



Содержание

ЛИКБЕЗ

- 2** Готовьтесь к нагрузкам!
- 3** Четвертый элемент
- 4** Спасибо, Никола Тесла!
- 5** Познакомлюсь с некурящей девушкой...

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ

НЕОЖИДАННЫЙ ПОДХОД

- 7** Назад, будущее!
- 8** УЗИ и... летучие мыши?!

ПРОФИЛАКТИКА

- 9** Есть или не есть – вот в чем вопрос
- 10** Вы стали мамой? Займитесь своим здоровьем!
- 11** «Женских ножек легкий танец...»
- 13** Жизнь в период менопаузы... продолжается!
- 15** Зубы здоровые и красивые
- 17** И пусть весь мир отдохнет!...
- 19** Check-up вам в помощь

ДУШЕВНЫЙ РАЗГОВОР

- 21** Без любви к профессии работа врача не имеет ни смысла, ни результатов...

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

- 22** Блиц-опрос

МЕГИ СПЕЦИНФО

- 31**



МЕГИ®

ЛИКБЕЗ



КОГДА ДЕЛО КАСАЕТСЯ ЗДОРОВЬЯ И НЕТ ЛИЧНОГО ИЛИ ХОТЯ БЫ ЗНАКОМОГО ВРАЧА, КОТОРЫЙ ДАСТ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ТОЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАШИХ ДЕЙСТВИЙ, ПРИХОДИТСЯ САММУ РАЗБИРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ И ИСКАТЬ ИНФОРМАЦИЮ.

Готовьтесь к нагрузкам!

Разумеется, первое, что мы делаем, – обращаемся к услугам Интернета. Но понять, где миф, а где реальность, иногда не поможет и всесильный google. Например, если мы видим на сайте любой поликлиники название отделения функциональной диагностики, в голову приходит в лучшем случае ЭКГ.

Медицинская энциклопедия дает довольно развернутое, но для нас, простых обывателей, не совсем понятное объяснение по этому поводу.

В общих чертах, это отделение призвано обнаружить отклонения и установить степень нарушений функции различных органов и физиологических систем нашего организма.

Врачи функциональной диагностики проходят специальную подготовку для проведения следующих исследований:

- ❖ ЭКГ (электрокардиограмма);
- ❖ суточное мониторирование ЭКГ и АД (arterиального давления) с помощью специального портативного прибора, который прикрепляется к телу пациента и мониторит изменение ЭКГ и АД в течение суток;
- ❖ исследование функции внешнего дыхания с проведением специальных фармакотестов;
- ❖ ультразвуковая допплерография сосудов головы и шеи;

- ❖ исследования сосудов конечностей важно при варикозных заболеваниях, диабете и многих других;
- ❖ ультразвуковые исследования органов брюшной полости и забрюшинного пространства, щитовидной железы, мягких тканей;
- ❖ ультразвуковые исследования суставов;
- ❖ биоимпедансометрия (анализ количества жира и жидкости, мышечной и костной массы в организме и его метаболизма).

Разумеется, нужно иметь назначение врача на такие исследования. Они необходимы для выявления болезни, динамического наблюдения на этапах нашего лечения, включая, например, до-, послеоперационный и реабилитационный периоды. На оперативное лечение вас также не направят без данных функциональных исследований.

Внимание!

Не входят в структуру этих подразделений, но широко используются для исследования функций различных органов и систем рентгенодиагностика, радионуклидная диагностика, зондирование, эндоскопия, лабораторные исследования.



Четвертый элемент

У КАЖДОГО ВТОРОГО ЖИТЕЛЯ БОЛЬШОГО ГОРОДА БЫВАЕТ ЧУВСТВО ТРЕВОГИ И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, УСТАЛОСТЬ И СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, КОМ В ГОРЛЕ, ОЩУЩЕНИЕ УДУШЬЯ, УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ ИЛИ СУДОРОГИ ПО НОЧАМ.

Стресс пройдет, утешаем мы себя и даже не подозреваем, что всё это может быть связано с дефицитом магния!

Наряду с калием магний является основным внутриклеточным элементом нашего организма и занимает четвертое место после калия, азота и кальция. Ионы магния активируют более 300 жизненно важных ферментов, регулирующих углеводный обмен, образование белков, способствует хранению и высвобождению энергии в АТФ, снижению возбуждения в нервных клетках и расслаблению сердечной мышцы.

Симптомы нехватки магния:

- тахикардия (учащенное сердцебиение),
- аритмия (нарушение ритма сердца),
- боли в сердце,
- судороги в мышцах,
- повышенное артериальное давление,
- головная боль, мигрени,
- головокружение, тревожность,
- нарушение стула, тошнота,
- выпадение волос, ломкость ногтей, плохое состояние кожи.



Недостаток магния ускоряет процесс старения, а достаточное количество снижает выраженность предменструального синдрома, способствует зачатию, благоприятному протеканию беременности и родам без осложнений.

До 98% магния содержится в тканях человеческого организма, и только 2% – в его биологических жидкостях. Поэтому анализ крови на содержание магния не будет до конца объективным. При выявлении дефицита магния лучше ориентироваться на клинические проявления, то есть на симптомы.

Потребность и возможности

В норме за сутки в организм должно поступать около 300 мг магния для женщин и 350 мг – для мужчин, у молодых среднесуточная потребность на 150 мг больше.

ГДЕ ТЫ, МАГНИЙ?

В большинстве зеленых овощей, в морских и сине-зелёных водорослях; в орехах (кешью, миндаль, кедровые, арахис), семенах подсолнечника, тыквы, кунжута, бобовых и во всех необработанных злаках; в ростках пшеницы и отрубях (с помолом зерновых и при термической обработке удаляется около 80% магния); в витаминах (необходимую именно вам дозировку поможет подобрать врач).

Переизбыток магния в организме, как и его дефицит, не менее негативен. Первые симптомы:

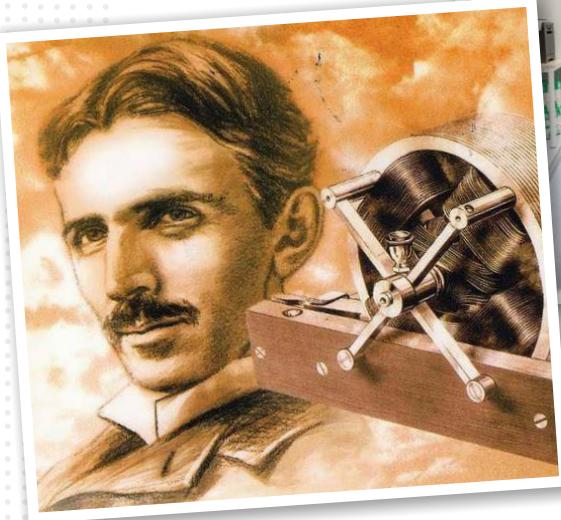
боли в мышцах, мышечная слабость, заторможенность нервных реакций и мышления, понижение артериального давления.

Не занимайтесь самолечением. Помните: дефицит внимания к себе приводит к дефициту магния.



МЕГИ®

ЛИКБЕЗ



Спасибо, Никола Тесла!

Кто такой Тесла и как это имя связано с медициной? Вы не поверите – напрямую!

Теслу называют «человеком, который изобрёл XX век». Никола Тесла – физик, инженер, изобретатель в области электро- и радиотехники, широко известный благодаря своему научно-революционному вкладу в изучение свойств электричества и магнетизма. Именем Теслы названа единица измерения плотности магнитного потока, так называемой магнитной индукции. Напряженность магнитного поля и является одной из важнейших характеристик магнитно-резонансных томографов (чаще называемых нами МРТ).

Что такое Тесла и как различаются магниты в аппаратах МРТ?

Чем выше эта величина, тем лучше будет результат исследования.

Разницу в качестве можно сравнить с тем, как отличалась бы сегодня картинка с современного плоского монитора от первых черно-белых телевизоров пятидесятых с лучевыми трубками.

Когда врач назначает пройти магнитно-резонансную томографию (МРТ), он хочет «заглянуть в нас», чтобы поставить правильный диагноз. Так вот, оказывается, если это исследование проводят на томографах с напряженностью маг-

нитного поля меньше одного Тесла, то это сравнимо с просмотром современного фильма на стареньком послевоенном телевизоре. В некоторых случаях этого может быть достаточно, например, чтобы определить наличие или отсутствие опухоли в головном мозге.

Но если речь будет идти об определении её точной локализации, структуре, контурах, а также соседних новообразованиях, от расположения которых будет кардинально зависеть тактика лечения, этих данных врач не получит, и исследование придется повторить, соответственно заплатив за него дважды.

Еще одной важной особенностью МРТ с напряженностью поля, скажем, в 1,5 Тесла является то, что поиск патологического очага или проблемной зоны можно провести, исследуя срезы толщиной не более 1 мм, а времени на поиск уйдет в 10(!) раз меньше, чем на низкопольных томографах.

Далеко не всегда и стоимость исследования на низкопольном аппарате ниже: средняя стоимость одного снимка, из которых состоит само исследование, выйдет значительно выше, чем на томографе с высокой напряженностью магнитного поля, ведь общее их число там в разы больше.

Вряд ли стоит так экономить!



Познакомлюсь с некурящей девушкой...

 Тема о вреде курения не нова. И всё же по статистике в России каждая третья женщина в возрасте от 25 до 34 лет курит. Да, женщины стали успешны, эмансипированы, но, увы, разделили образ жизни мужчин вместе с их вредными привычками.

Конечно, сыграли свою роль реклама и кино. Кроме того, некоторые считают, что курение помогает не набирать вес, справляться со стрессом. А негативные последствия наступят еще нескоро...

С точки зрения специалиста-нарколога, дело в том, что в основном женщины менее волевые, чем мужчины, а никотин наркогенен, то есть способен вызывать зависимость – болезненное пристрастие.

