагноз ставится

клинически и при поверхностном расположении не требует дополнительных исследований. Если диагноз вызывает затруднение, то могут потребоваться ультразвуковое исследование с цветовым доплеровским картированием, компьютерная и магнитно-резонансная томография. В сомнительных случаях специалисты центра могут рекомендовать биопсию.

В случаях быстрого роста и критических локализаций гемангиом (область лица, околушная область, половые органы и др.) выжидательная тактика и неадекватный выбор метода лечения могут привести к развитию тяжелых косметических дефектов и даже к возникновению критических состояний.

НА БАЗЕ КЛИНИКИ СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ «ЗВКАЛИПТ» НАЧАЛ СВОЮ РАБОТУ ЦЕНТР ПО ЛЕЧЕНИЮ ГЕМАНГИОМ.



Годлевская Наталья Сергеевна
заместитель главного врача по хирургии, врач-детский хирург, специалист по лазерной хирургии
стаж работы по специальности: 11 лет



Чекмарева Дарья Владимировна
врач-детский хирург, специалист по лазерной хирургии
стаж работы по специальности: 10 лет



Щекина Мария Владимировна
врач-детский хирург, специалист по лазерной хирургии
стаж работы по специальности: 8 лет



Гриценко Сергей Анатольевич
врач-детский хирург, нейрохирург,
стаж работы по специальности: 14 лет



Киселева Дина Самситдиновна
врач-дерматовенеролог,
стаж работы по специальности: 10 лет



Савина Галина Юрьевна
врач-детский кардиолог,
стаж работы по специальности: 25 лет.

Родителям на заметку: если при рождении или в первые недели жизни на коже ребенка обнаружено красное пятнышко, быстро увеличивающееся в размерах, необходимо как можно скорее обратиться к врачу, так как гемангиомы часто характеризуются очень быстрым, разрушающим ростом.



КРОМЕ ТОГО, В КЛИНИКЕ «ЗВКАЛИПТ» ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДЫ «НЕАГРЕССИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ»:

- ✓ динамическое наблюдение с фотодокументированием и УЗ-мониторингом
- ✓ медикаментозная терапия (местная аппликационная и пероральная с применением бета-адреноблокаторов, что на сегодняшний день является «золотым стандартом» в лечении младенческих гемангиом)
- ✓ лазерная терапия и лазерная хирургия.
- ✓ традиционное хирургическое лечение.

В зависимости от размера образования, его локализации, стадии, лечение пациенту может быть назначено как амбулаторно так и в стационарных условиях с госпитализацией на несколько дней. Кроме того, специалисты центра занимаются лечением пациентов и с осложненными гемангиомами (сопровождающиеся кровотечением, деструкцией, изъязвлением).

При своевременно поставленном диагнозе и верной лечебной тактике прогноз благоприятный - отмечается полное исчезновение гемангиомы без каких-либо видимых дефектов кожи.

Каждый ребенок, как и его гемангиома, уникален, что требует индивидуального подхода к лечению. Именно этим принципом и руководствуются в работе специалиста центра.



ВОЗМОЖНОСТИ

ЦЕНТРА ПО ЛЕЧЕНИЮ ГЕМАНГИОМ:

1. Все виды лабораторных исследований
2. Широкий спектр методов функциональной диагностики
3. Высокоточное УЗИ с ЦДК
4. Консультации высококвалифицированных профильных специалистов
5. Динамическая фоторегистрация образования на фоне лечения для оценки динамики заболевания
6. Грамотный подход к каждому пациенту с составлением индивидуального плана лечения

до после



2 сеанса лечения лазером



МОЛОЧНЫЙ ЗУБ



Эксперт: Чёткина Елена Викторовна
детский врач-стоматолог клиники семейной
медицины «Эвкалипт»,
стаж работы по специальности: 5 лет.

Многие родители думают, что лечить молочные зубы не нужно, ведь в скором времени они сами выпадут. Правда это или миф мы спросили у зубной феи клиники «Эвкалипт» Елены Викторовны.

-Это мнение ошибочное. Молочные зубы лечить можно и нужно. Во-первых, потому что любая хроническая инфекция в организме (к которой относятся и кариес) истощает иммунную систему ребенка и повышает вероятность развития заболевания лор-органов (ангина, ларингит), верхних дыхательных путей (бронхит). Во-вторых, преждевременная потеря молочного зуба чревата нарушениями прикуса (поскольку он «держит» место для постоянного зуба), вредит пере-



жевыванию пищи и пищеварению, тормозит развитие речи (нарушается формирование правильной дикции) и очень часто мешает социализации ребенка. В-третьих, при несвоевременном лечении молочных зубов, могут пострадать зачатки постоянных (если кариес осложнился пульпитом или периодонтитом). И, наконец, кариес, который не был вовремя пролечен со временем обязательно осложнится воспалением нерва зуба.

Зуб начинает болеть, причиняя массу дискомфорта ребенку и его родителям. Боль, в свою очередь, формирует страх, и ребенок не позволяет прикоснуться к больному зубу,

уговорить ребенка на лечение бывает очень трудно, а иногда невозможно. По этой причине в современной стоматологии для максимального устранения физического и психологического дискомфорта при лечении зубов используются седация и наркоз. В первом случае пациент погружается в искусственную полудрему, но при этом контактирует со стоматологом. Во втором случае полностью отключается сознание. Что выберет доктор, седацию или наркоз для ребенка, зависит от нескольких факторов: диагноза, сложности общего состояния пациента и состояния его ротовой полости. В любом случае для того, чтобы избежать всех этих сложных манипуляций, в возрасте от необходимо совершать профилактические визиты к детскому стоматологу: детям от 1 года до 6 лет - 1 раз в 3 месяца, с 7 лет - 2 раза в год. Поэтому, когда возникает вопрос нужно ли лечить малышу зубы, то у родителей не должно быть сомнений. Потому что здоровые молочные зубы являются основой для крепких постоянных зубов, правильного прикуса и красивой улыбки. 🌿



ВТОРОЙ ШАНС НА ПЕРВЫЙ ШАГ



Оксана Геннадьевна Ушкова
врач-травматолог-ортопед клиники семейной
медицины «Эвкалипт»

- РЕАБИЛИТАЦИЯ – это восстановление утраченной или нарушенной функции конечности. Если вы получили травму, то, во-первых, важно не отчаиваться. В нашей клинике процесс реабилитации всегда начинается с посещения врача травматолога - ортопеда, который внимательно осматривает пациента, ставит диагноз и индивидуально подбирает необходимый курс лечения.

Реабилитацию следует начинать с физиотерапевтических процедур, среди которых магнит, ультразвук, амплипульс, лазеротерапия, ударно-волновая терапия. Все эти процедуры нужны для того чтобы убрать боль, отёк и воспаление в области повреждённой конечности или сустава.

После того, как этот этап будет пройден, можно приступить к выполнению лечебной физкультуры: она в себя включает комплекс упражнений, необходимых для восстановления утраченного объема движений в суставе и силы в конечности. Параллельно с лечебной физкультурой мы также часто рекомендуем пройти курс массажа, что способствует восстановлению кровотока повреждённой конечности.

Длительность реабилитации зависит от типа повреждения, а также тех задач, которые перед врачом-реабилитологом ставит сам пациент: то есть, если речь идёт о профессиональном спорте до выхода в общую группу тренировок, потребуется большее количество времени, чем непрофессиональному спортсмену.

ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА БЫВАЮТ РАЗНЫМИ. И, ЕСЛИ СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ ЧАЩЕ СЛУЧАЮТСЯ У СПОРТСМЕНОВ, ТО ОТ БЫТОВЫХ НЕ ЗАСТРАХОВАН НИКТО ИЗ НАС. О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕПРИЯТНОСТЬ ВСЕ ЖЕ ПРОИЗОШЛА, И ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПОНЯТИЕ «РЕАБИЛИТАЦИЯ» МЫ ПОГОВОРИЛИ С ОКСАНОЙ ГЕННАДЬЕВНОЙ УШКОВОЙ И АРТЕМОМ ВИКТОРОВИЧЕМ ЧЕРКАСОВЫМ.

Длительность реабилитации зависит от типа повреждения, а также тех задач, которые перед врачом-реабилитологом ставит сам пациент: то есть, если речь идёт о профессиональном спорте до выхода в общую группу тренировок, потребуется большее количество времени, чем непрофессиональному спортсмену.

