

ВЕСЕННЯЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА



Линия Здоровья
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА



ДОВЕРЯЙТЕ КРАСОТУ ПРОФЕССИОНАЛАМ

Специалисты отделения Косметологии
об эффективных процедурах весны

ЧТО ЗА ЗВЕРЬ ПОД ИМЕНЕМ «АБЬЮЗ»?

Клинический психолог, к.п.н. Сергеева Алла Викторовна
понятно и подробно раскроет непростую тему

ВНИМАНИЕ, «СЕННАЯ ЛИХОРАДКА!»

Врач-педиатр Трофимова Инна Владимировна
расскажет об аллергическом заболевании – поллинозе

ЭКСПЕРТНОЕ УЗИ СЕРДЦА

Почему важно сочетать два критерия –
аппарат экспертного класса + врач-эксперт

ВСЁ О ВАГИНАЛЬНОМ КАНДИДОЗЕ

Что это? Кто в зоне риска? Какая профилактика?
Отвечает врач акушер-гинеколог высшей
квалификации Пармененкова Инга Валерьевна

ДИСБАКТЕРИОЗ. ПОЧЕМУ НЕТ ТАКОГО ПОНЯТИЯ

Врач-гастроэнтеролог Сологубова Любовь
Витальевна разоблачает «диагноз»

СПАСИБО, ЧТО ВЫ С НАМИ!



ВАШИ ОТЗЫВЫ – НАША ГЛАВНАЯ МОТИВАЦИЯ

“*Боюсь ходить к врачам, но это место исключение из правил. С порога вас встречает открытый, позитивный и доброжелательный персонал.*
Kirill N. Отзыв с «Яндекс Карты»

Впервые посетила многопрофильную клинику «Линия Здоровья», по совету подруги. Обстановка в клинике снимает напряжение перед посещением доктора, так и манит зайти ещё раз. В добрый путь, мои дорогие, и удачи!

Отзыв с «ДОКТУ»

Лучший медицинский центр города! Современный, стильный и уютный! Возвращаться сюда одно удовольствие! Огромная благодарность администраторам, всегда найдут окошко для записи, даже, казалось бы, там, где его не должно быть!!!

Елизавета Х. Отзыв с «Яндекс Карты»

Такое тёплое и душевное отношение я ещё не встречала ни в одной клинике! Индивидуальный подход к каждому клиенту, большой спектр услуг:

от УЗИ, консультации с врачами до косметологии. Такое отношение к человеку, который подавлен диагнозом, — как бальзам на душу. Всем советую обращаться сюда!

Юлия М. Отзыв с «Яндекс Карты»

Великолепная обстановка, тепло и очень отзывчивый персонал на ресепшн. Можно сдать анализы или сделать УЗИ — впервые врач уделил мне столько внимания!

Отзыв с «ДОКТУ»

АКТУАЛЬНО

ЭКСПЕРТНОЕ УЗИ СЕРДЦА

«Диагноз» по-гречески – исследовать, точно распознать.

Эпиграфом к этой статье стали слова великого терапевта Роберто Хегглина: «В основе каждого врачебного действия лежит диагноз (по-гречески «диагноз» – исследовать, точно взвесить, различить, точно распознать, решиться, составить мнение)». Для того чтобы «точно взвесить и распознать», необходимо понимать, в результате чего сформировался тот или иной диагностический признак.

На протяжении последних 25-30 лет современная ультразвуковая диагностика патологии сердца, или эхокардиография, стала неотъемлемой частью современной кардиологии, и если мыслить шире, то современная эхокардиография и есть вся современная кардиология с точки зрения ультразвука.

УЗИ экспертного уровня – это новейший метод инструментального исследования организма. Оно очень часто становится решающим для определения болезни и подбора правильного лечения.

Главная особенность данного метода исследования в выборе техники. Стандартное УЗИ подразумевает использование оборудования среднего класса. В нашей клинике используется инновационный ультразвуковой аппарат экспертного класса Samsung Medison HS60, с уникальными технологиями нового уровня качества изображения и визуализации.

Врачи УЗ-диагностики клиники «Линия Здоровья» – высококвалифицированные специалисты, имеющие большой опыт работы. Они точно и внимательно проводят скрининговые и углубленные ультразвуковые исследования всех доступных для УЗ-диагностики областей человеческого тела, выполняя специальные методические приемы, которые позволяют исключить множество распространенных заболеваний и патологий. Среди УЗ-диагностов – кандидаты медицинских наук, врачи высшей квалификационной категории.