Отказаться от курения помогает мотивация. У женщин мотив мощный – это беременность и роды. Но зависимость коварна, и как только актуальность деторождения и вскармливания отпадает, она возвращается. К огромному сожалению, молодая мама с бутылкой пива и сигаретой, толкающая коляску с грудничком, не редкость.

Сейчас табакокурение официально признано зависимостью и лечится соответственно: психотерапевтически и медикаментозно.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

✓ изучите вопрос: помогут интернет-форумы, подруги, которые справились с зависимостью;

Мужчины предпочитают брать в жены некурящих девушек. Это зов природы – женщина должна продолжить здоровый, способный к выживанию в суровых условиях род.

✓ обследуйтесь, чтобы иметь четкую картину своего здоровья, определите, как вы будете бороться с зависимостью – самостоятельно или с помощью врача;

✓ поймите: лишний вес, который может добавиться, – это ваш реальный вес при вашем образе жизни, его снижало психостимулирующее действие табака. Остатьсястройной и красивой не получится, не прикладывая к этому усилий. А табак только ускорит процесс увядания, неблаготворно влияя на цвет лица, состояние зубов и сосудов;

✓ посчитайте, сколько денег выброшены в прямом смысле слова «на ветер», их можно было потратить на отдых, красоту и здоровье!

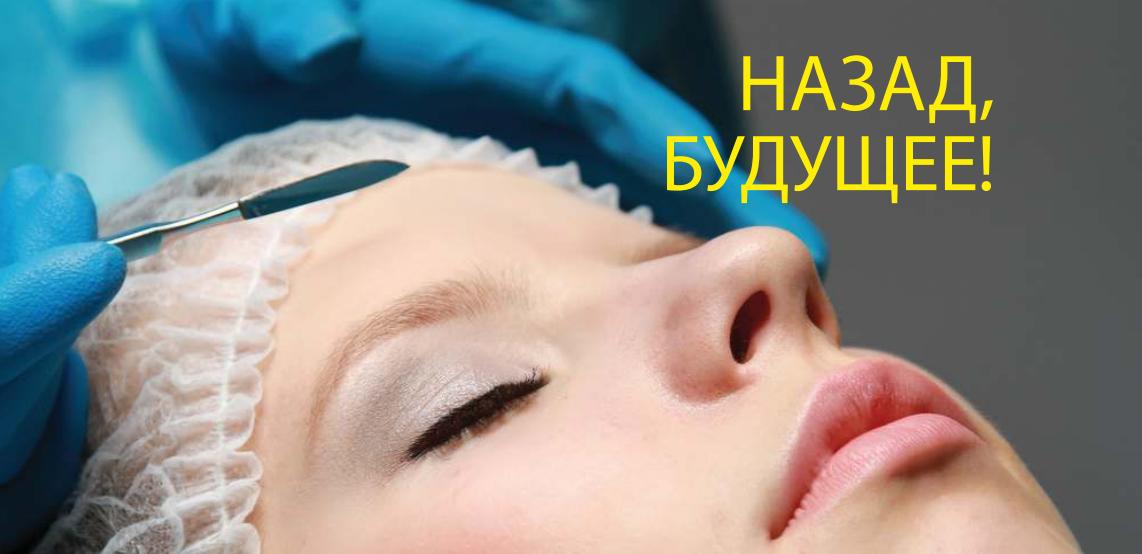
Приходится все-таки признать, что именно мужчины – главные мотиваторы для женщин. Помните? Мужчины охотнее выбирают в жены некурящих.



А знаете ли вы, что риск шизофрении у детей курящих матерей выше на 38%?! Известно также, что у курящей матери и дети рано начинают курить.



НАЗАД, БУДУЩЕЕ!



ОСТАНОВИТЬ БЕГ ВРЕМЕНИ, ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ – МЕЧТА МНОГИХ ПОКОЛЕНИЙ, ЖИВШИХ НА ЗЕМЛЕ. И УЧЕНЫЕ ПРОДОЛЖАЮТ ПОИСКИ ГЕНА ДОЛГОЛЕТИЯ... МЫ ЗАТРОНЕМ ЛИШЬ ВНЕШНИЙ АСПЕКТ: СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ, КОТОРЫМ ЗАНИМАЕТСЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ – АКТУАЛЬНЕЙШЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ.

В НАШИ ДНИ САМЫМИ ВОСТРЕБОВАННЫМИ СЧИТАЮТСЯ:

коррекции носа, подбородка, ушей, губ; подтяжка кожи лица, лба и шеи; блефаропластика (коррекция век), пластика бровей; инъекционная пластика; липосакция (удаление жировых отложений) в области живота, талии и в зоне «галифе»; операции по изменению размера и коррекции груди; омоложение рук; увеличение ягодиц.

Психологи и сами пациенты говорят, что с возвращением молодости после желаемой операции человек становится жизнерадостнее и увереннее в себе.

ВЫ РЕШИЛИ ПРИБЕГНУТЬ К ПОМОЩИ ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА? НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ.

✓ **Подтяжку лица** рекомендуют делать в возрасте 40–65 лет. Тем, кто моложе, поможет безоперационный лифтинг. Хирургическое вмешательство после 65 лет может привести к негативным последствиям из-за снижения способности кожи к регенерации.

✓ **Любое вмешательство – это всегда риск**, поэтому перед операцией пройдите обследование, чтобы исключить противопоказания.

✓ **Тщательно выбирайте клинику и врача, изучайте рейтинги и отзывы пациентов.** После подтяжки, например, придется провести в клинике сутки, поэтому в ней должна быть оборудованная послеоперационная палата.

✓ **Ринопластика и подтяжка лица не могут дать мгновенный результат.** После операции несколько суток могут оставаться отеки и гематомы. Конечный результат операции будет заметен через три–четыре недели. Возможно, подтяжку лица надо будет сочетать с липосакцией в области подбородка и блефаропластикой.

✓ **Выбор формы и объема имплантата не может быть произвольным.** Мягкие ткани «средней» груди пациентки будут хорошо удерживать вес имплантата лишь в определенных границах. В противном случае вас ждет растяжение и истончение собственных тканей, из-за которого может начать выделяться кромка эндопротеза, появиться «рябь» при смещении груди, эндопротез может начать «сползать» вниз, то есть придется делать повторные операции.

*Помните народную мудрость:
Сто раз отмерь...
прежде чем решиться на
операцию!*



В 1794 г. итальянский естествоиспытатель Ладзаррио Спалланцини заметил, что летучие мыши, которым заткнули уши, резко теряют пространственную ориентацию. Так были открыты ультразвуковые волны.

УЗИ и... Летучие мыши?!

В наши дни ультразвуку доверяют и врачи, и пациенты. Исследуются практически все органы. Но самым таинственным все-таки остается УЗИ-исследование плода в утробе будущей матери. Сколько треволнений испытывают по этому поводу женщины! Интересует пол ребенка, его развитие, здоровье, активность... и, наконец, не вредно ли такое исследование малышу?

Наша задача – рассказать о возможных опасностях проведения УЗИ и его последствиях, развеять некоторые мифы и взглянуть на исследования реально, ведь гинекологи рекомендуют проходить ультразвуковое исследование трижды.

Миф 1:

УЗИ задерживает развитие плода.

Сколько информации в Интернете о том, что даже при УЗИ-исследовании малыш получает дозу облучения! Не стоит путать ультразвук с рентгеном, и термин «облучение» сразу становится неактуальным. Практикующие врачи-узисты на основании своего многолетнего опыта говорят, что негативные последствия УЗИ возможны на короткое время при частом (по жизненным показаниям) проведении таких исследований.

Считается, что после УЗИ у некоторых беременных устанавливали повышенный тонус матки, ускорение сердцебиения ребенка, незначительное повышение температуры плода. Вли-

яние исследований на развитие малыша и его дальнейшее здоровье зафиксировано не было. Отметим, что данные симптомы проявляются после частых УЗИ. Следовательно, З исследования, назначаемые врачом, не приносят вреда, поскольку современное оборудование позволяет за короткое время определить требуемые характеристики малыша.

Миф 2:

Врачи перестраховываются, назначая лишние УЗИ.

Существует несколько причин, требующих обязательного прохождения исследования:

при любых признаках угрозы прерывания беременности (особенно на ранних сроках);
вирусные заболевания;
вредные условия труда;
 проживание беременной женщины в экологически неблагоприятном районе или возраст более 35 лет;
наличие вредных привычек;
патологии развития и болезни, передающиеся по наследству;
любые наследственные заболевания;
брак между родственниками;
в первом триместре беременности принимались лекарственные средства.

Продолжение? Следует...



7% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА СТРАДАЕТ ОЖИРЕНИЕМ... УЧЕНЫЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО ЭПИДЕМИЕЙ XXI ВЕКА. В РОССИИ ВЫЯВЛЕНО ОЖИРЕНИЕ У 54% НАСЕЛЕНИЯ.



ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС...

Консервативное лечение при болезненном ожирении эффективно лишь у 5–10% больных. И результаты эти стойкими не назовешь. При отмене препаратов, отсутствии физической нагрузки, злоупотреблении калориями вес возвращается и прогрессивно растет вместе с сопутствующими заболеваниями.

Посуда из пластика способна вызвать ожирение! Виной тому содержащийся в пластике бисфенол А, который нарушает работу эндокринной системы, что и приводит к набору веса. У детей, которые питаются из пластиковой посуды, шансов столкнуться с ожирением в два раза больше.

Что сегодня может предложить медицина?

Установка внутрижелудочного баллона на 6 месяцев – специальный силиконовый баллон вводится в желудок и заполняется 400–700 мл жидкости, что вызывает чувство наполнения желудка. Установка и удаление баллона эндоскопическое – без разрезов.

Хирургические способы коррекции веса – операции по уменьшению объема желудка и всасывания в кишечнике дают пожизненный результат. У больных сахарным диабетом 2 типа происходит

к тому же стойкое снижение сахара крови с отменой инсулина и сахароснижающих препаратов.

Продольная резекция желудка – удаление большей части желудка и формирование желудка в виде трубки объемом до 100 мл.

Гастрошунтирование – операция, при которой создается «маленький желудочек» объемом до 20–30 мл, откуда пища напрямую поступает в тонкую кишку, минуя большой желудок и двенадцатиперстную кишку.

Существует прямая взаимосвязь между постоянным нахождением в соцсетях и ожирением. В погоне за сотнями «друзей» и их одобрением не остается времени на активный образ жизни и правильное питание.

Набору лишнего веса способствуюточные смены. Все дело в гормоне лептин, который дает организму сигнал о насыщении – он меньше вырабатывается у тех, кто работает ночью. Старайтесь придерживаться биологических часов: работайте днем и отдыхайте ночью.

Если хорошо подумать, а лучше подсчитать, то окажутся правы прагматичные англичане: там выплачивают премию за похудение, ведь лишний вес англичан обходится казне и системе здравоохранения в немалую копеечку – ежегодно на борьбу с ним тратится 16 миллиардов фунтов. Участники Национальной программы получают материальное вознаграждение от 70 до 425 фунтов стерлингов. Согласитесь, и мы бы не отказались от столь приятной надбавки к новой спортивной фигуре.

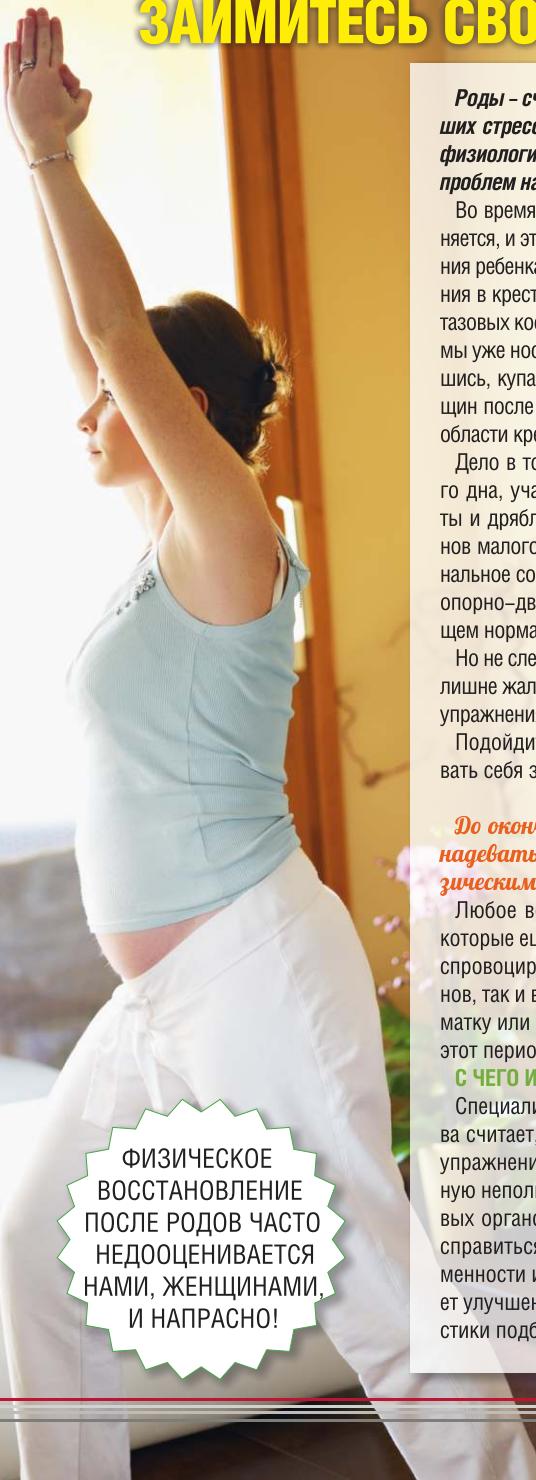
Нобилетин, содержащийся в мандаринах, не допускает набора лишнего веса, защищает от диабета второго типа и предотвращает атеросклероз – частую причину инсульта и инфаркта. Так что, мандарины и здоровый образ жизни, дамы и господа!

ВЫ СТАЛИ МАМОЙ? ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!



МЕГИ

ПРОФИлактика



ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ПОСЛЕ РОДОВ ЧАСТО
НЕДООЦЕНИВАЕТСЯ
НАМИ, ЖЕНЩИНАМИ,
И НАПРАСНО!

Роды – счастье и одновременно один из самых больших стрессов в жизни женщины – психологических и физиологических. К целому ряду вытекающих отсюда проблем надо быть готовой еще до родов.

Во время беременности весь организм женщины меняется, и эти изменения не проходят сразу после рождения ребенка. Так, у любой женщины происходят смешения в крестцовом и поясничном отделах позвоночника, тазовых костях, лонном сочленении. Ребенок родился, а мы уже носим его на руках, переносим коляску, согнувшись, купаем малыша. Результат: у большинства женщин после родов начинаются боли в спине, особенно в области крестца и поясницы.

Дело в том, что мышцы брюшного пресса и тазового дна, участвовавшие в родовом акте, перерастянуты и дряблы, ослабляется и связочный аппарат органов малого таза, изменено состояние матки, функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем. Это неизбежно, и в общем нормально...

Но не следует бросаться из крайности в крайность: излишне жалеть себя долгие месяцы и начинать активные упражнения через сутки после родов.

Подойдите к процессу грамотно, и шансы чувствовать себя здоровой возрастут многократно!

ВНИМАНИЕ!

До окончания 6 недель после родов не следует надевать бандаж и заниматься усиленно физическими упражнениями.

Любое воздействие на органы брюшной полости, которые еще не заняли свои «законные места», может спровоцировать как изменение положения этих органов, так и воспаление, которое может перекинуться на матку или на грудь! Отнеситесь к своему организму в этот период крайне бережно.

С ЧЕГО И КОГДА НАЧАТЬ?

Специалист по реабилитации доктор Л. А. Идрисова считает, что в послеродовом периоде физические упражнения позволяют предупредить функциональную неполноценность тазового дна и опущение половых органов. Лечебная гимнастика поможет быстрее справиться с изменениями, сопутствующими беременности и родам, и, что мало известно, способствует улучшению лактации. Программа лечебной гимнастики подбирается строго индивидуально.



«Женских ножек легкий танец...»



Кто только не писал о красивых женских ножках:
Пушкин, Гейне, Северянин – всех не перегово... У мы
женщины, хорошо знаем, как важно содержать ноги в
здоровом, а значит, красивом, ухоженном состоянии.

Способов для этого много: средства наших ба-
бушек, кремы, мази, масса советов в Интер-
нете. Но за всеми этими заботами важно не
пропустить момент, когда вы вдруг заметили появ-
ление «сосудистой сеточки», выступающих вен на
ногах, чувства усталости и тяжести, отеков голеней
и стоп. Если такие симптомы присутствуют – тре-
вога! Это проявления венозной недостаточности –
вам нужна консультация **врача-флеболога**. Имен-
но этот специалист занимается заболеваниями вен.
Заметим, что ни в коем случае не следует самосто-
ятельно ставить себе диагноз, заниматься самолече-
нием «по совету друзей» и дожидаться ослож-
нений – тромбофлебита, тромбоза вен, трофиче-
ских язв и других. В силу нашего прямохождения
нагрузка на нижние конечности значительная. До-
бавим к ней малоподвижный образ жизни, лишний
вес, неправильное питание. Список длинный и до
боли знакомый.

А вот до боли лучше не доводить! Только
специалист-флеболог сможет установить диа-

гноз даже на самой ранней стадии болезни и на-
значить адекватные процедуры с минимальным
рисковым и максимальным эффектом при соблю-
дении всех его назначений и рекомендаций.

Спектр обследований, проводимый флеболога-
ми, обширен, современный уровень аппаратуры
довольно высок, но подход в каждом конкретном
случае, разумеется, индивидуален. Обязатель-
ным и информативным в данной области явля-
етсяочно вошедшее в наш обиход ультразву-
ковое исследование (УЗИ). В данном случае УЗИ
вен нижних конечностей. Это исследование тра-
диционно дает исчерпывающие данные о состо-
янии поверхностных, глубоких и перфорантных
вен, а также об их клапанном аппарате, диаметре
варикозных вен, наличии тромбоза вен. По пока-
заниям назначается исследование сосудов арте-
риального и венозного бассейнов. Скажем сразу,
что лучше пройти как можно более расширенное
исследование, т.к. на ранних стадиях заболева-
ния вены хорошо поддаются лечению, главное –



точно определить характер заболевания. По результатам обследования вам будут предложены оптимальные меры профилактики или лечение.

Способы заболеваний вен разнообразны и с успехом применяются: от хирургического удаления (флебэктомия), косметических методов – лазерной облитерации (склеивания) вен и «сосудистых звездочек», до склеротерапии – процедуры, заменяющей операцию на венах нижних конечностей, которая показана при наличии сосудистых звездочек, на начальных стадиях варикозной болезни вен нижних конечностей (проводится не только по медицинским, но и по косметическим показаниям).

Если в ходе обследования выяснилась необходимость операции, полезно будет узнать, что такие хирургические манипуляции сегодня проводятся по принципу **«хирургии одного дня»**. Как это происходит? Перед операцией вам назначаются необходимые исследования, на консультации хирург рассказывает, как будет проходить операция, отвечает на все вопросы. Если клиника имеет собственную полноценную клиническую лабораторию, аналитические исследования займут меньше времени и решение об алгоритме лечения врач примет гораздо быстрее. Со-

Дорогие дамы, если вы проглядели эту статью и обнаружили у себя хотя бы один признак заболевания вен нижних конечностей, нет нужды говорить о своевременном и как можно раннем визите к специалисту по заболеваниям вен – флебологу. Найдите «своего» врача, и ваши ножки еще долго будут радовать вас здоровьем, а мужчин – красотой!

судиный хирург проводит операцию в условиях современного поликлинического операционного блока, оснащенного специальным оборудованием и аппаратурой: наркозными аппаратами, мониторными системами для контроля за жизненно важными параметрами пациента, видеоскопическими системами.

После операции несколько часов вы проводите под наблюдением своего хирурга в специально оборудованной палате послеоперационного пребывания. При необходимости принимаете процедуры в комфортабельном дневном стационаре, где получаете не только медицинские услуги приветливого персонала. Таким образом максимально предупреждает-

ся риск осложнений, вы экономите время и можете работать практически без отрыва от процесса лечения (Wi-Fi и условия, предоставляемые в дневном стационаре, вполне этому способствуют).

Специалист-флеболог порекомендует вам программу реабилитации, подберет курс лекарственной терапии, компрессионный трикотаж, специальную лечебную физкультуру и др. Причем инструктор по ЛФК разработает такой курс реабилитации, которым вы сможете заниматься и самостоятельно.





«Года идут, года меняют лица,
другой на них ложится свет...»

С. Есенин

Жизнь в период менопаузы... продолжается!

КЛИМАКС (МЕНОПАУЗА) – ПЕРИОД, НАСТУПАЮЩИЙ В ЖИЗНИ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ И СВЯЗАННЫЙ С ПРИРОДНЫМ УГАСАНИЕМ ДЕТОРОДНОЙ ФУНКЦИИ. ОБЫЧНО В ВОЗРАСТЕ СТАРШЕ 45-50 ЛЕТ ПРОИСХОДИТ ПОСТЕПЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ВЫРАБОТКИ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ (ЭСТРОГЕНОВ).

Вопросов по этому поводу у женщин масса: как распознать менопаузу и отличить ее от патологии, почему вообще она бывает, влияет ли на образ и продолжительность жизни, в каком возрасте наступает, можно ли забеременеть естественным путем в это время и вообще: как жить в этой ситуации и к чему быть готовой.

Несколько интересных фактов

Люди и... дельфины

Из долгоживущих млекопитающих естественная менопауза, влекущая за собой неспособность принести потомство, свойственна только представителям рода человеческого и... дельфинам (касаткам и гриндам). Причина возникновения этого физиологического явления пока до конца неизвестна, ученые до сих пор не пришли к единому мнению.

О преждевременной менопаузе

Как правило, явления, сопровождающие менопаузу, – это упадок сил, сердечно-сосудистые изменения (аритмии, колебания артериального давления), нарушение терморегуляции и снижение эластичности кожи. Но при преждевременной (до 40 лет) и ранней (40–45 лет) менопаузе ситуация ухудшается. Многочисленные исследования по-

казали, что средний возраст, до которого доживают такие женщины, ниже, у них чаще развиваются сердечно-сосудистые заболевания и остеопороз.

О материнстве после менопаузы

Группа ученых из Стэнфордского университета разработала технологию стимуляции нефункционирующих яичников. Новая технология заключается в том, что яичник извлекают, делят его на несколько частей, обрабатывают их веществами, которые стимулируют рост фолликулов, и помещают эти фрагменты в фалlopии (маточные) трубы женщины. Затем следует гормональная терапия, в результате чего в некоторых случаях формируются зрелые яйцеклетки, которые извлекаются, оплодотворяются, и женщина проходит процедуру ЭКО. Исследователи добились того, что таким образом на свет появился один младенец. На данный момент технология совершенствуется и проходит дополнительные клинические испытания.

Однако наступление менопаузы отнюдь не означает, что женщина не может забеременеть самостоятельно! В переходный период это вполне возможно. Случается, что месячные у женщины прекращаются, однако яичники продолжают производить яйцеклетки.



Чтобы избежать нежелательной беременности, женщинам советуют в течение года, начиная с последней менструации, использовать средства контрацепции.

Внимание!

Если менопауза наступила до 50 лет, делать это следует в течение двух лет.

С греческого языка «климакс» переводится как «ступень». «Ступени» климакса включают в себя **несколько возрастных периодов:**

✓ **пременопауза** – несколько лет постепенного угасания работы яичников, предшествующих прекращению менструаций в 45–50 лет;

✓ **менопауза** – период устойчивого прекращения менструаций, ранний климактерический период, длящийся на протяжении пяти лет после прекращения месячных;

✓ **постменопауза** (поздний климакс) – длится до 70–75 лет;

✓ **старость** – период жизни после 75 лет.

У одних женщин этот период протекает практически незаметно, у других – тяжело и длительно.

Основные клинические признаки нарушенного состояния здоровья и самочувствия женщины в период климакса:

✓ психоэмоциональные изменения (повышенная утомляемость, немотивированная тревожность, беспокойство, мнительность, избыточная чувствительность, повышенная ранимость, страх перед надвигающейся старостью, плаксивость, ослабление внимания и другие);

✓ вегетативные и психовегетативные расстройства (проявляются в виде приливов и чувства жара, сердцебиения, нехватки воздуха, скачков артериального давления, головных болей, нарушения сна – увеличение времени засыпания, раннее или частыеочные пробуждения, бессонница или ночная сонливость). В ночное время обостряются приливы жара, онемения конечностей, чувства страха, отмечается учащение мочеиспускания;

✓ метаболические нарушения – изменение пищевого поведения, увеличение массы тела.

Может отмечаться снижение сексуальной активности. Недостаточная выработка эстрогенов приводит к истончению слизистой оболочки влагалища, замедлению и уменьшению продукции влагалищной смазки и развитию диспареунии (болезненности при половом акте).

Но не стоит бояться этого состояния! Возможности современной медицины позволяют современной женщине избежать полностью или значительно минимизировать череду неблагоприятных симптомов переходного периода её жизни.

В первую очередь это относится к полноценному обследованию пациентки, вступившей в этот непростой, но успешно преодолимый возрастной период. На основании исследований состояния вашего здоровья врач сможет подобрать такую терапию, при которой качество жизни практически не изменится или изменится незначительно.

Поработайте над собой, доверьтесь проверенным специалистам и главное – поддерживайте хорошее настроение!

Женщины, рассматривающие наступление климакса как большую беду и утрату молодости, вдобавок к реально существующим проблемам со здоровьем получают и психосоматические. Работа, опубликованная в журнале The Lancet Oncology, показала, что женщины, прошедшие когнитивно-поведенческую психотерапию, научилисьправляться с приливами, ночной потливостью и нормализовали сон.

Еще одним доказательством того, что работа с настроением благотворно влияет на состояние, служит то, что, например, женщины Японии страдают от климактерических проблем со здоровьем значительно меньше европейских и американских ровесниц. Эксперты объясняют такое положение вещей отношением японок к изменениям в собственном теле. Дело в том, что в этой стране окончание менструаций не приравнивается к затуханию жизни. Наоборот, kopenki – так называют климакс японцы – «благородная болезнь», свойственная богатым иуважаемым женщинам, влекущая за собой обновление и перерождение. Восприятие естественного процесса в позитивном ключе и ведет к ослаблению симптоматики, полагают антропологи.

Не забывайте о своей уникальности, слушайте себя, свой организм и своего доктора, который призван помочь вам в любой период жизненного цикла организма. Будьте счастливы, активны и позитивны!



Зубы здоровые и красивые

Сегодня недостаточно иметь только здоровые зубы, всем хочется, чтобы они были ровными и красивыми. В решении проблемы «кривых» зубов, неправильного прикуса, физиологических особенностей строения челюстей может помочь ортодонтия. И самое главное: возраст, в котором человек решил исправить прикус или неровно стоящие зубы, не имеет значения. Просто курс лечения взрослых людей будет более продолжительный. У детей же результаты лечения наблюдаются значительно быстрее.

Ортодонт – это специалист, который с самого детства наблюдает за правильностью прорезывания зубов, роста и расположения челюстей, чтобы вовремя вмешаться и подкорректировать эти процессы, если в этом будет необходимость.

ПРИКУС У ДЕТЕЙ

Правильный прикус у ребенка формируется практически с самого рождения. Он непосредственно зависит от того, как происходит кормление малыша грудью, от ширины отверстия в бутылочке, от времени, которое проводит младенец с соской во рту (не редкость, когда соску сосет уже двухлетний малыш!). Кроме того, на развитие прикуса влияют и вредные привычки, например, сосание пальца (фактически это то же, что и соска), прикусывание уголка одеяла во сне или какой-нибудь любимой плюшевой игрушки, а потом – карандаши, ручки и т.д. Закусывание губы – тоже фактор, который влияет на прикус.

Молочные зубы у ребёнка обычно полностью

прорезываются к 2–3 годам, поэтому в этом возрасте нужно обратить особое внимание на формирование прикуса. Если существуют какие-либо факторы, препятствующие росту челюстей, например, нижние зубы перекрывают верхние, не устранены вредные привычки, нужно не упустить это время, чтобы устранить неблагоприятные факторы и способствовать правильному формированию зубочелюстной системы.

Родителям рекомендуется приводить на профилактический осмотр ребенка 5–6 лет, у которого начинается период смены молочных зубов на постоянные. Это даст возможность специалисту оценить особенности строения челюстей и рассмотреть потенциальные проблемы, которые могут появиться в будущем.

Следующий осмотр нужен через 1–1,5 года, когда частично вырастут постоянные зубы. Врач посмотрит, правильно ли и ровно растут постоянные резцы, какой прикус формируется. Такое внимание к развитию челюсти дает возможность вовремя заметить любые зарождающиеся проблемы и предпринять шаги для их устранения.



ДЛЯ ДЕТЕЙ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ



- пластинки ортодонтические
- трейнеры
- корректоры
- брекет-системы

Выбор способа коррекции сугубо индивидуален и учитывает возраст ребенка, степень выраженности ортодонтической патологии, анатомические особенности, возможности и предпочтения родителей ребенка.

ПРИКУС У ВЗРОСЛЫХ

Что касается исправления прикуса у взрослых, этот процесс имеет свои характерные особенности и занимает больше времени, но, благодаря современным технологиям, тоже дает хорошие результаты.

В настоящее время ортодонтия располагает множеством технологий и вариантов коррекции прикуса у взрослых. Это различные брекет-системы и дополнительные съемные и несъемные аппараты и приспособления, применяющиеся в процессе лечения.

В зависимости от материала изготовления брекеты бывают металлические, керамические, сапфировые и даже золотые. Различаются они и по размерам. Существуют наружные (вестибулярные) и внутренние (лингвальные) брекет-системы. Выделяют также две группы брекетов по способу фиксации в них ортодонтической

дуги: лигатурные и самолигирующиеся. В лигатурных дуга удерживается с помощью металлической или эластичной (возможны разные расцветки и формы) лигатуры. В самолигирующихся – заложенной в конструкцию брекета замковой системы: задвижки, клипсы, защелки. Выбор брекет-системы зависит от ортодонтической патологии, результатов проведенных исследований, индивидуальных особенностей, предпочтений и возможностей пациента.

ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ИСПРАВЛЯТЬ ПРИКУС

Неправильно сформированный прикус ускоряет развитие кариеса из-за невозможности тщательно чистить зубы, осложняет заболевания десен, способствует повышенной стираемости поверхности зубов, создает сложности в случае необходимости протезирования и имплантации, а также является причиной многих заболеваний, способных проявиться в зрелом возрасте. Головные боли, боли в спине и многие другие заболевания могут быть связаны с проблемами неправильно сформированного в детстве прикуса.

Стремление к красоте и самосовершенствованию – это один из признаков гармонично развитой личности. Любите себя! Будьте красивыми и здоровыми в любом возрасте!

Ортодонтия представляет собой отдельную область стоматологии, которая в последнее время становится все более популярной и востребованной. Она показана как детям, так и взрослым. Само слово ортодонтия с греческого языка переводится как «ровные зубы».





Внезапно появляющаяся слабость, резкое снижение работоспособности, головная боль, боль в мышцах... Если вы ощущаете подобные симптомы, то налицо синдром хронической усталости.

И ПУТЬ ВЕСЬ МИР ОТДОХНЕТ!...

Или 8 причин срочно начать беспокоиться

Что это такое? Самостоятельная болезнь или проявление скрытой патологии? Синдром хронической усталости, признаки которого можно спутать со многими заболеваниями вплоть до психических расстройств, – состояние, которому подвержено немалое число жителей современных мегаполисов.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Синдром хронической усталости способен начаться с безобидного повышения температуры тела, боли в горле, головной боли. Затем добавляется мышечная слабость и упадок сил после физической работы, и это не просто обычная усталость, от которой можно избавиться полноценным отдыхом.

К вышеперечисленным признакам присоединяются бессонница, нарушение памяти, депрессия.

Однако не любая усталость и бессонница – синдром хронической усталости. Тут важен набор причин и симптомов... Действуем по принципу «предупрежден – значит, вооружен».

НАЧНЕМ С ПРИЧИН

Основными причинами хронической усталости считаются:

неблагоприятное воздействие окружающей среды,
хронические заболевания,
постоянные стрессы,
гиподинамия,
отсутствие цели.

Чисто физическими причинами могут быть:
недостаток витаминов (Д, С, В и др.), железа, магния и других микроэлементов, который является следствием несбалансированного питания, нарушения всасывания в кишечнике (чаще всего связано с его дисбактериозом, нарушением работы печени, поджелудочной железы, наличием гельминтов) и прочее;

**МЕГИ**

ПРОФИлактика

гипотериоз (недостаток гормонов щитовидной железы);
хроническая надпочечниковая недостаточность;
снижение уровня половых гормонов (при менопаузе, ожирении и т.п.);
сахарный диабет 2 типа, особенно декомпенсированный (глюкоза крови превышает 8–9 ммоль/л натощак и 11 через 2 часа после еды).

Светила науки не один десяток лет пытаются установить причину синдрома хронической усталости. Одни глобально связывают заболевание с различными вирусами, другие – с ослабленным иммунитетом. В некоторых случаях хроническую усталость лечат как психическое расстройство, при этом не получая желаемого результата.

Итак, о синдроме хронической усталости ясно свидетельствуют такие признаки, как:

постоянная усталость,
депрессия,
нервозность,
плохой сон,
ломота в теле,
головная боль.

КАК ЛЕЧИТЬ СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ?

При появлении первых признаков патологиче-

ского состояния бейте тревогу!

Во-первых, попробуйте сменить работу, которая вас не устраивает долгие годы (если такая имеется) или место жительства. Может, пришло время осуществить свою мечту и переехать жить к морю?

Во-вторых, избитая истина «в здоровом теле – здоровый дух» работает и в этом случае. Во время занятий спортом в организме человека вырабатываются много полезных веществ, которые делают жизнь ярче и интереснее. Спорт способен избавить от любого уныния и стресса.

В-третьих, ложитесь спать в одно и то же время: лучший вариант – 8–10 часов. Через некоторое время вы забудете о хронической усталости.

В-четвертых, начните пытаться правильно. Калорийный завтрак, питательный обед и легкий приятный ужин в спокойной обстановке восстанавливают силы и избавят от надвигающегося синдрома хронической усталости.

В-пятых, найдите для себя любимое дело, занимаясь которым вы не будете замечать течение времени.

В-шестых, научитесь позитивно мыслить. Прочь сомнения и неуверенность. Да здравствует вера в себя! Поставьте для себя цель и медленно, но уверенно двигайтесь к ее реализации.



ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СТАВЯТ ПЕРЕД СОБОЙ РАЗУМНЫЕ ЗАДАЧИ И ЧЬЯ ЖИЗНЬ УПОРЯДОЧЕНА, НЕ БУДУТ СТРАДАТЬ СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ. НАЙДИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ И СТРЕМИТЕСЬ К САМОРАЗВИТИЮ И ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ. НЕ КАК ЗАГНАННАЯ ЛОШАДЬ, А КАК ЧЕЛОВЕК, ПОЛУЧАЮЩИЙ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЕЖЕДНЕВНЫХ МЕЛКИХ РАДОСТЕЙ, ОТ ОЩУЩЕНИЯ СВОЕЙ НУЖНОСТИ, ОТ ВСЕГО ТОГО, ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ СМЫСЛОМ ЖИЗНИ.

ПО ПРЕДПИСАНИЮ ВРАЧА МОЖНО НАЧАТЬ УПОТРЕБЛЯТЬ АНТИДЕПРЕССАНТЫ И ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ, НО ЕСЛИ ВЫ НЕ ИЗМЕНИТЕ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ, ВРЯД ЛИ ТАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ БУДЕТ ИМЕТЬ УСПЕХ.

ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

СОВЕРШЕННО
СЕКРЕТНО



ЧТО ТАКОЕ CHECK-UP?

Многие агентства медицинского туризма, зарубежные и российские клиники и медицинские центры предлагают тем, кто интересуется своим здоровьем, пройти так называемую «программу check-up» (в переводе с английского «проверка, выяснение, осмотр»).

В советском здравоохранении роль check-up выполняли «профосмотры» или «диспансеризация».

Цель такого осмотра – раннее выявление заболеваний или факторов риска их возникновения, чтобы своевременно провести лечение и предотвратить дальнейшее развитие как самих заболеваний, так и их тяжелых осложнений. Сегодня check-up-программы и «диспансеризация для здоровых» входят в хорошую привычку у все большего количества людей.

CHECK-UP В «МЕГИ» – ВОЗМОЖНОСТЬ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

✓ CHECK-UP «ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»

Цель: исключение или раннее обнаружение заболеваний позвоночника.

Подробности: частые физические нагрузки, длительное пребывание в вынужденном положении, боль и тяжесть в пояснице, спине, шее – всё это повод пройти обследование позвоночника.

Программа состоит из двух основных этапов, минимум два посещения, не менее двух рабочих дней. При назначении дополнительных исследований в рамках программы предоставляется скидка 10%.

✓ CHECK-UP «СКАЖИ ИНСУЛЬТУ – НЕТ!»

Цель: исключение или раннее обнаружение заболеваний нервной системы, сосудистых патологий головного мозга.

Подробности: обследование необходимо пройти, если вы испытываете длительные и сильные стрессы, вас беспокоят головокружения, головные боли, шум в ушах, нарушение координации движения, ухудшение памяти, быстрая утомляемость, расстройство сна.

Программа состоит из двух этапов, минимум два посещения, не менее двух рабочих дней.

✓ CHECK-UP «ЗДОРОВЫЙ ЖЕЛУДОК»

Цель: экспресс-выявление заболеваний и риска развития патологий желудочно-кишечного тракта.

Подробности: вас беспокоят тошнота, горечь во рту, видимые проблемы в функционировании кишечника.

Квалифицированный гастроэнтеролог проведет подробную расшифровку полученных в ходе обследования данных и даст рекомендации по профилактике заболеваний ЖКТ или направит на дополнительные исследования.

Программа состоит из двух этапов, минимум два посещения, не менее двух рабочих дней.

✓ CHECK-UP «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Цель: раннее выявление урологических заболеваний и риска развития патологии урогенитального тракта у мужчин.

Подробности: профилактическое обследование является обязательным для мужчин не реже 1 раза в год и позволяет выявить наиболее опасные заболевания урогенитального тракта. Прое-



водится для обследования мочеполовой системы, репродуктивного здоровья мужчины, профилактики рака предстательной железы, выявления заболеваний, передающихся половым путем.

Врач-уролог проведет консультацию по результатам анализов и исследований. В случае необходимости назначит лечение и даст рекомендации по образу жизни.

Программа состоит из двух этапов, минимум два посещения, не менее пяти рабочих дней.

✓ CHECK-UP «ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Цель: раннее выявление воспалительных заболеваний и риска развития патологии женской половой системы.

Подробности: профилактическое обследование является обязательным для женщин не реже 1 раза в год и позволяет выявить наиболее опасные заболевания органов женской половой системы на ранней стадии и назначить своевременное лечение. Проводится для обследования мочеполовой системы, репродуктивного здоровья женщины, профилактики рака шейки матки, выявления заболеваний, передающихся половым путем.

Врач акушер-гинеколог проведет консультацию по результатам пройденных анализов и исследований. В случае необходимости назначит лечение и даст рекомендации по образу жизни.

Программа состоит из двух этапов, минимум два посещения, не менее пяти рабочих дней.

✓ CHECK-UP ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН «ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ!»

Цель: экспресс-обследование всего организма для выявления заболеваний на ранних стадиях, а также оценки рисков их развития.

Подробности: план исследований разработан с учетом особенностей женского и мужского организма и позволит выявить наиболее опасные заболевания даже на бессимптомных стадиях.

По результатам обследования в ходе консультации врача-терапевта выдается персональный «Паспорт здоровья МЕГИ» – подробное описание выявленных патологий со всеми необходимыми советами и рекомендациями, назначением лечения и дополнительного обследования (при необходимости).

Программа состоит из трех этапов, минимум два посещения, не менее пяти рабочих дней для мужчин и девяти рабочих дней для женщин.

✓ CHECK-UP ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДЛЯ МУЖЧИН «ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА»

Цель: экспресс-обследование всего организма для выявления онкологических заболеваний на ранних стадиях, а также оценки рисков их развития.

Подробности: специализированная и расширенная программа разработана с учетом особенностей женского и мужского организма.

По результатам обследования в ходе консультации врача-онколога выдается персональный «Паспорт здоровья МЕГИ» – подробное описание выявленных проблем или рисков со всеми необходимыми советами и рекомендациями, назначением лечения и дополнительного обследования (при необходимости).

Программа состоит из четырех этапов, минимум два посещения, не менее 15-ти рабочих дней.

✓ CHECK-UP ДЛЯ МУЖЧИН «ПРЕМИУМ»

Цель: комплексное обследование всего организма для выявления заболеваний на ранних стадиях, а также оценки рисков их развития.

Подробности: специализированная и расширенная программа разработана с учетом особенностей мужского организма и позволит пройти полное обследование мужской половой системы, раннюю диагностику заболеваний и риска развития патологии урогенитального тракта у мужчин, выявить онкологические заболевания.

Позволяет оценить состояние сердечно-сосудистой системы и общее состояние организма человека.

✓ CHECK-UP ДЛЯ ЖЕНЩИН «ПРЕМИУМ»

Цель: комплексное обследование всего организма для выявления заболеваний на ранних стадиях, а также оценки рисков их развития.

Подробности: специализированная и расширенная программа разработана с учетом особенностей женского организма и позволит пройти полное обследование сердечно-сосудистой и женской половой системы, выявить онкологические заболевания и оценить общее состояние организма.

По результатам обследования обеих программ «ПРЕМИУМ» в ходе консультации врача-терапевта выдается персональный «Паспорт здоровья МЕГИ» – подробное описание выявленных проблем со всеми необходимыми советами и рекомендациями, назначением лечения и дополнительного обследования (при необходимости).

Программа состоит из четырех этапов, минимум два посещения, не менее 15-ти рабочих дней.



*«Без любви к профессии
работа врача не
имеет ни смысла, ни
результатов...»*

О ПРОФЕССИИ И О СЕБЕ РАССКАЗЫВАЕТ
ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
СЕТИ КЛИНИК МЕГИ АНГЕЛИНА
ВЛАДИМИРОВНА ТАРЕВА.

Ангелина Владимировна, как давно вы работаете в гинекологическом отделении МЕГИ и как бы оценили работу здесь?

В МЕГИ я работаю с 2014 года. Пришла сюда из РКБ-2, где работала до этого 18 лет. Мне очень нравится работать в МЕГИ по многим причинам, но основные – это сильная диагностическая база в помощь нам, врачам; возможность проводить гинекологические операции на базе операционного блока и, конечно, достаточное время работы с пациентками на приеме.

Я очень люблю свою работу и живу ею, заботами о своих пациентках. Думаю, работа врача без любви к своей профессии не имеет ни смысла, ни результатов, хотя на заре моей юности и в начале медицинской деятельности я не мечтала быть именно акушером-гинекологом.

А как получилось, что вы выбрали именно эту специальность?

Как ни банально звучит – по распределению! Я хотела стать хирургом и с пятого курса института оперировала с замечательными хирургами. Когда получила распределение, даже всплакнула. Но, анализируя свою жизнь в этой профессии с высоты более чем тридцатилетнего стажа, я радуюсь такому повороту Судьбы.

Что в вашей работе самое приятное, радостное?

Конечно, когда мои пациентки выходят от меня с улыбкой, когда сообщают, что в семье появил-

ся ребенок, что всё в порядке! Приятно, когда пациенты приходят в гости и лица у них счастливы. Это профессиональные успехи. И я ими горжусь.

А что самое сложное?

Иногда сложно объяснить ситуацию, установить правильный контакт с пациенткой, чтобы она встала на сторону врача, а не болезни.

Бывает ли вам страшно идти в операционную?

Никогда. Я просто не имею на это права. Чувство высокой ответственности диктует профессиональное поведение: отвлекаешься от всех других мыслей, кроме предстоящей операции.

Бывает ли у вас плохое настроение, хандра и как вы боретесь с ними?

Работа и лечит, и успокаивает, и дает заряд бодрости.

А какая вы вне врачебного кабинета: ваши увлечения, семья, мечта, наконец?

После профессии главное для меня – моя семья. Я люблю заниматься с внуками, играть с ними, люблю рукодельничать (вышивка, вязание). Конечно, есть и мечты! Путешествовать, читать любимого Пушкина, смотреть хорошие фильмы (такие, как «Приходи на меня посмотреть», например). В моих женских планах есть еще много чего!

Спасибо за интересную беседу!

Беседовала Елена Анпилогова



**Врач-хирург, кандидат медицинских наук
Юрий Владимирович Яценко**

Что являются самыми важными составляющими вашей жизни?

Работа (профессия), семья.

Работа все-таки на первом месте?

Да, наверное. Хотя с годами приоритеты немногого смещаются.

Хватает времени на хобби?

Да. Вот увлекся строительством. Начал строить дом и понравился сам процесс строительных работ, нравится придумывать и воплощать. Еще люблю свой сад.

Если удается читать книги, каких авторов предпочитаете?

Мне нравятся книги историко-философские: Гумилев, Соловьев...

Есть любимые киножанры?

Люблю мультфильмы, комедии и вообще хорошие фильмы.

Как вы отдыхаете, восстанавливаете силы?

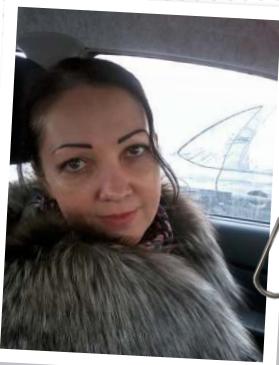
В кругу семьи, конечно. Еще помогают путешествия, совместные выезды на природу.

Рецепт от плохого настроения и стресса?

Хорошо выпасть – и всё замечательно!

Самое приятное в профессии хирурга?

Выздоровевший и довольный пациент!



Врач оториноларинголог-фониатр, кандидат медицинских наук Рима Минибарынова Садретдинова

Какие у вас ассоциации со словом «весна»?

Жизнь! Всё просыпается, я сама просыпаюсь с весной!

Уходя с работы, вы умеете от нее отвлечься?

Раньше с трудом получалось, теперь научилась переключаться. Врач должен уметь восстанавливаться.

Чем любите заниматься в свободное время?

Я люблю ленточное плетение (картины в технике плетения лентами), поделки из бисера. Всегда есть что подарить близким.

Любите отдыхать на природе?

Да, выезд с семьей в лес, к воде, в места, где чистый воздух и мало людей, – лучший отдых для меня!

У вас довольно редкая специальность – это восстановление голоса. Приходится работать с певцами, артистами, есть среди них известные личности?

Да, фониатрия – моя любимая специальность. Разумеется, есть и артисты, и певцы, и звезды эстрады... Но профессия и скромность обязывают меня умалчивать об этом. Доверие к доктору – половина успеха.

Что в ваших профессиональных планах?

Расти и развиваться.



Поздравляем
с рождением
длогоожданной доченки
Юли!

Желаем здоровья
и процветания вашей
прекрасной семье,
радости и счастья в
днях!

107,5 BUSINESS FM

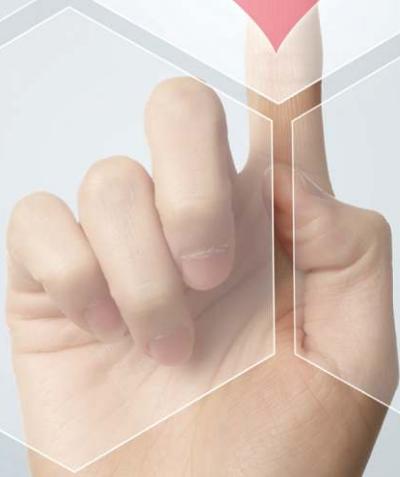
первое деловое радио

Совместный проект
радиостанции Business FM Уфа и сети клиник «МЕГИ»

«Хороший разговор»

Актуальные вопросы о здоровье,
которые вы хотели бы
задать своему врачу!

Слушайте по вторникам и пятницам
в эфире Business FM Уфа





ЗАВОД МЕДИЦИНСКОЙ МЕБЕЛИ И МЕДИЦИНСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ «МЕГИ»



Основное направление завода «МЕГИ» – производство медицинской и лабораторной мебели для оснащения лечебно-профилактических учреждений.

Прежде всего, это мебель для оснащения больничных палат, операционных и процедурных кабинетов: различные варианты шкафов (металлические и из ламинированной ДСП), медицинские кушетки. Палатная мебель – медицинские кровати и столики, прикроватные тумбы.

Предприятием разработано и запущено в производство более 350 наименований мебели, и ассортиментный ряд производимой продукции постоянно расширяется. Кроме традиционной медицинской мебели компания производит целый ряд изделий медицинского назначения: тележки медицинские (для перевозки больных), кресла-каталки, ширмы медицинские, штативы для вливаний и другое оборудование.

Значительно облегчает уход за пациентами на дому специальная линия медицинской мебели «МЕГИ»:

кровати медицинские функциональные,
столы прикроватные,
матрацы,
массажное оборудование,
рециркуляторы бактерицидные (для обеззараживания),
ширмы,
штативы.



Заказать товары для домашнего ухода можно на сайте megi.ru



ИССЛЕДОВАНИЯ МРТ, КТ, В РЕНТГЕН-КАБИНЕТЕ, КАБИНЕТЕ МАММОГРАФИИ ПРОИЗВОДЯТСЯ НА СЛЕДУЮЩЕЙ АППАРАТУРЕ

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНЫЙ ТОМОГРАФ – современный высокотехнологичный аппарат для проведения исследований органов и систем без участия ионизирующего излучения.

магнитно-резонансный томограф экспертного класса производства GE (Дженерал Электрик) сила магнитного поля – 1,5 Тесла широкий спектр программ исследований (в т.ч. по выявлению микроинсультов, микрокровоизлияний, «скрытой» крови, опухолей малых размеров и других сложных заболеваний) вместе с заключением пациенту выдается компьютерный диск со ВСЕЙ полученной информацией, по желанию пациента могут быть сделаны дополнительные цветные снимки и видеозаписи диагностической информации при необходимости производится цветное картирование по результатам программы DWI (уточченная диагностика метастазов, опухолей)

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ТОМОГРАФ – современный аппарат для исследования органов и систем по-средством рентгеновских лучей.

оборудование экспертного класса производства компании GE (Дженерал Электрик) с 64-рядной системой спирального мультисканирования для качественной диагностики патологии эффективна для выявления заболеваний на ранней стадии, динамического наблюдения за течением заболеваний и реакцией организма на проводимое лечение с возможностью получения тонких срезов максимально сниженные дозы облучения, в т.ч. функция снижения лучевого воздействия

на хрусталик глаза при исследовании головного мозга

выполняется хорошо переносимое исследование – виртуальная КТ-колоноскопия

МАММОГРАФ – цифровая аппаратура для обследования состояния молочных желез с пониженной дозой излучения и воспроизведением изображения каждой молочной железы в двух проекциях.

профилактическая проверка
выявление онкологических заболеваний
исследование глубоких слоев тканей с максимальной информативностью





РЕНТГЕН-АППАРАТ для получения на светочувствительном слое постоянного негативного изображения исследуемого объекта.

выявление поражений костно-суставной системы

обследование легких, в т.ч. с помощью скранинга

специальная рентгенография для оценки состояния внутреннего рельефа полых органов, распространённости свищевых ходов и другое с помощью введения контрастного вещества

выдается протокол исследования с результатами и заключением врача на компакт-диске.

При необходимости исследование может быть распечатано на пленке



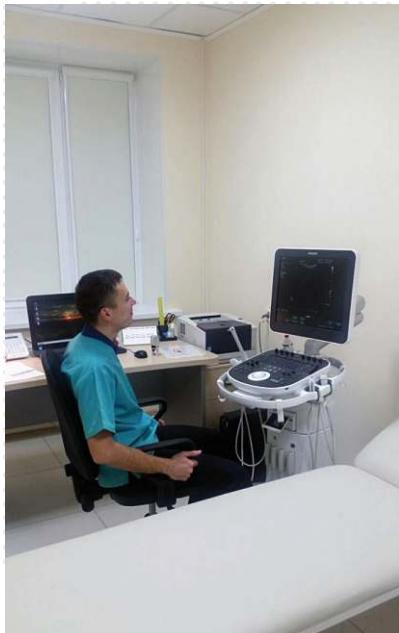
ДЕТСКАЯ РЕНТГЕНОГРАФИЯ В «МЕГИ» производится с использованием специального подвесного устройства (люльки) для безопасного и комфортного удержания новорожденного в вертикальном положении во время проведения рентгена.

Аппаратура рентген-кабинета позволяет: уточнить форму органов, их положение с помощью исследования толстой кишки распознавать опухоли, полипы, дивертикулы и кишечную непроходимость провести исследование грудной клетки: инфекционные, опухолевые и другие заболевания

проводить исследование позвоночника: дегенеративно-дистрофические (остеохондроз, спондилёз, искривления), инфекционные и воспалительные (различные виды спондилитов), опухолевые заболевания исследовать различные отделы периферического скелета при травмах (переломах, вывихах), инфекционных и опухолевых изменениях

произвести исследование брюшной полости: перфорации органов, функции почек (экс-креторная урография) и других изменений исследовать челюстно-лицевой отдел: состояние зубов, челюстей исследовать молочные железы





КЛИНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

оборудование компаний – лидеров в производстве лабораторного оборудования: Beckman Coulter (США), Sysmex (Япония), Instrumentation Laboratory (США), Radiometer Medical ApS (Дания), Верум Диагностика ГмбХ (Германия), Olympus (Япония), Thermo Scientific (Германия), Biohit (Финляндия). регистрация заказов в информационной системе штрих-кодирование в месте взятия биоматериала

На базе клинической лаборатории «МЕГИ» проводятся следующие исследования:

анализ крови:

гематология

биохимия

гемостаз

гормоны

онкомаркеры

диагностика инфекций

ПЦР

ИФА и прочие по назначению

ЗАБОР КРОВИ ПРОИЗВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО!

анализ мочи:

общий анализ (ОАМ)

глюкоза

ацитон

биохимический анализ

выявление инфекций

и прочие по назначению.

другие биологические жидкости:

кал

мазок

мокрота

эякулят, сок простаты

проводятся исследования на наличие заболеваний: гепатитов В и С, ВИЧ, инфекций, передающихся половым и другим путем

ПРОИЗВОДИТСЯ ЗАБОР АНАЛИЗОВ НА ДОМУ

Проводятся исследования:

- органов брюшной полости
- почек
- органов малого таза
- молочных желез
- предстательной железы
- щитовидной железы
- сосудов
- суставов
- сердца (ЭХО-КГ)



ЭНДОСКОПИЯ – это исследование внутренних органов на высоком качественном уровне в целях выявления заболеваний и лечения в хирургии, гастроэнтерологии, гинекологии, урологии и других направлениях с применением современного оборудования:

ведущих производителей «Karl Storz», «Olympus»

Проводятся следующие виды исследований:

ФГДС (фиброзеофагогастродуоденоскопия, гастроскопия):

визуальный осмотр слизистой пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки с помощью гибкого гастроскопа с целью диагностики хронического гастрита, опухоли или язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

определение кислотности желудочного сока (рН-метрия)

при необходимости производится взятие ткани (биопсия) слизистой верхних отделов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) для дальнейшего гистологического исследования экспресс-выявление инфекции *Helicobacter pylori*

ФКС (фиброколоноскопия, колоноскопия): визуальный осмотр слизистой прямой кишки, сигмовидной кишки, всех отделов ободочной кишки и купола слепой кишки с помощью гибкого колоноскопа с целью выявления опухоли и полипов минимальных размеров

колоноскопия показана при воспалительных заболеваниях толстой кишки, особенно при язвенном колите и болезни Крона, а также при подозрении на дивертикулы или дивертикулоз толстого кишечника

биопсия со слизистой нижних отделов ЖКТ для гистологических исследований, удаление новообразований толстой кишки (полипэктомия)

исследование незаменимо в неотложных ситуациях при кишечных кровотечениях, необходимости, наличии инородных тел лапароскопия (операция на органах брюшной полости с диагностической или лечебной целью)

при лапароскопии оптическая трубка, передающая изображение на экран, вводится в брюшную полость через небольшие проколы стенки живота, операции проводятся под наркозом. Показания к лапароскопии: желчекаменная болезнь, паховые грыжи, кисты урахуса, почек, яичников, миомы матки, бесплодие и другие

Эндоскопические мероприятия в «МЕГИ» могут проводиться с применением анестезии. Сделать процедуру более легкой и приятной для пациента можно при помощи седатации (комплекс мер для успокоения и комфорtnого состояния пациента) и общей анестезии (наркоз).

Выбрать способ седации и анестезии помогут опытные специалисты.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА:

исследования сердечно-сосудистой системы с помощью современной аппаратуры

эхокардиография

ЭКГ

холтеровское мониторирование сердечного ритма и АД (артериального давления)

функции внешнего дыхания

пробы с физической нагрузкой

биоимпедансометрия (анализ количества жира и жидкости в организме, мышечной и костной массы и метаболизма)

стресс-тест (метод функциональной диагностики, основан на определении объема крови, который поступает в сердце, а также изменений этого показателя в зависимости от выраженной физической нагрузки)

Нейрофизиология:

рутинная ЭЭГ

видео-ЭЭГ мониторинг сна (дневной – от двух часов, ночной – 8–12 часов)

использование 19-канального электроэнцефалографа экспертного класса Нейрон-Спектр-5 (11 видов анализа ЭЭГ, 12 вариантов расширения функций прибора опциями видеомониторинга, электромиографии и других)



СТОМАТОЛОГИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Стоматология для взрослых



Врачебная и специализированная стоматологическая помощь:

базовая стоматология

современные виды протезирования: металлокерамика, виниры

безболезненное удаление зубов (в том числе под общим обезболиванием)

имплантация

установка брекетов

профессиональная гигиена

профилактика и лечение гингивита и пародонтита (плазмолифтинг)

профессиональная гигиена (применяются воздушно-абразивный наконечник PROPHYflex и щадящие средства для очистки зубов PROPHYreals, обеспечивающие бережный уход за зубами)

Стоматология для ваших детей



профилактика кариеса (глубокое фторирование зубов, герметизация фиссур)

лечение молочных и постоянных зубов у детей и подростков

исправление прикуса, детские коронки

пластика уздечки языка, верхней и нижней губы

стоматологическое оборудование партнера «МЕГИ» – компании Kavo (одного из крупнейших производителей стоматологического оборудования и инструментов Германии)

используются стоматологические установки Kavo Estetic E30, признанные оборудованием высокого уровня качества, надежности и комфорта

аппарат DIAGNOcam – уникальная лазерная установка для выявления апраксимального кариеса, окклюзионного кариеса, вторичного кариеса, трещин эмали (актуально в первую очередь для беременных и детей). Аппарат работает в режиме реального времени без рентгеновского облучения, служит для выявления кариеса на самом раннем этапе развития

микроскоп Leica M320 позволяет детализировать точные стоматологические вмешательства для получения лучшего лечебного результата

томограф GХСВ-500 (конусно-лучевой компьютерный томограф) с возможностью получения высокоточной немедленной диагностики в каждом клиническом случае и широким спектром применения: имплантология, ортодонтия, ортопедия, челюстно-лицевая хирургия и эндодонтия.

За 10 секунд с помощью быстрого сканирования специалист получает обзор челюстно-лицевой области и всех важных анатомических структур лица пациента.





СОМНОЛОГИЯ

исследования сна

выявление расстройств сна

лечение расстройств сна

лечение синдрома обструктивного апноэ сна
(COAC)



СУРДОЛОГИЯ

— специфическое направление по профилактике и лечению патологических состояний, вызывающих стойкую тугоухость.

подбор слухового аппарата

тональная пороговая аудиометрия

импедансометрия с тимпанометрией

акустическая рефлексометрия

регистрация различных классов слуховых вызванных потенциалов и отоакустическая эмиссия лаборатория, оснащенная немецким оборудованием (изготовление индивидуальных вкладышей из твердых или мягких материалов, соответствующих анатомическому строению уха пациента)

сервисная служба «МЕГИ» по ремонту слуховых аппаратов

оборудование ведущих зарубежных производите-

телей: «Interacoustics» (Дания), «Siemens» (Гер- мания)

измерительный компьютерный зонд системы «Affinity» (Дания) с функцией учета индивидуальных особенностей уха в процессе подборки слуховых аппаратов

тесты происходят автоматически и применяются для настройки слуховых аппаратов для взрослых и детей



ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

расположен в отдельном блоке, располагает комфортабельной системой проведения процедур, лечебных и реабилитационных мероприятий обследование и лечение для пациентов, которым не требуется круглосуточного наблюдения врача экономия времени и возможность пройти профилактические и лечебно-диагностические мероприятия без отрыва от учебы, работы

составление полного клинического заключения после проведенных обследований

консультация узких специалистов с последующим подбором необходимых препаратов и плана питания





ОПЕРАЦИОННЫЙ БЛОК –

это специально оснащенная база для проведения высокотехнологичных операций по типу «хирургии одного дня» в комфортном режиме с использованием современной аппаратуры.

четыре операционные с подачей обеззараженного воздуха
наркозные аппараты, позволяющие проводить любые типы наркозов без побочных эффектов
мониторные системы наблюдения
видеоскопические системы
специально оборудованные палаты послеоперационного пребывания пациента под наблюдением медицинского персонала

ШИРОКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ:

хирургия (лапароскопические операции)
бариатрическая хирургия (хирургическое лечение ожирения)
гибкая эндоскопическая хирургия (удаление полипов и других новообразований желудка и толстой кишки)
травматология–ортопедия (артроскопические операции на суставах)
урология
проктология
гинекология (лапароскопические операции на органах малого таза у женщин)
ЛОР–операции (слухоулучшающие операции, операции по восстановлению носового дыхания и другие)
операции на венах (сосудистая хирургия)
пластическая хирургия
и другие виды операций, не требующих длительного пребывания в стационаре



РЕАБИЛИТАЦИЯ (ЛФК, МЕХАНОТЕРАПИЯ) ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

восстановление способности пациентов жить и трудиться после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата (травмы и заболевания) и заболеваний неврологического характера (инсульты и другие), а также с черепно–мозговыми травмами и другими патологиями
современное отечественное и зарубежное оборудование с применением передовых, высокоэффективных разработок ORMED (Германия), ЭКЗАРТА (Россия) и других
сертифицированные инструкторы, методисты ЛФК, прошедшие отечественные и международные курсы повышения квалификации
использование разработок NEURAC Neuromuscular Activatin; PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), ЭКЗАРТА Silver; ЭКЗАРТА Gold
применение мягких техник мануальной терапии Бобат–терапия для взрослых с элементами методик Джонстон и Ханке
ПНФ техника при различных заболеваниях и травмах, связанных с поражением ЦНС и сопровождающихся нарушением двигательной активности (ДЦП, постинсультные состояния, травмы головного и спинного мозга, периферической нервной системы и другие)
качественный подход, высокая эффективность, максимальная безболезненность
работа специалистов с пациентом до достижения функционального результата

На базе сети клиник «МЕГИ» регулярно проводятся курсы обучения для врачей–реабилитологов, инструкторов ЛФК и врачей смежных специальностей из города Уфы и других городов РФ, что позволяет специалистам совершенствоваться и быть в курсе самых передовых эффективных мировых разработок.



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТРАВМПУНКТ



оснащен процедурным кабинетом, перевязочной, гипсовой, малой операционной
поводом для обращения в травмпункт слу-
жат травмы легкой и средней степеней тяже-
сти, когда пострадавший находится в сознании
и может передвигаться без ущерба здоровью

Экстренная помощь

при заболеваниях опорно–двигательного аппарата
при переломах костей и повреждениях суставов
вывихах (плечо, предплечье, кисть)
растяжениях, повреждениях, разрывах сухо-
жилий, связок, мышц
укушенных, рубленых, резаных и ушиблен-
ных ранах с наложением швов, в том числе и
косметических
повреждении менисков и связок коленного
сустава
удаление инородных тел из мягких тканей
(кожи, подкожной клетчатки)
обработка швов и ссадин, обморожений и
ожогов
наложение и снятие гипсовых/полимерных
повязок и ланget
замена гипсовых повязок на современные по-
лимерные
восстановление здоровья пациентов после пе-
ренесенных травм в отделениях физиотерапии
и лечебной физкультуры
при укусах насекомых и клещей
современная цифровая аппаратура высокой
степени точности и безопасности производ-
ства компании GE (Дженерал Электрик)



МЕДОСМОТРЫ

широкий спектр услуг

современная лечебно–диагностическая база

Все виды медицинских осмотров:

водительская комиссия
медосмотр для поступления на работу
медосмотр для оформления санитарной книжки
медосмотр для поступления на учебу
медосмотр для получения справки для по-
сещения бассейна
медосмотр для получения миграционной
карты
оформление санаторно–курортной карты

Клинические лабораторные исследования:

общий анализ крови
общий анализ мочи
анализ крови на сифилис (RW)
анализ на гонококк (соскоб)
анализ на трихомонад (соскоб)
анализ кала на яйца гельминтов
анализ кала на энтеробиоз
забор крови на все анализы для более слож-
ных клинических исследований

Выдача заключений для работы:

с промышленными товарами
с продуктами
в детских учебно–воспитательных и до-
школьных учреждениях
на молокозаводах, мясокомбинатах, в
кремово–кондитерских цехах

Консультации узких специалистов по направ- лению:

неврология
офтальмология
оториноларингология
дерматовенерология
терапия
гинекология
хирургия (консультативный прием без опе-
ративного лечения)
урология
психиатрия–наркология

Полный спектр услуг по организации медо-
смотров, проведению экспертизы на профес-
сиональную пригодность. Работа с физически-
ми и юридическими лицами. Заключение дол-
госрочных договоров с предприятиями на вы-
годных условиях.



ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ДОМ

Для удобства наших пациентов принимаются вызовы на дом специалистов сети клиник «МЕГИ»:

терапевты
педиатры
кардиологи
ортопеды
неврологи

хирурги
урологи

и другие специалисты (осмотр, консультация, необходимые назначения)

УЗИ органов брюшной полости на дому
забор анализов на дому

биоматериал для анализов доставляется в лабораторию «МЕГИ» в специальных стерильных контейнерах. К первичным пациентам медицинская сестра выезжает с полным комплектом необходимых документов (результаты анализов могут быть отправлены на электронную почту пациента при его письменном согласии или передаются пациенту в поликлинике «МЕГИ» по предъявлении им паспорта)

при необходимости выдается листок временной нетрудоспособности



ДЕТСКИЕ ПОЛИКЛИНИКИ

коллектив опытных специалистов в области детского здоровья
современная аппаратная база
вакцинация
прием детских специалистов по направлениям:

педиатрия
гинекология
нефрология (болезни почек)
неврология
кардиология
эндокринология
аллергология-иммунология
хирургия
стоматология
оториноларингология
ортопедия
массаж

вызов врача на дом
при необходимости выдается листок временной нетрудоспособности



СЕТЬ КЛИНИК «МЕГИ» В РЕГИОНАХ БАШКРИИ

Для удобства жителей Башкортостана работают поликлиники «МЕГИ» в городах Благовещенске, Белебее, Стерлитамаке:

консультативный прием, выезд специалистов на дом
работают кабинеты УЗИ, ЭКГ, процедурные кабинеты
специальные условия и цены для пациентов поликлиник в городах Белебей, Благовещенск, Стерлитамак
выездные консультации узких специалистов сети клиник «МЕГИ» из города Уфы

По материалам открытых источников. Составлено специалистами сети клиник МЕГИ