Уровень нагрузок и сложность выполняемых упражнений подбирает врач лично. Рассмотрим пример: во время занятий в тренажерном зале пациент Н. повредил крестообразную связку коленного сустава. Он обратился за помощью, после чего врачи выполнили пластику крестообразной связки, наложили фиксирующую повязку и направили к врачу-реабилитологу. С чего же в таком случае



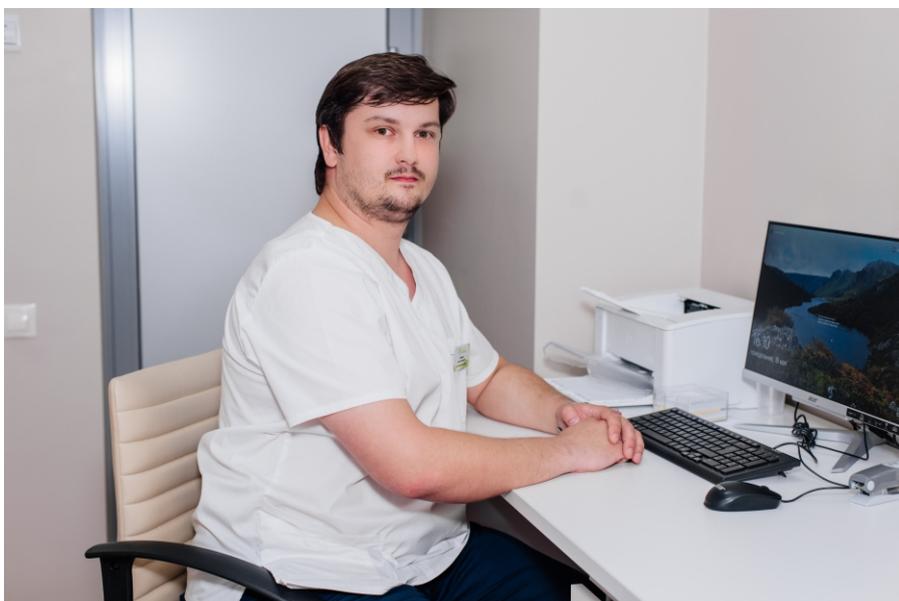
начнется процесс восстановления? Во-первых, врач объяснит пациенту, что до восстановления беговых нагрузок должно пройти время, поскольку связка должна адаптироваться. Далее, безусловно, начать следует с физиотерапии (перечень процедур подбирается индивидуально), а затем приступить к выполнению специальных упражнений для восстановления функции коленного сустава. В данной ситуации комплекс занятий лечебной физкультурой также будет разделен на несколько этапов, которые необходимо выполнять строго по назначению лечащего врача, чтобы учесть все возможные особенности и нюансы при восстановлении функции коленного сустава при подобных травмах.

Заниматься можно и дома, но по специально разработанным программам, которые подберет врач-реабилитолог, при необходимости во время плановых еженедельных консультаций он скорректирует необходимую нагрузку. Не зря у врачей есть поговорка: «Реабилитацию нельзя закончить – она превращается в образ жизни», - говорит Оксана Геннадьевна.





Артем Викторович Черкасов
врач-травматолог-ортопед, врач спортивной
медицины и ЛФК клиники семейной медицины
«Эвкалипт»



- НА БАЗЕ НАШЕЙ КЛИНИКИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РАЗЛИЧНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ МЕХАНОТЕРАПИИ:

1. TYROSTATION — это специальный комплекс, который позволяет проводить терапию как сидя, так и стоя в максимально комфортных для пациента условиях. Специально разработанные модули терапии и интерактивные игры мотивируют пациентов на выполнение задач, а также увеличивают прогресс восстановительной терапии благодаря аудио-визуальной и тактильной обратной связи.

2. THERA-TRAINER TIGO - тренажер для функциональной активно-пассивной реабилитации нижних и верхних конечностей. В процессе тренировки контролируются пульс, спастика, нагрузка, время тренировки, скорость педалей, симметричность тренировки и расход калорий.

3. KINETEC SPECTRA KNEE - реабилитационные тренажеры для СРМ-терапии (пассивной разработки) тазобедренного и коленного суставов (тренажер для механотерапии нижней конечности). Spectra не имеет аналогов, обеспечивает оптимальный объем движений в тазобедренном суставе.

4. KARDIOMED BASIC CYCLE 700 — базовый велоэргометр для тренировок и проведения тестирования. Кроме того он позволяет определить биологический возраст пациента и подобрать оптимальную программу тренировок для каждого.

5. REDCORD (СИСТЕМА NEURAC) - представляет собой методику активации мышечного каркаса, благодаря которой достигается стабилизация суставов, разработка отделов позвоночника и улучшается эластичность мышц и сухожилий. Эта методика широко используется во всем мире в подготовке известных спортсменов и реабилитации при радикулите, остеохондрозе и грыж межпозвонковых дисков, а также в процессе реабилитации после спинальной травмы. Neuras – это процесс анализа мышечно-нервного функционала посредством применения кинетических цепей, благодаря которому удается повысить эффективность реабилитации.

Также мы широко применяем и физиотерапевтическое оборудование.

1. HIRO (Хиро) 3.0 - является комплексным аппаратом для хилтерапии. Он включает два вида насадок для эффективного лечения мышечных патологий. Короткий по времени импульс и очень высокая интенсивность лазера позволяет получить наилучший терапевтический эффект: стимуляция тканей, улучшение регенерации, повышение активности микроциркуляции и лимфодренажа, устранение мышечных спазмов и болеутоляющее действие.

2. МОДУЛЬНАЯ РАДИАЛЬНАЯ И ФОКУСИРОВАННАЯ УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ (ESWT) с ультразвуковой визуализацией для эффективного обезболивающего лечения в ортопедии - Duolith sd1 Ultra. Этот модуль объединяет в одну систему радиальную и фокусированную ударно-волновую тера-

пию, дополняющую вибрационную и вакуумную терапию, а также интегрированную ультразвуковую диагностику.

3. АППАРАТ MLS ЛАЗЕРНОЙ ТЕРАПИИ M6. Лазерная терапия MLS - это лазеротерапия, которая включает одновременное использование двух режимов лазерного излучения для более эффективного лечения. Используется импульсное и постоянное лазерное излучение в инфракрасном диапазоне с длиной волны 905 нм и 808 нм. Это обеспечивает одновременное противовоспалительное и обезболивающее влияние. За счёт активации одновременно всех рецепторов в области лечения этот метод терапии является особенно эффективным и значительно сокращает время лечения.

4. МАГНИТОТЕРАПИЯ BTL-4000 SMART & PREMIUM - прибор, в котором реализована технология FMF. Оно позволяет сфокусировать магнитное поле с достаточно высокими показателями напряжения только на месте лечения. Аппарат может включать в себя до четырех каналов магнитотерапии, что позволяет максимально использовать терапевтические возможности.

Мы с большой ответственностью относимся к своей работе, поскольку понимаем, что зачастую от нас зависит то, как скоро человек сможет вновь сделать свой первый шаг, – добавляет Артем Викторович.

Все эти технические новинки – к вашим услугам. С их помощью процесс реабилитации удастся сократить, без ущерба для эффективности и результативности процесса. 🌱

ЛЕТО В ТАРЕЛКЕ



Лабжания Натия Бежановна
врач-терапевт, врач-гастроэнтеролог клиники
семейной медицины «Эвкалипт»

Приближается летний сезон, а это значит, что можно не только насладиться вкусом летних овощей, фруктов и ягод, но и получить заряд **витаминов** и **минералов** на год вперед.

Есть некоторые критерии полезности сезонных продуктов, которые позволят не ошибиться в выборе, а именно:

- ✓ отдавайте предпочтение овощам и фруктам, которые созрели в нашем регионе; идеальный вариант если они собраны с вашего огорода
- ✓ лучше покупать созревшие на солнце естественным путём овощи и фрукты, а не тепличные
- ✓ важное внимание стоит уделить содержанию в них нитратов (особенно это актуально для клубники, арбузов).

Важным этапом является тщательное мытьё овощей, фруктов и ягод, зелени, желателно с использованием специального экологичного моющего средства.

– Старайтесь употреблять овощи и фрукты в сыром виде, чтобы термическая обработка не разрушила полезные витамины и минералы. Однако, есть категория людей с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, панкреатиты и др.), которым противопоказано употребление ряда овощей и фруктов в сыром виде. Поэтому таким пациентам стоит заранее проконсультироваться с гастроэнтерологом, – **предупредила Натия Бежановна.**

ПРО ПОЛЬЗУ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ

Многими любимые баклажаны являются источником калия, богаты антиоксидантами, способствуют снижению уровня холестерина. Желательно избегать жарки, так как они впитывают значительное количество растительного масла. Отдавайте предпочтение приготовлению их на гриле или запеканию.

Следующий фаворит летнего стола - болгарский перец, является источником витаминов С, А, фолиевой кислоты. Его можно употреблять как в сыром виде в салатах, так и подвергать щадящей термической обработке.

Наряду с баклажанами и перцем, добавьте в свой рацион кабачки. Помимо высокого содержания калия, магния, клетчатки, кабачки обладают нежным вкусом и содержат мало калорий, что актуально для людей, придерживающихся диетического питания. Выбирайте кабачки небольших размеров с негрубой кожурой.

Сложно представить себе летнее меню без любимого салата из огурцов, помидоров и зелени, заправленного оливковым маслом. Огурцы содержат пищевые волокна, калий; в помидорах есть ликопин, известный своими противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, ниацин снижает уровень холестерина.

Лето - это повод обогащать свой ежедневный рацион максимальным количеством зелени. Так, петрушка и укроп богаты каротином, железом, калием, а базилик содержит калий, цинк, эфирные масла, оказывающие противомикробное действие. Особое внимание уделите шпинату: в нем отмечено высокое содержание магния, калия, селена, фосфора, железа, а особые вещества антоцианы могут обладать противоопухолевыми свойствами.

Не стоит забывать о капусте, как о привычной нам белокочанной, так и о цветной, и брюссельской. Капуста благотворно влияет на пищеварительную систему, усиливая метаболизм благодаря содержанию большого количества минералов и витаминов, а также клетчатки и пищевых волокон. Вариантов приготовления блюд из капусты множество, кроме того можно использовать ее в сыром виде в салатах.

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ФРУКТОВ И ЯГОД ЛЕТНИЙ СЕЗОН САМОЕ ВРЕМЯ НАСЛАДИТЬСЯ ИХ ВКУСОМ И ПОЛЬЗОЙ.

Например, груша богата клетчаткой, витамином С, медью, а слива - органическими кислотами, ускоряющими метаболизм, укрепляющими сосуды. Груши и сливы хороши как в свежем виде, так и в составе пирогов, варенья.

Летом наступает и сезон душистых абрикосов: бета-каротин, ликопин и калий укрепляют сердце и сердечные сосуды, пектин мягко очищает кишечник, а витамин А стимулирует рост здоровых клеток и тканей.

ОТДЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ СТОИТ УДЕЛИТЬ ЯГОДАМ: ВИШНЕ, КЛУБНИКЕ, ЧЕРНИКЕ, СМОРОДИНЕ, АРБУЗУ.

Вишня содержит много пектина, который помогает поддерживать нормальный уровень холестерина, магний и калий поддерживают работу нервной системы. Несмотря на сладость и сочность ягоды, в 100 г вишни всего 50 ккал, поэтому в умеренных количествах она безопасна для фигуры.

Особой пользой обладает клубника, выращенная в местных широтах. Помимо душистого аромата и сочного вкуса, эта ягода кладезь калия, витамина С, бета-каротина. Немаловажно, что у клубники довольно низкий гликемический индекс, позволяющий пациентам с сахарным диабетом не отказывать себе наслаждаться ягодой в умеренных количествах.

Любители черники знают об ее пользе для зрения: лютеин способствует укреплению остроты зрения. Кроме того она благотворно влияет на ЖКТ, укрепляя сосуды. Красная и чёрная смородина один из лидеров по содержанию витамина С, так необходимого для нашего иммунитета. Ягоды смородины хороши, как в свежем виде, так и в виде варенья, которое укрепит ваше здоровье в сезон простуд.

Наверно нет взрослых и детей, которые бы были равнодушны к арбузу. Эта сочная и сладкая ягода освежает в летний зной благодаря высокому содержанию воды, а каротиноиды проявляют противовоспалительные свойства. Перед покупкой арбуза убедитесь в его зрелости и отсутствии нитратов, выберите ягоду у проверенных продавцов во избежание отравления и проблем с ЖКТ.

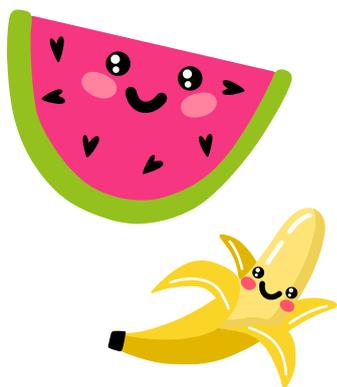
ЭКСПЕРТ РУБРИКИ **НАТЯ БЕЖАНОВНА** СОСТАВИЛА ВАРИАНТ ЛЕТНЕГО ПОЛЕЗНОГО МЕНЮ, КОТОРОЕ ПРИДЕТСЯ ПО ВКУСУ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТАМ.



Смузи «СПЕЛЫЙ ФРУКТ»

Арбуз - 1 шт
Персик - 1 шт
Банан - 1 шт
Лёд

Мякоть арбуза, банана и очищенный от кожуры персик нарежьте кубиками, взбейте в блендере до однородной консистенции. Густоту смузи можно регулировать добавлением нужного количества холодной воды.



Запеканка «КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ»

Кабачок - 1 шт
Баклажан - 1 шт
Болгарский перец - 1 шт
Помидор - 3 шт
Сыр - 100 г
Зелень по вкусу
Чеснок - 2 зубчика
Оливковое масло - 3 столовые ложки
Соль, перец по вкусу

Кабачок, баклажан, помидоры нарежьте кружками средней толщины, болгарский перец - соломкой. Сыр натрите на терке, измельчите чеснок.

Затем заправьте овощи оливковым маслом, приправьте солью и перцем, выложите в посуду для запекания, посыпьте тёртым сыром и отправьте в духовку на 20 мин. Готовое блюдо можно присыпать любимой вами зеленью.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Фруктово-ягодный салат «КАЛЕЙДОСКОП»

Яблоко - 1 шт
Груша - 1 шт
Слива - 1 шт
Абрикос - 3 шт
Черника - 50 г
Клубника - 50 г
Термостатный йогурт - 100 мл
Грецкие орехи по вкусу

Слоями выложите нарезанные фрукты и ягоды в глубокую тарелку, чередуя слои с йогуртом. Посыпьте салат измельчёнными грецкими орехами или любыми другими по вкусу.



ОЛИМП ВКУСА

Ул. Театральная, 23/1



Вкусно, йо-настойщему!

Доставка еды

Диетические блюда

Составление плана
диетического питания

Кулинария

Бизнес-ланч

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!



1 июня клиника семейной медицины «**Эвкалипт**» отмечает свой второй День рождения! Этот день для всех нас особенный, ведь именно 1 июня два года назад клиника получила шанс на жизнь и развитие.

Столь знаменательное событие мы встречаем в белых халатах, но это не мешает нам выглядеть празднично и принимать душевные **поздравления**.

Изо дня в день все сотрудники клиники спешат на работу, чтобы **дарить людям здоровье**. Я хочу поблагодарить **всех коллег**, с которыми мы трудимся на благо наших пациентов, а также всех тех людей, которые **доверяют нам своё здоровье**, и искренне пожелать **терпения, процветания и успеха** во всех дальнейших начинаниях!

Главный врач клиники семейной медицины «**Эвкалипт**»

Михаил Владимирович Мякушев



**Круглосуточная клиника
семейной медицины «Эвкалипт»**

Путиловская, 19А
8 800 350 21 03
+7(473) 2 103 103
www.evkaliptmed.ru



**Клиника семейной медицины
«Эвкалипт у дома»**

жм Олимпийский, 6
+7(473) 207-03-03
www.evkaliptmed.ru



**Центр семейной медицины
«Олимп Здоровья»**

Театральная, 23/1
8 800 450 30 30
www.olimp03.ru



Клиника семейной медицины «Эвкалипт»
ул. Путиловская, 19а
evkaliptmed.ru
Круглосуточная медицинская помощь



**Центр семейной
медицины
«Олимп Здоровья»**
ул. Театральная, 23/1
olimp03.ru
С вами от рождения до
активного долголетия!



Клиника «Олимпия»
ул. 9 Января, 32
[@olympiaclinic](https://www.instagram.com/olympiaclinic)
Иновационная медицинская
косметология



**Клиника семейной медицины
«Эвкалипт у дома»**
Жилой массив Олимпийский, 6
evkaliptmed.ru
Медицинская помощь
в шаговой доступности



**В стадии проектирования
Центр восстановления и сохранения здоровья**
ул. Моисеева, 2в
Европейский уровень медицинских услуг
в центре Воронежа