Эхокардиография (ЭхоКГ или УЗИ сердца) – это исследование сердца с помощью ультразвука, позволяющее оценить структуру, размеры и состояние сердечной мышцы, клапанов и крупных сосудов. Этот метод дает возможность изучить работу сердца в режиме реального времени, проследить изменения скорости и особенности движения крови в предсердиях и желудочках.

Метод дает полное представление о состоянии сердца: его анатомии, работе, структурах, сократимости, патологических изменениях. При этом метод абсолютно безопасный для пациента, что позволяет проводить исследование многократно в целях динамического наблюдения, оценки эффективности проводимого лечения.

Вам стоит сделать УЗИ сердца, если:

- вас беспокоят боли в грудной клетке, в области сердца или за грудиной;
- ощущение перебоев в работе сердца;
- если вас беспокоят одышка, отеки;
- выявлены изменения на ЭКГ;



Гуревич Оксана Васильевна

Врач-кардиолог, к.м.н., врач функциональной и УЗ-диагностики

• вас направляют доктора других специальностей (имеются доброкачественные или злокачественные новообразования, эндокринологические нарушения, перед оперативным лечением...).

Рекомендуется ежегодно проходить эхокардиографию, если у вас есть такие заболевания, как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, перенесенные воспалительные заболевания сердца, врожденные и приобретенные пороки сердца и др.

Специальной подготовки к исследованию не требуется. С собой необходимо иметь последний результат электрокардиограммы и предыдущее заключение эхокардиографии (если есть).

Вы можете получить услугу ЭхоКГ в клинике «Линия Здоровья» экспертно, качественно и с разъяснением. Наши квалифицированные специалисты готовы принять и проконсультировать вас. Будьте здоровы и берегите своё сердце.

ЧТО ЗА ЗВЕРЬ ПОД ИМЕНЕМ «АБЬЮЗ»?

Наверное, нет психолога, который в своей практике не сталкивался с проблемой эмоционального насилия в личных отношениях, другими словами – абьюза. Несмотря на разнообразие историй и деталей, рассказы клиентов объединяет одна особенность: все было так хорошо, замечательно начиналось, а теперь пришло понимание, что с какого-то момента отношения наполнены дискомфортом, страхом, страданиями. Очень хочется надеяться, что все можно исправить и изменить и будет как раньше: тиран станет милым и добрым.

ЧТО ТАКОЕ АБЬЮЗ?

Абьюз – от англ. Abuse «брань, ругань, оскорбление, некорректное использование». Обычно в обществе насилие понимают как агрессивные действия, включающие использование физической силы.

ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?

В нашем обществе есть сложности с пониманием психологического насилия. Если бьет – это плохо, синяки и травмы есть физическое доказательство издевательств. А когда унижают, обесценивают, тотально контролируют, финансово и эмоционально шантажируют и манипулируют за закрытыми дверями – это не потрогать и оттого не понятно. По данным ВОЗ, каждая третья женщина сталкивается со случаем физического насилия (зафиксированного), а что уж говорить о насилии психологическом.

Тем не менее, эмоциональный абьюз наносит не меньший ущерб, чем физический. Люди, живущие в условиях психологического насилия, часто страдают от депрессий, низкой самооценки, имеют проблемы с концентрацией внимания, им сложно доверять другим и принимать самостоятельные решения. Тереза Комито (автор книг, дипломированный специалист по вопросам брака и семейной терапии) в своей книге определила психологическое насилие как «систематическая травля без применения физического воздействия».

Итак, абьюз – это насилие, проявляющееся или в физической или в косвенной форме психологического насилия одного человека над другим. Может проявляться в партнерских, родительско-детских отношениях, не исключено в дружеских или иных родственных связях.

КАК РАСПОЗНАТЬ АБЬЮЗЕРА?

Чтобы распознать абьюзера, можно проанализировать следующие моменты:

• **Маркер первый.** Тотальный контроль и старательная изоляция от вашего близкого круга.

Сначала это будет выглядеть как забота: «я не доверяю таксистам, поэтому приеду забрать тебя с вечеринки» и, конечно, гораздо раньше, чем вечер закончится. И вот вы не общаетесь с близкими, потому что «они вами манипулируют», не встречаетесь с подругами, потому что «они все глупые», а ваши друзья вас «используют». И вот он знает все пароли, имеет доступ к любой переписке. А все очень просто, – абьюзеру страшно потерять контроль над вами, тогда как в здоровых отношениях любящий человек будет доверять вашей способности принимать зрелые решения.

• **Маркер второй.** Перепады настроения. Только вчера вы были любимы и о вас заботились, а сегодня он чернее тучи, не разговаривает, не берет трубку. Очень скоро вы будете испытывать чувство вины, что это вы провоцируете такое состояние партнера и все зло от вас. Отследите это – почему за свои перепады настроения партнер перекладывает ответственность на вас?!

• **Маркер третий.** Газлайтинг. Абьюзер с легкостью применяет тактику, когда вынуждает человека сомневаться в собственном восприятии реальности. «Уверена, что тебе это не приснилось? Такого не было!». Обесценивает, принижает «какие мы нежные», «да ты не так все поняла». Попытки убедить в том, что вы это не говорили: «Ты мне это не рассказывала/рассказывал».

• **Маркер четвертый.** Ревность. Абьюзер – патологический ревнивец, создает правила в отношениях, и сначала это просто подглядывание: с кем вы переписываетесь, а потом не нужно будет даже фактов, он прекрасно довольствуется тем, что придумал от начала до конца. И если вы принимаете ревность как любовь к себе, вы глубоко ошибаетесь. Ревность – проявление неуверенности в себе, и ваше измененное поведение не скорректирует это. То, психологически зрелый и здоровый человек способен выбирать способы обращения со своими чувствами и способы их проявления, тогда как абьюзер не в состоянии сдерживать приступы ревности.

Сексуальное или иное принуждение, манипуляция на чувстве вины, постановка своих



Сергеева Алла Викторовна
Клинический психолог,
кандидат психологических наук

интересов в приоритет, прошупывание уязвимых мест, публичное унижение и обесценивание, финансовый контроль и это еще не полный список действий агрессора.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Закончить абьюзивные отношения непросто. Необходимо осознать и признать, что вы столкнулись с проблемой эмоционального насилия в личных отношениях. Прислушаться к себе, увидеть повторяющиеся случаи нарушения ваших личных границ, вспомнить о себе как о самостоятельной личности со своими желаниями, ценностями и правом распоряжаться своей жизнью. Надеяться, что абьюзер одумается и раскается, бессмысленно и опасно. Это возможно при условии осознания агрессором проблемы и обращении к психологу за помощью, так как переосмыслить старые установки требует сил. Если же у жертвы психологического насилия хватило моральных и физических сил, чтобы справиться и уйти от абьюзера, то необходимо пережить травматический опыт проработать и успешно интегрировать в точку роста.

Давайте будем помнить, что мы все бываем эмоциональны и нам может хотеться контролировать партнера, а себя и свое поведение контролировать бывает сложно. Но настораживать должно систематическое проявление действий и высказываний в ваш адрес с признаками абьюза, иначе велика опасность попасть в сложные, токсичные отношения. Дайте себе шанс на построение здоровых, партнерских отношений, приносящих удовлетворение и ощущение радости.

ДОВЕРЯЙТЕ КРАСОТУ ПРОФЕССИОНАЛАМ

ТОП-10 ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАСЦВЕСТИ ВАШЕЙ КОЖЕ!

За время долгой зимы наша кожа подвергается серьёзным испытаниям. Холод, перепады температур, ветер, сухой воздух от батарей оказывают значительное повреждающее действие на кожу лица, рук, волосы. А весна – лучшее время для оздоровления и восстановления нашей кожи.

Специально для вас клиника «Линия Здоровья» составила топ-10 процедур, помогающих быстро и эффективно реабилитировать кожу после долгих холодов на основе самых частых запросов пациентов на приёме у косметолога.

• **Биорепарация** – инъекционная процедура, в процессе которой в глубокие слои кожи вводятся препараты на основе гиалуроновой кислоты с витаминами, аминокислотами, пептидами. Предпочтение следует отдавать препаратам с фотопротективным действием. Благодаря своему составу, они не только увлажняют кожу, разглаживают мелкие морщины, но и борются с хроническим воспалением, гиперпигментацией и защищают кожу от фотостарения. Процедура проводится курсом 1 раз в 2 недели 3-4 процедуры. В результате кожа становится более упругой, сияющей, эластичной.

• **Безинъекционная мезотерапия** – еще одна эффективная аппаратная методика в борьбе с обезвоженной кожей. Принцип действия основан на электропорации: под действием электрических импульсов повышается проницаемость мембран клеток, что позволяет активным сывороткам проникать в глубокие слои кожи. Сыворотки подбираются в зависимости от имеющейся проблемы (купероз, розацеа, сухая и обезвоженная кожа, потеря тургора и эластичности кожи, повышенная жирность кожи). Процедура совершенно безболезненная, не требует реабилитации, занимает 30-45 минут. Максимальный эффект достигается после курса из 6-10 процедур, проводимых 1 раз в неделю.

• **Вакуумный гидропилинг HydraFacial** – комплексная процедура ухода за кожей, обеспечивающая глубокое очищение, обновление и увлажнение кожи. Благодаря последовательному воздействию алмазного пилинга, вакуумной экстракции комедонов, активных сывороток и вакуумного массажа достигается потрясающий результат всего за одну процедуру, а сама процедура не требует реабилитации и часто назначается «на выход». HydraFacial бережно ухаживает за кожей, при этом решая такие проблемы, как гиперпигментация, расширенные поры, повышенная жирность кожи, тусклый цвет лица.

• **Коррекция гипергидроза**. Проблема повышенного потоотделения стоп, ладоней, в подмышечных зонах знакома десяткам тысяч людей и особенно обостряется в жаркий сезон. Часто повышенная потливость нарушает привычный образ жизни, заставляет вносить коррективы при выборе одежды, средств личной гигиены. При этом легко решается введением ботулотоксина в проблемные зоны. Нейропротеин блокирует проведение нервных импульсов к потовым железам, тем самым значительно снижая их активность. Процедура проводится под аппликационной анестезией, не требует реабилитации, быстрая и высокоэффективная – всего один сеанс даёт стойкий, продолжительный результат (от 6 до 18 месяцев).

• **4D омоложение лица**. Это революция и одна из самых прогрессивных методик лазерного безоперационного омоложения, направленная на обновление кожи и устранение опущения тканей нижней трети лица. Метод многоуровневого лазерного омоложения и фототермической реконструкции кожи Fotona 4D омоложения – это уникальная во всем мире технология, которая проводится за одну процедуру и не требует реабилитационного периода. Процедура безболезненна, поэтому анестезия не требуется. Эффект омоложения заметен через 3-4 дня, нарастает в течение 1-1,5 месяцев и сохраняется до полутора лет. 📌



• **Ботулинотерапия** – самая популярная процедура в косметологии. Показана для коррекции морщин на лбу, в зоне межбровья, в уголках глаз и особенно актуальна в период яркого солнца. Всего несколько инъекций нейрорепротеина в кабинете у врача, и на вашем лице не останется и следа от морщин, грустного, скорбного выражения лица, лишь улыбка будет сиять на лице. Процедура занимает всего 30 минут, не оставляет синяков, не требует реабилитации, окружающие даже не заметят, что вы посещали косметолога, а эффект будет долго вас радовать.

• **Лазерная стимуляция роста волос**. Весной все мы снимаем головные уборы, поэтому наши волосы должны выглядеть великолепно! Но за период долгой зимы они страдали не меньше кожи лица от резких перепадов температур, сухого воздуха, в результате чего стали ослабленными, часто ломались. Лазерная стимуляция волос способствует активному росту новых волос, улучшению кровообращения волосных луковиц, обновлению эпидермиса кожи головы, что также поможет лечебным сывороткам легче проникать через эпидермис и оказывать своё стимулирующее действие. Процедура не вызывает неприятных ощущений, наоборот, является приятной и позволяет расслабиться в процессе её проведения, не требует реабилитации, максимальный результат достигается от курса из 5-10 процедур 1 раз в 10-14 дней.

• **Коллагеностимуляция Гапа**. Чем теплее становится за окном и чем ярче светит солнце, тем больше нам хочется наряжаться в красивые платья, короткие юбки и сарафаны. Но часто морщины, дряблость кожи на животе, кистях рук, над локтями и коленями, на шее и декольте заставляют скрывать некоторые участки своего тела. Решить эту проблему можно введением препарата Гапа. Полимолочная кислота, входящая в состав препарата, вызывает активный синтез коллагена и эластина, повышая тем самым плотность, упругость кожи, сокращает выраженность морщин и дряблость кожных покровов, лечит липодистрофию после быстрого похудения. Процедура проводится однократно, эффект заметен уже через 3 недели после введения препарата, максимальный эффект – за 6-12 недель и сохраняется от 1 года до 3 лет. Самое эффективное омоложение кистей рук, шеи, декольте достигается именно применением полимолочной кислоты.

Встречайте весну с радостью и улыбкой на лице, а вашу красоту и преображение доверьте специалистам клиники «Линия Здоровья».



Деева Анастасия Ростиславовна
Врач-косметолог

ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО

Предвосхищая фантазии: в этой статье речь пойдет об удалении нежелательных волос.

Эпиляция – это процедура, которая давно стала неотъемлемой частью жизни каждой ухоженной женщины. Во все времена женщины стремились избавиться от излишнего волосаго покрова на теле, красавицы применяли различные методы эпиляции (часто болезненные, вызывающие зуд, раздражение и «вросшие волосы»).

Современные женщины, также стремясь к гладкости и комфорту, до сих пор пользуются воском, бритвой, прибегают к шугарингу или электроэпиляции. Но сегодня мы живем в век технологий, и наука предлагает более совершенные способы эпиляции. **В настоящее время внимания достоин лишь один метод – лазерная эпиляция.**

С точки зрения физики, метод лазерной эпиляции достаточно прост. Волны специально подобранной частоты направляются на луковицу волоса, где молекулы пигмента меланина вступают с ними в резонанс. Меланин сильно нагревается и разрушает соседние молекулы, составляющие структуру волосагой луковицы. Так как луковица разрушена, новый волос на месте старого уже не вырастет. Поскольку некоторые фолликулы (волосагой луковицы) находятся в фазе сна, процедуру, для полного удаления нежелательных волос, следует повторить несколько раз, с интервалом от 4 до 6 недель, в зависимости от индивидуального темпа роста волос и типа используемой аппаратуры.

В отделении косметологии клиники «Линия Здоровья» лазерная эпиляция выполняется на новейшем двухволновом диодном лазере высокой мощности со встроенной системой охлаждения MedioStar MONOLIGHT (810-940 нм), немецкого производства. Оборудование позволяет удалять волосы независимо от цвета и толщины круглый год на коже любого фото-типа (I–IV).



Воробьева Дина Анатольевна
Косметолог-эстетист

Ощутите на себе все преимущества лазерной эпиляции на премиальном оборудовании:

- **Долговременный эффект** – гладкая и бархатистая кожа на протяжении минимум трех лет после курса процедур.
- **Комфортно и не больно.** Самый безболезненный лазер с мощной системой охлаждения. Это основное отличие MedioStar MONOLIGHT от других лазеров.
- **Безопасно и высокоэффективно.** Никаких побочных эффектов. Не стоит бояться вросших волос, раздражений, ожогов, инфекций.
- **Экономия времени.** К примеру лазерная эпиляция всего тела займет около 60 минут, всего один раз в месяц (курс: 6-8 процедур).
- **Подходит для любых зон и всех типов кожи.**
- Инновационные технологии позволяют проводить процедуры в любое время года, не прерывая курс.
- **100% соответствие европейским стандартам качества CE и ISO, а также одобрен FDA (Американская федерация качества)** – самой жесткой системой сертификации в мире, что доказывает безопасность и эффективность применения.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

• **Сколько процедур нужно пройти?**
В среднем курс состоит из 6-8 процедур с интервалом 4-6 недель с постепенно увеличивающимся диапазоном. Как и любая косметическая процедура, лазерная эпиляция требует поддерживающих процедур после прохождения основного курса. Как правило, повторные процедуры нужно проходить раз в полгода-год. Лазер удаляет только «зрелые» волосагой фолликулы, волосы из которых больше не растут.

• **Диодный лазер удаляет светлые волосы?**
Лазер избирательно нагревает темный пигмент – меланин. Поэтому, чем светлее кожа и чем темнее и грубее волосы, тем лучше результаты. Более светлые волосы потребуют большее количество процедур. Рыжие волосы удаляются примерно на 30%, но становятся более тонкими. А вот пушковые волосы не рекомендуется удалять никаким способом!

• **Вызывает ли лазерная эпиляция какие-либо заболевания?**
Нет. Лазерная эпиляция на MedioStar MONOLIGHT абсолютно безопасна.

• **Это болезненная процедура?**
Нет, процедура безболезненная: 360° контактное охлаждение для наивысшего уровня комфорта и безопасности.

• **С какого возраста можно делать лазерную эпиляцию?**
Можно лицам, достигшим 18 лет.

• **Можно ли делать лазерную эпиляцию летом, на загорелой коже?**
Аппарат выполняет процедуры на коже любого фототипа, без риска получить ожог, поэтому на загорелой коже делать лазерную эпиляцию можно, но загар не должен быть свежим. Также если вы планируете интенсивно загорать, то помните, что лазерную эпиляцию нужно делать как минимум за неделю до выхода на солнце.

• **Можно ли делать лазерную эпиляцию во время беременности или кормления грудью?**
Беременность и период грудного вскармливания являются абсолютными противопоказаниями к проведению лазерной эпиляции.



ХУДЕЙТЕ ЛЕГКО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

В Линии Здоровья собраны эффективные и безопасные аппаратные методики для коррекции контуров тела

А ВЫ ЗНАЛИ?

ВСЁ О ВАГИНАЛЬНОМ КАНДИДОЗЕ

Согласно статистике, 56-75% женщин репродуктивного периода хотя бы раз в жизни сталкивались с этим заболеванием, почти 50% страдали от него не один раз, а 0,8% встречаются с рецидивирующим течением заболевания.

Однако серьезной опасности для здоровья сам по себе вагинальный кандидоз не представляет. Причиной являются грибы рода *Candida*. Хотя это нормальный обитатель нашей микрофлоры и он практически всегда присутствует на слизистой влагалища или в кишечнике женщины. Его обнаружение, при отсутствии жалоб, не требует никакого лечения, но, под действием провоцирующего фактора, количество может сильно увеличиваться, что приводит к возникновению зуда, жжения или боли.

ПАРТНЕРУ ТОЖЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

Научно доказано, что чаще всего кандидоз впервые дает о себе знать при начале новой половой жизни, но он не передается половым путем и не считается ИППП. Поэтому ваш половой партнер в лечении не нуждается.

КТО В ЗОНЕ РИСКА?

Более всего «молочнице» подвержены беременные и женщины с эндокринными заболеваниями (сахарный диабет, гипотериоз). Кроме этого факторами, которые могут провоцировать возникновение кандидоза, являются:

- прием лекарственных препаратов (антибиотики, кортикостероиды, оральные контрацептивы);
- нарушения иммунитета;
- ношение ежедневных прокладок, тесного синтетического белья, спринцевания.

ПРОФИЛАКТИКА

Для профилактики нужно носить хлопковое белье. Также, если имеются эндокринные нарушения, то лечить нужно основное заболевание, чтобы оно не стало причиной кандидоза.



Пармененкова Инга Валерьевна
Врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, врач УЗ-диагностики

И самое главное – это помнить, что не стоит заниматься самодиагностикой и самолечением. При появлении симптомов нужно обратиться к врачу.



Солугубова Любовь Витальевна
Врач-гастроэнтеролог, врач УЗ-диагностики

Несмотря на современный прорыв в изучении микрофлоры нашего организма, и по сей день остаётся масса нерешённых вопросов и противоречий.

1. В международной классификации болезней (МКБ) – единственном документе, согласно которому формулируется диагноз пациенту, такого заболевания, как дисбиоз или дисбактериоз, нет. В настоящее время используют более современный термин – «**синдром избыточного бактериального роста**» (СИБР).

2. До настоящего времени нет точного и единого объяснения взаимосвязи микрофлоры кишечника и других органов и систем нашего организма. Выявляется всё больше состояний и заболеваний, ассоциированных с нарушениями микрофлоры нашего организма, начиная от депрессии и заканчивая онкологическими заболеваниями. И этот список ежегодно пополняется.

ДИСБАКТЕРИОЗ. ПОЧЕМУ НЕТ ТАКОГО ПОНЯТИЯ

Учение о кишечном микробиоценозе зародилось ещё в 1681 году, когда изобретатель микроскопа Левенгук впервые обнаружил в фекалиях человека бактерии. Микрофлора кишечника – важная составляющая желудочно-кишечного тракта. Некоторые исследователи даже относят её к самостоятельному органу человеческого тела, а состав кишечной микрофлоры у каждого человека уникальный, его иногда даже сравнивают с отпечатками пальцев.

3. По сей день остаётся проблемой диагностика нарушений кишечной микрофлоры. Самым популярным методом верификации нарушений микрофлоры в России и в настоящее время остаётся посев кала на дисбактериоз, этот метод отражает состояние только просветной флоры дистальных отделов толстой кишки, искать корреляцию между составом флоры в кале и реальным её соотношением в криптах кишечника – всё равно, что гадать на кофейной гуще, соотношение бактерий на выходе имеет мало общего с тем, что живёт в кишке и важным моментом является то, что пока пациент собирает и несёт фекалии в лабораторию, жизнь в них не прекращается, и уже через несколько часов вся флора и фауна кала кардинально видоизменяется. Информативность стремится к нулю. Этот метод нельзя использовать для постановки диагнозов и тем более для назначения терапии!

Нужно понимать, что дисбактериоз всегда вторичен и не является самостоятельным заболеванием. Нарушение является осложнением других патологических состояний. Поэтому это понятие подразумевает поиск первопричины.

Целью терапии СИБР является купирование клинических проявлений и связанных с ним метаболических расстройств.

Лечебные мероприятия при СИБР включают:

- воздействие на этиологические факторы развития СИБР;
- в случае невозможности ликвидировать факторы риска формирования СИБР проведение курсов антибактериальной терапии;
- восстановление нормальной моторики тонкой кишки;
- нутритивная поддержка у пациентов с дефицитом массы тела и гиповитаминозами.

Выбирая врача, ищите того, кто внимательно отнесётся к жалобам и состоянию здоровья в целом, будет исключать реальные болезни, а не будет заниматься лечением незначимых анализов!



С полным текстом статьи вы можете ознакомиться, наведя камеру смартфона на qr-код

ВНИМАНИЕ, «СЕННАЯ ЛИХОРАДКА!»

Или научное название – сезонный аллергический риноконъюнктивит (поллиноз). Наиболее распространенное аллергическое заболевание, с которым чаще всего обращаются за помощью к аллергологу с наступлением весны.

Данное заболевание обусловлено повышенной чувствительностью организма на контакт с пылью растений. Им страдает каждый десятый ребенок в России и каждый четвертый взрослый, до 14 лет чаще болеют мальчики, а в 15-50 лет – женщины. И статистика показывает, что чем крупнее город, тем выше заболеваемость.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАТЬ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА ПОЛЛИНОЗ?

Стоит обратить внимание на то, что диагноз ставится врачом не по анализам, а по проявлениям, поэтому, зная основные симптомы, можно вовремя их выявить у ребенка и обратиться к специалисту.

Симптомы поллиноза:

- заложенность носа
- насморк с обильным слизистым отделяемым
- чихание и кашель
- зуд в носу и на небе
- зуд, слезотечение и покраснение глаз

Основными отличиями от острой респираторной вирусной инфекции являются именно слизистые выделения, чаще заложенность носа симметрична и при этом общее самочувствие не страдает (или слабо нарушено из-за затруднения носового дыхания, но нет лихорадки).

Существуют специальные карты цветения, которые помогают отследить концентрацию тех или иных пыльцевых аллергенов в вашей местности: allergotor.ru, Яндекс Погода, pollen.club/map.

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЕ

Не следует пренебрегать основными мерами профилактики поллиноза. К ним относят:

- ежедневное увлажнение носа солевыми растворами;
- ограничение пребывания на природе в период цветения «ваших» растений;
- смена уличной одежды на домашнюю, мытье рук, ежедневный душ вечером, особенно по возвращении с природы домой;
- увлажнитель или фильтр воздуха (применять при закрытых окнах).

Лекарственную симптоматическую терапию подбирает врач на очном приеме с учетом наличия сопутствующих заболеваний, в том числе аллергического характера.

На сегодняшний день большим достижением современной медицины и единственным способом вылечить аллергию является АСИТ терапия – это введение микродоз аллергена подкожно или под язык, постепенно увеличивая дозу. В идеале данная терапия назначается за 3-4 месяца до начала сезона цветения. Протокол выбирается индивидуально, по согласованию с лечащим врачом.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ В ПИТАНИИ?

Следует помнить, что специальная диета при данном заболевании не требуется, однако помните про перекрестную аллергию на продукты и исключите их при непереносимости (зуд, першение в горле, обострение риноконъюнктивита).



Трофимова Инна Владимировна
Врач-педиатр

Схема перекрестной аллергии:

Пыльца полыни – сельдерей, картофель, фенхель, анис, укроп, красный (стручковый) перец, ромашка, семечки подсолнечника. Пыльца амброзии – дыня, банан. Пыльца трав, ржи – помидоры, дыня, арахис, зерно, соя. Пыльца подсолнечника – подсолнечное масло, халва, майонез, горчица. Душистые травы – пряности, сельдерей. Пыльца березы, ольхи, лещины – лесные орехи, миндаль, яблоки, груши, вишня, абрикосы, персики, плоды киви, сельдерей, картофель. Пыльца общая – мёд.

А ЧТО НАСЧЕТ ПРИВИВОК?

Наиболее частый вопрос, возникающий у родителей: а можно ли с этим заболеванием делать прививки? Да, можно и нужно, по достижении эффекта от лекарственных препаратов – то есть вне обострения!



Минаикова Оксана Евгеньевна
Главный врач, Врач-педиатр

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

СМОТРУ В ТЕБЯ, КАК В ЗЕРКАЛО... На приеме супружеская пара с малышом 3 лет. Беспокоят навязчивые движения у малыша – часто потирает кончик носа и подергивает мочку уха. При этом за время беседы мама малыша трижды подергала за мочку уха, а отец – 5 раз потер кончик носа. С целью проведения диагностики прошу родителей сесть напротив друг друга и продолжить беседу. Проходит 5 минут... и раздаётся дружный смех родителей. «Все понятно, доктор, пойдем работать над собой» 😊

НЕУЖЕЛИ ТАК ПРОСТО... Девочка 3 лет, жалоба – не разговаривает. Сначала на прием зашла мама без малышки (чтобы рассказать подробней, малышка ожидала с бабушкой). Выясняем подробно анамнез – течение беременности, родов, как развивалась, развитие речи на первом году, понимает ли обращенную речь, как проявляет эмоции и многое другое. А потом приходит она – прекрасная принцесса 3 лет с соской во рту... Договариваемся, что соску отдадим малышам. Назначая повторную явку через неделю. Через неделю: «Доктор, у нас все хорошо. А как сделать, чтобы она поменьше говорила?» 😊

ВАЖНО!

ВЕСЕННЯЯ УСТАЛОСТЬ ИЛИ СИМПТОМЫ АНЕМИИ?

Весной редкий человек не жалуется на повышенную утомляемость, общую слабость, апатию. То, что мы часто принимаем за сезонную депрессию и весенний гиповитаминоз, иногда может оказаться проявлениями анемии.

Дефицит железа – это один из наиболее часто встречаемых дефицитов минеральных веществ и наиболее частая причина анемии.

Чем может быть обусловлена железодефицитная анемия?

- 1) Основная причина, которую важно исключить в первую очередь, – это хроническая кровопотеря. При сборе анамнеза врачом обращается особое внимание на возможные источники кровотечений в организме – явных или скрытых.
- 2) Неадекватное потребление железа с пищей (при малом количестве животного белка в рационе).
- 3) Нарушение усвоения железа.

4) Физиологически повышенная потребность в микроэлементе, например, в период беременности/лактации.

Основные симптомы: повышенная утомляемость, слабость, одышка, головокружение, бледность кожи. Также могут наблюдаться такие симптомы, как синдром беспокойных ног, извращение вкусовых пристрастий, некоторые внешние изменения.

Необходимый диагностический минимум – это клинический анализ крови. Также дополнительно врач может назначить анализ крови на ферритин, сывороточное железо, ОЖСС, ретикулоциты.



Игнатенкова Эльвира Ильгизовна
Врач-терапевт

Лечение проводится препаратами железа по назначению врача.

Необходимо помнить о 2-х важных моментах:

- 1) Нужно настроиться на длительное лечение, т.к. помимо восполнения дефицита, очень важно создать достаточный запас железа в организме.
- 2) Всегда следует искать причину железодефицита в организме, вне зависимости от степени тяжести анемии.

ЕЖЕГОДНЫЙ ЧЕК-АП ОРГАНИЗМА

Чек-ап (от англ. «check up» – проверять) – это комплекс профилактических мероприятий, который проводится с определенной периодичностью, и направлен на выявление различных заболеваний/патологических состояний на ранней стадии или предпосылок к их возможному развитию.

ЧТО ВХОДИТ В ЧЕК-АП?

Перечень исследований различается в зависимости от пола и возраста пациента, а также наличия или отсутствия хронических заболеваний. В комплексы скрининга могут входить как базовые анализы, так и некоторые современные методы исследований, являющиеся недоступными или труднодоступными в условиях государственной поликлиники, при этом все они должны иметь диагностическую значимость.

КАК ЧАСТО НЕОБХОДИМО ПРОХОДИТЬ СКРИНИНГ ЗДОРОВЬЯ?

Как правило, людям 20-30 лет без каких-либо жалоб достаточно проходить профилактическое обследование не реже чем раз в 2-3 года. Людям старше 40 лет желательно делать это ежегодно. Пациентам с хроническими заболеваниями или факторами риска врач может порекомендовать индивидуальный график обследования.

	
Чек-ап до 40 лет	
	
Чек-ап после 40 лет	
	
Гинекологический	Все чек-апы здесь
	

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

 **Линия 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



Весна 2023 г. Выпуск № 3
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 № 202

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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА