

# НАМ ТРИ ГОДА



## ШКОЛА: НЕ НАКАЗАНИЕ, А НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Врач-психиатр Касумьян Алла Михайловна разбирает актуальную тему – как пережить адаптацию к учёбе

## АЗБУКА ПРОДУКТОВ, ЗАМЕДЛЯЮЩИХ СТАРЕНИЕ

Рекомендации от врача-эндокринолога Шевцовой Татьяны Викторовны

## ТЕПЕРЬ МОЖНО! ТОП ОСЕННИХ ПРОЦЕДУР У КОСМЕТОЛОГА

Врач-косметолог, трихолог Лебедева Алина Витальевна рассказывает, какие процедуры уже можно делать с наступлением осени

## РЕБЁНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ: ЧТО ДЕЛАТЬ? КУДА БЕЖАТЬ?

Врач-педиатр Минакова Оксана Евгеньевна поясняет, когда следует тревожиться

# ИТОГИ В ЦИФРАХ:

\* На момент вёрстки выпуска в августе 2023 г.

## ПРАЗДНУЕМ ТРЁХЛЕТИЕ КЛИНИКИ «ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ»

9 сентября – День рождения клиники!  
Представляем некоторые наши итоги за три года работы по традиции в цифрах.

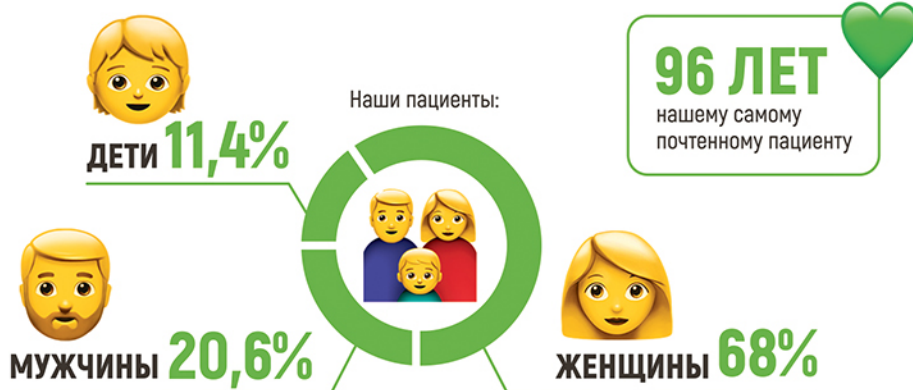
Третий год работы клиники «Линия Здоровья» вышел продуктивным, как и предыдущие два!

Спасибо, уважаемые пациенты, за ваш выбор, доверие, рекомендации, высокие оценки нашей работы и тёплые отзывы. Мы прикладываем все силы, креатив и профессионализм, чтобы оказывать высококвалифицированную медицинскую помощь с доказательным подходом, с высоким сервисом обслуживания и инновациями в сфере здравоохранения и красоты. **Развиваемся и растём дальше для людей и ради людей!**

Отдельно благодарим каждого нашего специалиста за высокий профессионализм, честность, самоотдачу и нацеленность на индивидуальное решение проблемы пациента!

Начинаем новый год с новыми задачами и целями. Дальше – больше!

Всегда рады вам,  
ваша клиника «Линия Здоровья».



**96 ЛЕТ**  
нашему самому почтенному пациенту

За 3 года работы мы получили от пациентов  
**>700 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТЗЫВОВ В ИНТЕРНЕТЕ**

**26 306**  
общее количество сданных анализов

За последний год наши врачи прошли  
**>100 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

**63,9%**  
наших пациентов – смоляне

За день наши администраторы  
**>350 ПРИНИМАЮТ ЗВОНКОВ В ДЕНЬ**

### ВАШИ ОТЗЫВЫ О РАБОТЕ КЛИНИКИ – НАША ГЛАВНАЯ МОТИВАЦИЯ

«*Великолепная клиника. Пользуюсь услугами давно, очень нравится. Услуги и отношение персонала на высшем уровне. Огромное Вам спасибо.* Отзыв с «ДОКТУ»

*Доброжелательные администраторы, чистая, светлая клиника. Отдельная комната ожидания, где можно выпить чаю. В вазах — зеленые яблоки. Была на приеме у невролога и прохожу ряд процедур у косметолога. Все нравится.* Нина М. Отзыв с «Яндекс Карты»

*Замечательная клиника, обходительный персонал. Грамотные специалисты, которым можно доверять.* Марина К. Отзыв с «Яндекс Карты»

*Отличная клиника, вежливые администраторы, чистота и порядок внутри. Особенно хочу похвалить за командный состав специалистов.* Майя. Отзыв с «Яндекс Карты»

*Клиника «Линия Здоровья» — одна из лучших клиник нашего города, современный ремонт, новое современное оборудование, замечательный персонал. Посещаем эту клинику с момента её открытия всей семьёй, всё нравится, удобно, рядом с домом, можно сдать все анализы, пройти узких специалистов. Цены доступны, обслуживание на высоком уровне. Рекомендую.* Отзыв с «ДОКТУ»

*Отличная клиника, удобное расположение, в центре города, вежливый персонал, приятный в общении, прием проходит в комфортной обстановке с замечательными компетентными докторами.* Валерия Т. Отзыв с «Яндекс Карты»

*Нравится клиника и косметология, очень приветливый персонал. Рекомендую и советую всем.* Тамила А. Отзыв с «Яндекс Карты»

*В клинике «Линия Здоровья» я была в восторге от быстроты подготовки анализов, их качества и условий! Цены очень демократичны по сравнению с любыми другими клиниками. Цена приемлемая за счёт хорошего обслуживания и скидок на всё (акции или дисконтные карты). Быстрые сроки выполнения всех необходимых исследований (до 1 дня). Очень хорошие специалисты, вежливый персонал, квалифицированно всё разъясняют и объясняют: доступно-грамотное объяснение вопросов; компетентны с пониманием, доброжелательно отвечают при необходимости...* Отзыв с «ДОКТУ»

*Это место, куда хочется приходить снова и снова. Всё очень замечательно, начиная от приветливых администраторов, заканчивая вежливыми, профессиональными специалистами!* Анна М. Отзыв с «Яндекс Карты»

# ТЕПЕРЬ МОЖНО! ТОП ОСЕННИХ ПРОЦЕДУР У КОСМЕТОЛОГА

Вот и наступила осень. Кто-то бережно относился к своей коже, пользовался солнцезащитным кремом для защиты от вредного ультрафиолета, делал увлажняющие уходовые и инъекционные процедуры, а кто-то восполнял дефицит витамина D и всячески подставлял лицо и тело каждому лучику солнца. Но активное солнечное излучение не проходит бесследно для нашей кожи. Солнце и жара буквально вытягивают из неё влагу, способствуя преждевременному старению и появлению пигментных пятен.

Чаще всего после периода активного солнца у пациентов проявляются признаки процессов фотостарения:

- чрезмерная сухость кожи
- избыточная пигментация
- шелушение
- выраженные морщины
- расширенные поры и чёрные точки

Страдает не только лицо, но и другие открытые участки тела: шея, кисти рук, зона декольте и т.п. Поэтому крайне важно уделить внимание каждой из них, устранить имеющиеся недостатки, а также подготовить кожу к зимним холодам. Также осень прекрасный период, когда можно использовать аппаратные методики, которые в период активного солнца не рекомендованы.

## • Чистка лица

Любой уход всегда следует начинать с чистки лица. В зависимости от типа кожи это может быть комбинированная или ультразвуковая чистка, или даже сочетание чистки + увлажнение на аппарате Hydrafacial. После чистки косметолог сможет лучше оценить вашу кожу и предложить другие, подходящие процедуры.

## • Пилинги

В осенний период мы можем делать не только поверхностные, но и более глубокие пилинги, не боясь реабилитации в период активного солнца. Во время процедуры пилинга снимаются верхние слои кожи при помощи специально подобранных химических составов. За счёт ускорения естественного отшелушивания кожи, происходит физиологическое обновление. Пилинги хорошо борются с поверхностным и свежим пигментом.

## • Биоревитализация

Это самая популярная и востребованная процедура для восстановления кожи лица. Она может быть инъекционной и безыгольной.

Инъекционная биоревитализация позволяет ввести гиалуроновую кислоту сразу в глубокие слои кожи для увлажнения и стимулирования обновления кожи. Курс зависит от препарата и подбирается индивидуально.

Эта процедура значительно улучшает цвет, тонус и эластичность кожи, что особенно важно после агрессивного летнего солнца.

## • Лазерная шлифовка

В прохладное время года также настает время и для лазерной шлифовки кожи (эрбиевый лазер Fotona). Принцип процедуры заключается в испарении лазерным лучом поверхностных слоёв кожи с одновременным глубоким прогревом тканей. Таким образом, мы решаем проблемы рубцов постакне, расширенных пор, мимических морщин, улучшаем тонус и выравниваем рельеф кожи.

## • Фотоомоложение

Пожалуй, это одна из самых востребованных процедур, так как показания к ней есть у 70-80% пациентов. Благодаря фотоомоложению на аппарате Nordlys Candela удаётся избавиться от пигментных пятен и расширенных сосудов (купероза).

Фототерапия SWT (Selective Waveband Technology) – представляет собой технологию воздействия селективным импульсным светом. SWT-спектр максимально приближен к спектру целевых мишеней в виде меланина и гемоглобина сосудов. В итоге вы получаете более равномерный и светлый цвет лица. Осенью нет риска усугубить ситуацию с пигментацией, т.к. УФ-излучение минимально и есть достаточно времени для проведения курса процедур и восстановления после них.

Также для тех, кто боялся летом сделать всевозможные процедуры SMAS-лифтинга и игольчатый RF-лифтинг – осень отличный шанс это сделать. Чтобы усилить эффект от аппаратных процедур, можно дополнить коллагенстимулирующей терапией, контурной пластикой и ботулиническим нейротропином.

## • Домашний уход

Домашний уход осенью должен выполнять две основные функции: увлажнение после летнего солнца и защиту от наступающих холодов.

Осенью стоит добавить в ежедневный уход увлажняющие сыворотки с антиоксидантами и ретинолом. Например: (1) «Антиоксидантная защитная сыворотка» от ANGIOPHARM, (2) «Антиоксидантная липосомальная сыворотка RESVERADERM» от SEDDERMA, (3) «Высокоэффективная антиоксидантная сыворотка тройного действия для жирной кожи лица SILYMARIN» от SkinCeuticals, (4) «Ультра защитная сыворотка комплекс антиоксидантов» или (5) «Ультра А сыворотка с ретинолом для чувствительной кожи» от Ultracuticals.

При наступлении первых холодов лёгкий увлажняющий крем лучше заменить на более жирный аналог. Вместо масок с глиной в составе использовать средства с гиалуроновой кислотой и церамидами. Например: (6) «Восстанавливающий крем с церамидами» от ANGIOPHARM, (7) «Липосомальная сыворотка с гиалуроновой кислотой HIDRADERM HYAL» от SEDDERMA, (8) «Ультра увлажняющий крем с церамидами» от Ultracuticals, (9) «Гиалуроновая сыворотка-активатор H.A. INTENSIFIER» от SkinCeuticals.

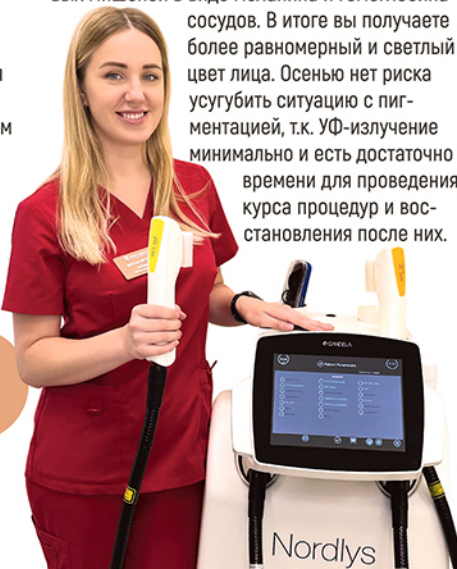
Чтобы усилить работу основных средств, в арсенал косметики нужно добавить увлажняющий крем с витаминным комплексом [A, C, E], специальные концентраты, бустеры и сыворотки, капсулы с активными веществами. Например: (10) «Антиоксидантный крем с витаминами A, E, C» или (11) «Сыворотка с витамином C» от ANGIOPHARM, (12) «Интенсивный крем для сияния кожи с комплексом витаминов Multi Vita Radiance Cream» от Genosys, (13) «Ультра увлажняющая маска с витамином B» от Ultracuticals.

Осенью мы не забываем про SPF-крем: защита от солнца нужна круглый год. Солнечные лучи воздействуют не активно, но всё так же провоцируют фотостарение и пигментацию кожи. Средства с фактором защиты SPF 30 будет вполне достаточно. Рекомендуем: (14) «Солнцезащитный крем для лица SPF 30» от ANGIOPHARM, (15) «BB-крем с SPF 30+ PA+++» от Genosys, (16) «Защитный увлажняющий крем SPF 30 с эффектом матирования» от Ultracuticals.

Наша кожа ежедневно нуждается в уходе, но современный ритм жизни многим из нас не позволяет уделить ей должного внимания. Осень – наилучший период, когда можно комфортно и безопасно пройти курс омолаживающих процедур.



Лебедева Алина Витальевна  
Врач-косметолог, трихолог



# РЕБЁНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ: ЧТО ДЕЛАТЬ И НУЖНО ЛИ КУДА-ТО БЕЖАТЬ?

Частые заболевания у ребёнка, безусловно, очень тревожат родителей. В медицинской документации родители могут встретить формулировку – группа риска ЧБД (часто болеющие дети), группа риска ЧДБД (часто длительно болеющие дети).

К этой категории относят детей, которые чаще сверстников болеют острыми респираторными заболеваниями. Это не диагноз, так врач-педиатр обозначает группу диспансерного наблюдения. В зарубежной литературе встречается другое понятие – дети с рецидивирующими инфекциями респираторного тракта.

## КОГДА ЖЕ СЛЕДУЕТ ТРЕВОЖИТЬСЯ?

По данным отечественных педиатров в данную группу наблюдения включают детей, которые перенесли на 1-м году жизни – 4 и более ОРЗ в год, на 2-3-м годах жизни – 6 и более, на 4-м году 5 и более, на 5-6 годах – 4 и более, на 7-м году жизни и старше – 3 и более ОРЗ в течение года.

## Дети раннего возраста более подвержены респираторным инфекциям по нескольким причинам:

- особенности иммунной системы ребёнка – постепенное «созревание» постинфекционного иммунитета, постепенная смена механизмов иммунного ответа;
- физиологическая особенность строения органов дыхательной системы;
- постепенное становление биоценоза респираторного тракта;
- начало социализации малыша. «Домашний ребёнок» начинает посещать детский коллектив. В этот момент социальные контакты значительно расширяются.

## Чаще всего причиной более частых заболеваний ребёнка ОРЗ является так называемая «фоновая патология»:

- врождённые и приобретённые иммунодефициты, например, селективный дефицит иммуноглобулина А, снижение сопротивляемости после перенесённого тяжёлого заболевания;
- заболевания ЛОР-органов – хронический тонзиллит, хронический фарингит, хронический синусит, хронический аденоидит, аденоидные вегетации;
- аллергические заболевания – аллергический ринит, поллиноз, аллергический трахеит, бронхиальная астма;
- выраженный дефицит веса;
- анемия;
- дефицит витамина D;
- глистные и паразитарные инвазии;
- особенности строения лёгких и мн. другое.

Значение имеют и условия проживания, пассивное курение (когда малыш регулярно вдыхает табачный дым), особенности режима.

Оценить часто ли болеет ребёнок, может только специалист. Во время приёма врач-педиатр комплексно оценивает состояние здоровья – физическое развитие, течение заболеваний, режим и особенности питания ребёнка, наличие сопутствующих заболеваний. Универсального решения нет, в каждом конкретном случае разрабатывается индивидуальный план обследования и «программа оздоровления».

## «ПОЛЕЗНЫЕ ВСЕМ» РЕКОМЕНДАЦИИ

Из многолетней практики работы с такими детьми отмечу, что именно комплексный подход даёт хорошие результаты. И всё же есть некоторые «полезные всем» рекомендации, которые помогают родителям укрепить иммунитет ребёнка:

1. Соблюдайте режим дня. Очень важен достаточный сон, чередование разного рода нагрузок: физическая/умственная.
2. Обратите внимание на развитие навыков опрятности: ребёнок должен знать, что нужно вымыть руки сразу после прогулки, после посещения туалета, перед употреблением пищи.
3. Полноценное питание. Постарайтесь разнообразить рацион ребёнка, включайте в него разные сорта мяса и рыбы, молочные продукты, разные виды круп, фрукты и овощи разных цветов. Так ребёнок сможет с питанием получить разные и очень необходимые витамины, макро- и микроэлементы.
4. Длительные прогулки и активные игры на свежем воздухе. Обратите внимание – одежда ребёнка обязательно должна иметь гигроскопичный (впитывающий) слой; быть лёгкой, не стесняющей движения; водоотталкивающей во влажную погоду (мембранные ткани). Избегайте переохлаждения и перегревания.
5. Достаточная физическая активность – танцы, гимнастика, ЛФК – выбирайте занятие по возрасту и интересам ребёнка.
6. Своевременно вакцинируйте малыша. Желательно по «идеальному календарю вакцинации», включая прививки против ветряной оспы, ротавирусной инфекции, менингококковой инфекции. Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.



Минаикова Оксана Евгеньевна  
Главный врач, врач-педиатр

7. Ограничьте посещение с ребёнком мест большого скопления людей.
8. Не курите в помещении, где находится ребёнок.
9. Закаливание. Оно должно быть разумным, регулярным (каждый день), постепенным (постепенное снижение температуры, переход от одних закаливающих мероприятий к другим) и обязательно сопровождаться положительными эмоциями – с шутками, прибаутками. Лучший вариант – личный позитивный пример взрослого. Мы можем начинать с обливания ладошек прохладной водой, постепенно снижая температуру, оставлять форточку открытой во время сна ребёнка. Приступать к закаливающим мероприятиям можно через несколько недель после полного выздоровления ребёнка.
10. Помните о профилактическом приёме витамина D. Дозу вашему чаду подберёт специалист.
11. Регулярно наблюдайтесь у педиатра, выполняйте его рекомендации. Так слишком короткий курс антибиотиков может привести к формированию очага хронической инфекции. А это уже сложнее вылечить. Своевременное лечение «фоновых» заболеваний очень необходимо.
12. Психологами и физиологами доказано – положительные эмоции укрепляют иммунную систему. Активное позитивное взаимодействие с ребёнком (игры, чтение, танцы), эмоциональная поддержка малыша тоже укрепляют иммунитет. Чаще улыбайтесь и радуйтесь, ведь вокруг столько интересного!

**Своевременное выявление и устранение причин частых острых респираторных заболеваний помогает забыть формулировку ЧБД и ЧДБД. Будьте здоровы!**

# ШКОЛА: НЕ НАКАЗАНИЕ, А НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ!

Лето было контрастным и пролетело быстрее, чем хотелось бы. Вместе с осенью пришли школьные будни – время, которое ассоциируется с трудностями и волнениями. Давайте разберёмся, как пережить адаптацию к учёбе.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК «СПРАВЛЯЕТСЯ»?

Началась учёба. Сразу возникает вопрос: как понять, что ребёнок «справляется». Конечно, разговаривать и интересоваться его делами. Если ребёнок охотно делится переживаниями и впечатлениями – значит, адаптация идёт своим чередом. Если он просит поиграть с новыми друзьями после школы – прекрасно!

Когда первоклашка закрывается, стоит быть внимательнее: он просто устал или есть более серьёзные причины. Дайте ребёнку возможность отдохнуть, просто побудьте рядом в тишине, порисуйте вместе. Ребёнку поможет раскрыться сказка, придуманная вместе, например: «жил-был... (мальчик/девочка/птенчик/Капитошка и т.д.), который любил ходить в школу. У него было много друзей, он очень любил учиться, но однажды...» (попросите ребёнка продолжить сказку).

Простые ритуалы в виде вечернего зажигания свечи, совместного чтения, маленькой записки на прощание помогут снизить уровень школьного стресса.

## РАСПОРЯДОК ДНЯ

В первые недели помните, что составленный заранее распорядок дня – примерный и его необходимо подстроить под ребёнка.

Многие первоклашки нуждаются в дневном сне или «времени тишины», чтобы уменьшить уровень стресса от постоянного нахождения за партой. Прогулка на свежем воздухе – лучший помощник родителей и детей перед подготовкой домашних заданий.

## ГОТОВИМСЯ К НОВОМУ УЧЕБНОМУ ДНЮ

Подготовка уроков – трепетный момент. Здорово, если вам повезло, ребёнок охотно садится за уроки, делает их быстро и качественно. Некоторым ребятам необходимо присутствие родителей рядом. В любом случае домашнее задание не должно стать центральным времяпрепровождением, постарайтесь встроить подготовку уроков в привычный ритм.

Будьте рядом, но занимайтесь при этом своими делами. Не стоит делать «домашку» за ребёнка, иногда даже полезно разрешить не делать или сделать плохо. Обратная связь от учителя в таких случаях очень помогает. Но, если у первоклассника возникает вопрос, воспользуйтесь возможностью научить его поиску информации и критическому мышлению.

Лучшая награда за выполненную домашнюю работу – время для отдыха, когда ребёнок может выбрать свой любимый досуг. Зная, что после уроков можно будет поиграть, почитать, пообщаться с семьёй, провести время за компьютером, школьник дисциплинированнее отнесётся к своей учёбе. Проявите твёрдость, если дело не сделано, то и час потехи не наступает.

## УЧИТЕЛЬНИЦА ПЕРВАЯ МОЯ...


Важно держать связь с учителем, не стесняться задавать вопросы про ребёнка, прояснять конфликтные ситуации. Оставаясь на стороне ребёнка, берегите авторитет учителя, если вы понимаете, что это невозможно сделать, лучше сменить педагога, нежели обсуждать его в негативном ключе с первоклассником. Помните, что мы показываем ребёнку способы разрешения конфликтов, делимся с ним опытом, уверенностью. «Делай как мы, делай с нами, делай лучше нас!» – вот отличный девиз родителя младшего школьника.

## ЧТО ЖЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ?

Главное – не спешите. Наслаждайтесь этим этапом, как когда-то первыми шагами и первыми словами своего ребёнка. **Выслушайте, делитесь, принимайте, отпускайте.**

Начальная школа – это время научиться самому важному – **самостоятельности**, а без поддержки это, как ни парадоксально, невозможно.



 Касумьян Алла Михайловна  
Врач-психиатр

## ОТЗЫВЫ О ВРАЧЕ С ПОРТАЛА

### ПроДокторов

+7-952-99XXXXX:

Обратились в клинику по рекомендации другого доктора, была сложная ситуация у моего ребёнка, была повышена тревожность, искала очень хорошего доктора. Алла Михайловна на приёме всё подробно расспросила, полностью вошла в нашу проблему, дала рекомендации по лечению. Очень внимательная, добрая, быстро располагает к себе. Наблюдаемся у неё. Даёт рекомендации даже по телефону, в качестве сеансов предлагает детям игру, что очень быстро раскрывает ребёнка, его слабые стороны. Рекомендую в качестве опытного специалиста, знающего своё дело. Спасибо огромное!

+7-952-53XXXXX:

Обращалась к психиатру впервые со своим ребёнком. Ребёнок – подросток, также очень переживал. Мы долго искали хорошего специалиста и по отзывам нашли именно Аллу Михайловну. Она очень внимательно изучила нашу проблему, подобрала лечение. Я вижу положительный результат. Очень благодарна.

+7-952-99XXXXX:

К данному врачу обращалась целенаправленно по рекомендации подруги. На текущий момент жалею, что не сделала этого раньше. Располагает к себе, временем не обделила. Дала ценные рекомендации и выписала препараты, которые мне подошли. Больше всего опасалась, что будут какие-то побочные эффекты, что станет только хуже. Моя терапия ещё в процессе, но теперь я знаю, что всё наладится. Очень жаль, что ментальные проблемы чаще всего откладываются до последнего. Если вы чувствуете, что с вами что-то не так, если обострилась нервозность, вы выгорели или сталкиваетесь с депрессивными эпизодами, не тяните, обратитесь к грамотному специалисту. Вылечиваются не только переломы костей.

Детская психиатрия    Взрослая психиатрия



Чтобы узнать подробности – наведите камеру смартфона на нужный QR-код

# НЕ НАПРЯГАЙСЯ! РАССЛАБЬСЯ! НЕ БЕРИ В ГОЛОВУ!

Часто мы слышим от других такие советы. Но что делать, если к вам пришла головная боль напряжённого типа?

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Начну с того, что **головная боль напряжения (ГБН)** – самая частая форма первичной головной боли. С ней знакомы до 86% взрослого населения. Чаще страдают представительницы прекрасного пола, наибольшая распространённость заболевания на четвёртом десятилетии жизни.

ГБН можно ещё назвать «антимигренью». Это непугающая двусторонняя головная боль малой или умеренной интенсивности, которая не сопровождается тошнотой, не усиливается при движении и наклонах головы, может сопровождаться повышенной чувствительностью к свету или звукам во время приступа (но не к свету и звукам одновременно). Длительность отдельного эпизода от 30 минут до 7 дней.

## ПРИЗНАКИ И ВИДЫ ГБН

Пациенты обычно описывают свою головную боль как сжимающую, давящую, как будто «надели каску, тугую шапку», «перевязали голову лентой», «одели ведро на голову», «тяжесть на голове и плечах».

Также есть 2 подвиды ГБН – с напряжением и без напряжения мышц шеи (перикраниальных).

Различают эпизодическую и хроническую головную боль напряжения.

При эпизодической форме болевых дней менее 180 за год или от 1 до 14 дней в месяц, при частоте головной боли выше 15 дней в месяц устанавливается диагноз хронической ГБН.

## ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Причина развития ГБН по-прежнему не ясна, но на её развитие может действовать множество факторов. Ранее считалось, что эта форма боли развивается из-за избыточного длительного напряжения и сокращения мышц головы и шеи. В настоящий момент эта теория считается ошибочной.

И если при эпизодической боли большее значение имеют факторы окружающей среды, например, длительное нахождение в статическом положении, то при хронической форме большее значение приобретают генетические факторы и постепенное увеличение чувствительности головного мозга и рецепторов на периферии к боли. Это приводит к тому, что не представляющие сигналы от болевых рецепторов начинают восприниматься головным мозгом как боль, даже при отсутствии избыточного напряжения мышц и их повреждения.

Основными провоцирующими факторами для развития ГБН являются психоэмоциональное напряжение и стресс. Также имеет значение изменение болевой чувствительности мышц. ГБН чаще встречается у пациентов с психоэмоциональными нарушениями, избыточным уровнем тревоги и депрессией.

## КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ «ГБН»?

Диагноз ГБН можно установить только клинически, путём тщательного расспроса и уточнения характеристик боли. В подавляющем большинстве случаев дополнительные методы обследования (УЗИ, МРТ, ЭЭГ) не требуются.

## КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ ПРИСТУП ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПРИ ГБН?

В отличие от мигрени эта боль часто проходит сама, даже без применения лекарственных препаратов. Лучший вариант для снятия приступа – расслабиться, в т.ч. при применении дыхательных методик релаксации, прогуляться по улице, сделать самомассаж головы, принять душ. В случае, если эти методики неэффективны, можно принимать препараты из группы НПВС в стандартных терапевтических дозах (необходима консультация специалиста).

## ПРОФИЛАКТИКА

Профилактическая терапия показана пациентам, которые плохо переносят головную боль, с неэффективностью лекарственных препаратов для снятия боли и при хронической ГБН.

### Основные подходы к профилактике:

- регулирование режима сна, физических упражнений и питания
- когнитивно-поведенческая терапия
- обучение релаксационным методикам
- методы с биологической обратной связью
- комбинации из вышеперечисленных (например, терапия по управлению стрессом часто состоит из комбинации поведенческих методов с акцентом на когнитивно-поведенческую терапию)

Параллельно с этим используют медикаментозные методы профилактики, при этом первая линия терапии – трициклические антидепрессанты. Применение этих препаратов обусловлено их влиянием на чувствительность головного мозга к боли, что приводит к уменьшению частоты приступов ГБН. Второй линией терапии являются противосудорожные препараты и миорелаксанты центрального действия. Профилактическую терапию назначает врач-невролог, идеально, если он проходил дополнительное обучение по вопросам головной боли.

## РЕЗЮМЕ

ГБН – самая частая головная боль, но в большинстве случаев переносится хорошо, имеет доброкачественный характер и не требует обращения к врачу. Причины развития не ясны, но важное значение имеет стресс и изменение болевой чувствительности мозга. Для снятия приступов можно использовать немедикаментозные методы и НПВС. В профилактике наиболее эффективны когнитивно-поведенческие методики и стресс-менеджмент. Также применяется профилактическая медикаментозная терапия.

В любом случае, если возникли вопросы относительно диагноза, голова болит чаще, чем 3 раза в месяц, головная боль доставляет значительный дискомфорт и снижает качество жизни, это повод для того, чтобы обратиться за помощью к специалисту по изучению и лечению головной боли (цефалологу) для решения своей проблемы и получения профессионального разъяснения особенностей терапии заболевания.



**Рakov Александр Михайлович**  
Врач-невролог высшей квалификационной категории, цефалолог

# АЗБУКА ПРОДУКТОВ, ЗАМЕДЛЯЮЩИХ СТАРЕНИЕ

Может ли правильное питание затормозить процессы старения?

Да, питание является важным составляющим свойством или функцией любого организма, начиная от клетки и заканчивая органами и системами органов. Потому что именно через питание, то есть поступление извне пищевых агентов, организм получает энергию для своего метаболизма и жизнедеятельности, в том числе и для обновления. Поэтому процессы поддержания здоровья клеток и питание тесно связаны между собой, в том числе в борьбе с преждевременным старением.

## Факторы, ускоряющие биологическое старение:

- чрезмерное воздействие солнечного света
- стресс и курение
- оксидативный стресс
- социально-экономические показатели благополучия

Генетический фактор обуславливает 50% здоровья. Скорость биологического старения не запрограммирована – внешнесредовые факторы могут дать как позитивные, так и негативные эффекты!

Доказательные данные подтверждают роль питания в профилактике хронических заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Сегодня важны многие компоненты здорового питания и, безусловно, рационально, правильно организованное питание – это только лишь часть тех мероприятий, которые нужно рекомендовать мужчинам и женщинам после 35 лет для поддержания своего здоровья.



**Шевцова Татьяна Викторовна**  
Врач-эндокринолог,  
врач УЗ-диагностики



**Авокадо** – источник мононенасыщенных жирных кислот, витамина, калия, предупреждает старение клеток кожи.

**Арбуз** – источник витамина А, В и С. Косточки содержат селен, незаменимые жирные кислоты, цинк, витамин Е.



**Виноград** – ягоды и семечки содержат большое количество биофлавоноидов, обладающих противовоспалительными и антикоагулянтными свойствами.

**Вода** – адекватное потребление (2000-2500 мл) жидкости поддерживает здоровье.

**Йогурты и кефир** – источник кальция, витамина Д, незаменимых аминокислот. Являются регуляторами состояния микробиоты, обладают противовоспалительным эффектом в отношении кожи, увеличивают оксигенацию кожи.

**Крестоцветные (капуста кочанная, цветная, брокколи, кольраби, репа, руккола)** – препятствуют действию токсинов и развитию неоплазий. Брокколи защищает кожу от УФ-облучения, богата витаминами С, А, цинком и другими нутриентами, предупреждающими процессы старения и возрастные изменения со стороны глаз.



**Кофе** – антиатерогенный и гипогликемический эффект; противовоспалительные и гепатопротекторные свойства.

**Листовые овощи и специи.** Куркума препятствует образованию свободных радикалов, снижает ХС ЛПНП. Имбирь – иммуностимулятор, помогает уменьшить ревматоидные процессы и боль. Корица – возможно снижает сахар в крови.



**Макаронные изделия из цельнозерновых продуктов** – богаты пищевыми волокнами, железом, витаминами группы В.

**Орехи** – богаты минералами и микроэлементами (калий, магний, железо, цинк, медь и селен), особенно грецкие орехи. Орехи снижают уровень ОХС.



**Соя** – источник фитоэстрогенов, протектор болезни Альцгеймера, остеопороза, ССЗ.



**Рыба, морепродукты** – источник омега-3 ЖК, витамина Д. Предупреждение риска развития ССЗ, неоплазий, болезни Альцгеймера и риска инсультов.

**Томаты** – концентраты ликопина – мощного антиоксиданта, уменьшающего риск развития рака простаты, языка, желудка и сердечно-сосудистых заболеваний.

**Чай** – богат катехинами, препятствующими риску развития раков, болезни Альцгеймера.

**Чёрный шоколад** – антиоксидант – протектор воспаления, защита от УФ-облучения, нормализует состояние эпидермиса.



**Чеснок** – зубчик чеснока в день – снижение АД, ОХС, протектор онкозаболеваний и болезней сердца.

**Яблоки** – содержат антиоксиданты, препятствующие окислительным процессам, танины, имеющие противовоспалительное влияние при заболеваниях мочеполовой и сердечно-сосудистой системы, дубильные вещества мешают выпадать солям в осадок, что является хорошей профилактикой мочекаменной болезни.

ВАЖНО ЗНАТЬ

# КАК ПРИВЕСТИ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В НОРМУ?

Многие факторы, влияющие на уровень холестерина в крови, не зависят от нас. На другие мы можем повлиять.

Среди всех аспектов здорового образа жизни для контроля уровня липидов крови наиболее важны следующие:

1. Достаточная физическая активность.
2. Поддержание нормальной массы тела.
3. Отказ от любых видов курения.
4. Хороший контроль уровня сахара в крови при наличии сахарного диабета.
5. Осознанный подход к выбору питания:

• Избегайте продуктов с насыщенными жирами и трансжирами, ограничьте употребление красного мяса (не более 2 раз в неделю), выбирайте цельные продукты, а не продукты с высокой степенью обработки. Откажитесь от жирных соусов, консервов, колбас, копченых мясных продуктов.

• Употребляйте больше фруктов, овощей (в сыром и приготовленном виде), нежирного мяса (преимущественно мясо птицы без кожи), постной и жирной рыбы.

• Отдавайте предпочтение цельнозерновым злакам, бобовым, нежирным молочным продуктам.

• Яйца можно употреблять в умеренном количестве.

• Количество добавленного сахара должно составлять до 10% от общей калорийности рациона.

• Для заправки овощных салатов, гарниров можно использовать нерафинированные растительные масла холодного отжима (оливковое, льняное и т.п.), яблочный, бальзамический уксус (в небольших количествах), лимонный сок, горчицу, сушеные приправы (прованские травы и т.п.).

• Предпочтительный способ приготовления блюд: варка (в т.ч. на пару), тушение, запекание, приготовление на гриле.

Эффективность диетических мероприятий оценивается, в среднем, через 3 месяца с помощью липидограммы.

В некоторых случаях только диеты может оказаться недостаточно, и врач может назначить пациентам с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском препараты для нормализации уровня холестерина в крови.

## ЧЕК-АП «КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ»



Сердечно-сосудистые заболевания удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней современности и являются основной причиной смерти во всем мире. Однако на ранних стадиях они, как правило, протекают бессимптомно. В таком случае инфаркт или инсульт могут стать первым проявлением заболевания.

**Ранняя диагностика помогает сохранять здоровье сердца и сосудов.**

**Пройдите чек-ап, если у вас:**

- малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание;
- избыток массы тела;
- есть наследственные кардиориски;
- повышенное артериальное давление;
- имеются вредные привычки;
- одышка;
- боль и неприятные ощущения в руках, левом плече, челюсти, спине, середине грудной клетки;
- есть хронические заболевания сердца, но вы не наблюдаетесь у врача регулярно.



Состав чек-апа позволяет быстро и качественно провести диагностику организма.

Чтобы узнать подробности – наведите камеру смартфона на qr-код



Игнатенкова Эльвира Ильгизовна  
Врач-терапевт

 **Клиника Здоровья**  
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА

ООО «ЮНИТИ»  
Лицензия N Л041-01128-67/00324954 от 15.10.2020 г.  
ОГРН 1046758315010. ИНН 6729028502. КПП 672901001  
Контакты клиники: г. Смоленск, ул. Николаева, д. 36,  
тел. +7 (4812) 51-03-03, www.klinika-lz.ru



Осень 2023 г. Выпуск № 5  
Информационно-аналитическое издание  
Тираж 999 экз.

Номер отпечатан в ООО «ТИПОГРАФИЯ МАТРИЦА»:  
214031, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Маршала  
Соколовского, д. 6, кв. 45.  
Заказ № 1469.

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Публикации предназначены только для ознакомительных и образовательных целей и не заменяют профессиональные медицинские консультации, диагностику или лечение. Всегда консультируйтесь со специалистом по любым вопросам, которые могут у вас возникнуть о состоянии здоровья.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА