

НАСТРОЕНИЕ — ВЕСНА



ЛАЗЕР CANDELA – ЭПИЛЯЦИЯ, КОТОРУЮ ЗНАЮТ ВСЕ

Почему её так хвалят, расскажет врач-косметолог Шевченкова Евгения Владимировна

ЕСТЬ СОМНЕНИЯ?

Косметолог-эстетист Коробова Виктория Владимировна о самых недооценённых процедурах в косметологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Для кого и для чего, ответит клинический психолог, к.п.н. Сергеева Алла Викторовна

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ЛИЦА И ГУБ

Врач-косметолог, трихолог Лебедева Алина Витальевна о зонах применения филлеров

ЧТО ТАКОЕ БАР?

Врач-психиатр Касумьян Алла Михайловна разбирает самые популярные вопросы про биполярное расстройство

ЗАЧЕМ НУЖЕН ГИНЕКОЛОГ-СЕКСОЛОГ?

Деликатно о теме 18+ врач-акушер-гинеколог, сексолог Ивкина Виолетта Васильевна

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ВРАЧЕЙ КЛИНИКИ «ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ»



Специалисты клиники «Линия Здоровья» регулярно повышают свою квалификацию на лучших образовательных площадках, зарубежных платформах доказательной медицины и психологии. Сотрудники активно участвуют в рабочих группах, конференциях, саммитах, семинарах и пр., в том числе и в качестве докладчиков. Также специалисты клиники активно участвуют в научной работе, преподают в вузах и колледжах. **Благодаря этому наш подход к диагностике и лечению строится на основе международных клинических исследований, рекомендаций и протоколов.**

Наши специалисты проходят стажировки в лучших клиниках страны для повышения своих практических навыков. Например, врач-акушер-гинеколог Пармененкова Инга Валерьевна прошла практическую стажировку в Москве по программе «Экспертная ультразвуковая диагностика эндометриоза».

Врач-невролог Раков Александр Михайлович прошёл повышение квалификации с тренингом практических навыков в ООО «Центральный институт ботулинотерапии и актуальной неврологии» (г. Москва) «Ботулинотерапия в лечении бруксизма и болевых синдромов краниофациальной локализации (в неврологической и стоматологической практике)».

Врач-кардиолог Гуревич Оксана Васильевна проходила стажировку на базе Национального медицинского исследовательского центра кардиологии им. академика Е.И. Чазова.

Врачи-педиатры прошли дополнительное обучение по вопросам грудного вскармливания, детской кардиологии, гастроэнтерологии и пр.

Врачи-косметологи совершенствуют не только теоретические, но и практические навыки под руководством лучших экспертов.

«Замечательная клиника. Внимательные доктора, вежливые сотрудники. Способны оперативно решить проблему и помочь.»



Ольга Л.
Отзыв с «Яндексе Карты»

Наши врачи-психиатры повысили квалификацию в Институте психотерапии и медицинской психологии им. Б.Д. Карвасарского и Центре «Метафора». Клинический психолог Сергеева А.В. проходила обучение в Институте Практической Психологии «ИМАТОН» – «ДПДГ (Десенсибилизация и переработка движением глаз)», УЦ «Профессионал» – «Психологическая помощь реабилитации участников СВО и их семей» и в НУРДО «КПТ (Когнитивно-поведенческая терапия) в практике психолога».

Руководство клиники вкладывает очень много сил в повышение квалификации и профессионализма сотрудников, что даёт серьёзный квалификационный рост и формирование профессиональной среды. В клинике широко применяется **междисциплинарный подход**: часто проходят совместные осмотры и консультации врачей, что помогает рассмотреть проблему пациента с разных сторон и достигать наилучшего результата лечения.

КРУПНЫМ ПЛАНOM

СОВРЕМЕННОЕ УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ



УЗИ молочных желёз является незаменимым методом инструментальной диагностики в маммологии и дополняет как маммографию, так и магнитно-резонансное исследование



Во время проведения можно определить:

- кисты;
- новообразования;
- состояния имплантов после маммопластики;
- воспалительные и посттравматические изменения.

УЗИ следует проводить в I фазу менструального цикла, с 5 по 12 день у менструирующих женщин. Неменструирующие могут выполнять в любой день.

Обследование рекомендуется проходить 1 раз в год в плановом профилактическом порядке.

Специальной подготовки к ультразвуковому исследованию не требуется.

Исследования в нашей клинике проводятся на самых современных аппаратах экспертного класса. Современная диагностика позволяет рассмотреть структуру протоков, соединительной ткани, выявить мелкие образования.

Поводом для внепланового проведения УЗ-диагностики могут стать следующие жалобы:

- 👉 болезненность в одной или обеих молочных железах локального или разлитого характера;
- 👉 появление выделений из сосков прозрачного, зеленоватого или кровавого характера, галактория (выделения молока вне лактации);
- 👉 изменение формы, размера всей груди, ареолы или соска;
- 👉 выявление уплотнений при самообследовании груди или осмотре маммолога;
- 👉 увеличение лимфоузлов, появление уплотнений в подмышечной области, над или под ключицами;
- 👉 дискомфорт в груди вне связи с менструальным циклом или возникший на фоне полного здоровья;
- 👉 подозрение на мастит у кормящей матери, нелактирующей женщины;
- 👉 травма груди с появлением гематомы, ссадин, болезненности.



Пармененкова Инга Валерьевна
Врач-акушер-гинеколог,
врач УЗ-диагностики

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА: ДЛЯ КОГО И ДЛЯ ЧЕГО

В современном мире психология – это и фундаментальная наука, и система прикладного знания, позволяющая использовать знание человеческой психологии в самых разных областях, таких как обучение и воспитание, консультативная и психотерапевтическая помощь, профориентация и профотбор и т.п., а также в вопросах прогнозирования психологических последствий и личностных изменений. Соединительным звеном между общепсихологическими знаниями и практикой является психодиагностика.

ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ И ЕЕ ЗАДАЧИ

Психологическая диагностика определяется как психологическая дисциплина, разрабатывающая методы выявления и изучения индивидуально-психологических и индивидуально-психофизиологических особенностей человека. Теоретические основы психодиагностики задаются соответствующими областями психологической науки (общая дифференциальная, возрастная, медицинская и др.).

Сам термин «психодиагностика» появляется в 1921 г. благодаря Г. Роршаху, назвавшему так процесс обследования с помощью созданного им «основанного на перцепции диагностического теста». Далее в содержание этого термина включается и измерение индивидуальных различий, и психологическое тестирование.

Задача психодиагностики – дать разностороннюю информацию о психических, психологических особенностях человека, дифференцировать по отдельным психологическим признакам.

В компетенцию психодиагностики входит конструирование и апробация методик, выработка правил проведения обследования и способов обработки и интерпретации результатов. Психодиагностика интенсивно применяется в целях **оптимизации процессов обучения и воспитания**. Является важной составляющей деятельности специалистов по профотбору, профобучению и профориентации. Результаты психодиагностических исследований используются в клинико-консультационной и психотерапевтической работе. Активно используются возможности психодиагностических методов в вопросах диагностики и управления персоналом.

ПСИХОДИАГНОСТИКА НА СЛУЖБЕ ПРОФОРИЕНТАЦИИ

Вопросы профессионального определения, правильный выбор индивидуальной образовательной-профессиональной траектории – это важнейшая задача, стоящая перед старшеклассниками.

Психодиагностика призвана помогать и содействовать **построению системы профессионального самоопределения**. Психологи используют специально отобранные экспериментально проверенные методики, включая адаптированные зарубежные профориентационные методики диагностики профессиональных наклонностей, интересов и профессионально важных способностей.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ПРОФОТБОРЕ

Если профессия предъявляет жесткие требования к определенным психофизиологическим особенностям человека и требуются специальные способности, то в этом случае применение психодиагностических методов имеет особую значимость. Для профессий, овладение которыми доступно большинству людей, эффективность психодиагностики не так явно выражена, ввиду того что профессионально значимые качества могут компенсироваться другими особенностями личности. Тем не менее отечественный и зарубежный опыт показал высокую целесообразность профессионально-психологического отбора.

ДИАГНОСТИКА И УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ

Особенный интерес представляет использование психодиагностических методов в вопросах **управления персоналом**. Для того чтобы подобрать оптимальные управленческие воздействия на сотрудников организации, необходимо иметь наиболее правильное и полное представление о том, в каком исходном состоянии находится коллектив. Постановка психодиагностического диагноза не самоцель, а основа разработки прогноза и рекомендаций для возможности изменений и разработки вариативных моделей развития.

В клинике «Линия здоровья» проводятся **некоторые виды психодиагностического тестирования**. Специалисты: неврологи, психиатры – часто ориентируют своих пациентов на подобные исследования.



Сергеева Алла Викторовна
Клинический психолог,
кандидат психологических наук

Необходимо отметить, что подобная работа, осуществляемая психологом, помогает докторам уточнять диагноз, выявлять причины проблемы, оптимизировать лечение и проявлять бережный и экологичный подход к пациенту.

Помимо составления профиля личности, выявления особенностей мышления психолог клиники, используя лицензионный психодиагностический комплекс Люнисо, **помогает работодателям правильно расставлять приоритеты, с учётом индивидуальных эмоциональных, коммуникативных качеств сотрудников**. Люнисо – программа для компьютерного тестирования по методикам Л.Н. Собчик. Методический комплекс адаптирован для подбора и оценки персонала учреждений. Методика позволяет обрисовать основной тип личности, профессиональные наклонности, степень социально-психологической адаптированности, деловые качества, компетенции, стиль общения и многие другие личностные особенности обследуемого лица.

Записаться на приём к любому специалисту нашей клиники вы можете, наведя камеру смартфона на QR-код



Здесь, в печатной версии издания, вы найдёте купон на скидку 10% в аптеку «Линия Здоровья»

КРАСОТА. ДОВЕРИЕ. ЭКСПЕРТНОСТЬ

ЛАЗЕР CANDELA – ЭПИЛЯЦИЯ, КОТОРУЮ ЗНАЮТ ВСЕ



Почему так хвалят лазерную эпиляцию на alexandrite лазером Candela GentleLase?

Наличие нежелательных волос является проблемой для многих людей. И давно существующие методы их удаления не всем подходят либо в силу кратковременного результата, либо сильной болезненности, либо осложнений. Изобретение лазерных систем с различными длинами волн позволило добиться эффективных и долгосрочных результатов.

В нашей клинике представлены 2 лазерные премиум-установки для проведения эпиляции. И сегодня хотелось бы рассказать про alexandrite лазер от Candela (США). Это аппарат последнего, третьего поколения с усовершенствованной системой охлаждения, что минимизирует неприятные ощущения. И более чем тридцатилетней доказанной эффективностью и безопасностью.

Хромофором, то, что видит лазер, выступает меланин – пигмент волоса. Длина волны alexandrite лазера (755 нм) короткая, что позволяет волосу быстро нагреться и разрушиться. Осуществив тем самым процесс фототермолиза. А значит, при использовании данного вида лазера количество процедур для проведения успешной эпиляции уменьшается.

Но стоит понимать и помнить, что удалены будут лишь те волоски, которые активно растут. Спящие волоски лазеру не видны.

**ЗА ОДНУ ПРОЦЕДУРУ
МОЖНО УДАЛИТЬ ОКОЛО
40% ВОЛОС**

**АЛЕКСАНДРИТОВЫЙ ЛАЗЕР
ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ
«ЗОЛОТЫМ СТАНДАРТОМ»
ЭПИЛЯЦИИ**

А для достижения эффекта гладкой кожи требуется курс. В некоторых случаях может понадобиться до 10 процедур. Интервалы между визитами индивидуальны, зависят от зоны воздействия, особенностей организма и могут достигать 1,5 месяца.

Идеальными кандидатами станут обладатели светлой, незагорелой кожи с темными волосами. А для тех, кто любит загар, мы предложим диодный лазер MedioStar Monolith. Но это уже совсем другая история...



Шевченкова Евгения Владимировна
Врач-косметолог

Итак! Принцип работы лазера – **селективный фототермолиз**. Это означает, что поглощение световой энергии происходит исключительно клеткой-мишенью, то есть избирательно.

ЕСТЬ СОМНЕНИЯ?

Речь о самых недооценённых процедурах в косметологии. Вы их ещё не пробовали? А зря!

● **Безинъекционная мезотерапия** – это альтернативный способ доставить активные вещества в глубокие слои кожи. Подходит тем, кто боится делать уколы, не может терпеть даже минимальные неприятные ощущения от иглы, т.к. имеют низкий болевой порог. Ведь все мы хотим иметь здоровый цвет лица, не ощущать чувство стянутости. И для этого были разработаны аппараты, способные решить данные проблемы.

В нашей клинике представлен аппарат Viora Infusion (Израиль) – это безболезненная, неинвазивная, быстродействующая, безопасная и, главное, высокоэффективная процедура, которая помогает доставить витамины, минералы и комплекс аминокислот в глубокие слои кожи благодаря инновационным технологиям Ipnwave (ионоволна).

Процедуру можно/нужно проводить накануне или в день значимого события (день рождения, свадьба, фотосессия), а если вам необходим стойкий, долговременный эффект, то делайте эту процедуру курсом (от 3-х до 5 раз, с интервалом в 1 неделю).

Процедура комфортна, с мгновенным эффектом, также отлично восстанавливает кожу после химических пилингов и подготавливает кожу перед пребыванием на солнце.

● **Безинъекционная карбокситерапия** – это инновационный метод омоложения эпидермиса, основанный на свойствах двуокиси углерода. В отличие от инъекций, не требуется какой-либо восстановительный период, что позволяет сразу же вернуться к привычному образу жизни.



Коробова Виктория Владимировна
Косметолог-эстетист

Ощутите эффект омоложения кожи без уколов моментально, безболезненно и безопасно. Процедура улучшает состояние кожи, восстанавливает защитные свойства кожи, повышает её упругость, устраняет воспаления, пигментацию, борется с возрастными изменениями и с акне. Выполняется как на «выход», так и курсом.

Эти две процедуры не имеют возрастных и сезонных ограничений, подходят для любого типа кожи.

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ЛИЦА И ГУБ

Контурная пластика – косметологическая процедура, которая направлена на коррекцию косметических (эстетических) дефектов, моделирование овала лица, восполнение недостающих объемов. Вводимые препараты называются филлерами. Они могут быть на основе гиалуроновой кислоты или гидроксиапатита кальция.

Изначально контурная пластика применялась преимущественно для коррекции скул и губ. В наше время благодаря активному развитию косметологии меняются подходы, а соответственно и зоны коррекции (это уже и область подбородка, височная область и др.).

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ГУБ

Направлена на изменение объема и формы губ. Такая процедура очень популярна у обладательниц тонких губ. С помощью контурной пластики их можно сделать более объемными, чувственными. Также губам можно вернуть утраченную форму, сделать более четкий контур, а это и камуфлирование «кисетных» морщин. Косметологи помогают решить проблему с асимметрией, опущенными уголками рта и сухостью губ.

Мода на большие губы уходит, а на её место приходит тренд на естественность.

ЗОНЫ ЛИЦА

Количество зон, которые можно улучшить с помощью контурной пластики, весьма обширно. Вот самые популярные зоны после губ:

- **Лоб** – разглаживается, кожа приобретает ухоженный и здоровый вид. Избавиться даже от глубоких морщин поможет филлер в комплексе с ботулотоксином.
- **Скулы и овал лица** – приобретают выразительность, становятся четко очерченными. При желании на отдельные зоны можно добавить больший объем.
- **Область глаз** – в результате контурной пластики восполняется объем мелких морщинок и «гусиные лапки» разглаживаются. Также филлер способен устранить носослезные борозды. Взгляд становится моложе, а лицо в целом выглядит отдохнувшим.
- **Носогубный треугольник** – в этой зоне часто появляются носогубные складки, придающие лицу грустное выражение. Препарат заполняет объем в морщинах и разглаживает рельеф кожи.

- **Шея** – со временем более выраженными становятся горизонтальные морщины, с которыми можно успешно бороться инъекциями филлера.
- **Шрамы и рубцы** – заполняются препаратом и разглаживаются, становятся менее заметными, особенно в комплексе с аппаратными методиками.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОЦЕДУРЫ

- 1 **Безопасность**, так как в работе используются только сертифицированные препараты.
- 2 **Комфортность**, так как предварительно на кожу наносят крем с анестетиком и большинство препаратов содержат лидокаин.



Лебедева Алина Витальевна
Врач-косметолог, трихолог

- 3 Незначительная травматизация тканей при работе канюлей.
- 4 Короткий срок реабилитации, 1-5-7 дней, в виде небольшого покраснения, отека, мелких гематом, уплотнений.
- 5 Моментальный эффект, нарастающий в течение 2-4 недель.
- 6 Длительный результат, который сохраняется в зависимости от состава, плотности и объема препарата, зоны введения и индивидуальных особенностей пациента до 6-9-12-24 месяцев.
- 7 Прекрасно сочетается с ботулинотерапией, нитевыми аппаратами, усиливая эффект от полученного результата.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Как и при любой косметологической процедуре, контурная пластика имеет противопоказания:

- сахарный диабет в стадии декомпенсации;
- онкологические заболевания в активной стадии;
- аутоиммунные заболевания;
- нарушение свёртываемости крови;
- беременность и кормление грудью;
- хронические заболевания в период обострения;
- инфекционные и острые респираторные заболевания;
- наличие воспаления, раздражения, повреждения кожи в месте проведения процедуры;
- ранее введённые силиконовые филлеры;
- индивидуальная непереносимость компонентов препарата.



ЗАЧЕМ НУЖЕН ГИНЕКОЛОГ-СЕКСОЛОГ?

Очень долгое время тема секса считалась табуированной. До сих пор многие стыдятся задавать волнующие вопросы о сексуальной жизни. Хотя с проблемами в сексе сталкивается каждая третья женщина в возрасте до 40 лет. А после 60 – каждая вторая. Вместо того чтобы обратиться к специалисту, люди часто винят себя или своего партнёра. Кто может здесь помочь? Давайте разбираться.

Сексолог – это специалист, который диагностирует и лечит нарушения сексуального здоровья у мужчин и женщин, а также проводит консультации и просветительскую работу в этой области.

Гинеколог-сексолог – это специалист, который работает с женщиной, помогает ей определиться с причиной и источником её сексуальных проблем.

А что же такое сексуальная проблема? Как понять, когда нужна помощь сексолога?

Сексуальная проблема – условный барьер на пути к получению удовольствия во время секса, например:

- 🔔 нет желания;
- 🔔 отсутствие возбуждения;
- 🔔 не испытываете удовольствие, оргазм;
- 🔔 боли и дискомфорт во время секса.

Все это значительно снижает качество жизни женщины и чаще всего негативно влияет на отношения в паре или в браке. Если есть хотя бы один из перечисленных пунктов, то вам нужна помощь гинеколога-сексолога.

ЧТО БЕСПОКОИТ ЧАЩЕ ВСЕГО?

Самая распространенная жалоба на приеме – это снижение/отсутствие либидо. Что же такое либидо, когда и почему оно не «либидит»?

Либидо (от лат. libido – влечение, желание) – это стремление к половой близости, интерес к сексуальному партнёру и желание осуществить половой акт.



ТИПЫ ЛИБИДО

Либидо принято описывать следующими характеристиками.

➕ **Нормальное, сохранённое** – когда у мужчины или женщины присутствует сексуальный интерес, возникает адекватное сексуальное возбуждение и половой акт приносит удовлетворение.

➕ **Выраженное, сильное** – когда сексуальный интерес и сексуальное возбуждение превышают среднестатистический уровень, типичный для данного возраста, половой конституции и социокультурной среды.

➕ **Сниженное, или гиполибидемия** – когда сексуальный интерес и сексуальное возбуждение ниже среднестатистического уровня, типичного для данного возраста, типа половой конституции и социокультурной среды.

➕ **Отсутствует, или алибидемия** – если мужчина или женщина заявляет об отсутствии интереса к сексу и всему, что с ним связано. У женщин говорят о фригидности, или половой холодности, подразумевая полное отсутствие либо различной степени снижения либидо, а также трудности в достижении или неспособность переживать оргазм или сочетание нарушений либидо и оргазма.

➕ **Повышенное** (причинающее дискомфорт, или гиперлибидемия) – в случаях, когда сексуальное влечение препятствует нормальной жизнедеятельности и работе ввиду чрезмерной сконцентрированности на сексуальной тематике и импульсивном поиске сексуального удовлетворения.

СИМПТОМЫ И ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ЛИБИДО

Основным симптом сниженного либидо является нежелание вступать в интимную близость. Уменьшается влечение к партнёру, сексуальная связь не приносит удовлетворения, как раньше. Это сопровождается массой других симптомов психологического характера: депрессия, заниженная самооценка, тревожность, постоянная усталость.



Ивкина Виолетта Васильевна
Врач-акушер-гинеколог, сексолог,
врач УЗ-диагностики

В результате часто возникают конфликты, теряется ощущение психологического комфорта пары.

Что может повлиять на снижение либидо? Причин много, попробуем выделить самые часто встречаемые.

1 Межличностные проблемы с партнёром: борьба за власть, проблемы эмоциональной близости и ответственности, переносы, обиды, неразрешенные конфликты, подавленная или проявленная агрессия. Важно разделять ситуацию, когда женщина вообще не хочет интимной близости или не хочет близости с конкретным партнёром.

2 Причина вызвана на фоне приёма каких-либо препаратов, которые снижают сами по себе либидо (нейролептиков или ряда транквилизаторов, гипотензивных препаратов, антидепрессантов, транквилизаторов, нейролептиков, оральных контрацептивов, барбитуратов, адrenoблокаторов).

3 Гинекологические или другие хронические заболевания. Например, воспаление органов малого таза или дисфункция мышц тазового дна, болезненность во время полового акта.

4 Беременность или недавние роды, лактация (кормление грудью).

5 Отсутствие надежной контрацепции, страх забеременеть или заразиться.

6 Перенесённые ранее психологические и сексуальные травмы (связанные с сексуальными инцидентами в детстве, изнасилование, болезненная дефлорация и неудачный сексуальный опыт).

На самом деле причин намного больше, каждая требует индивидуального подхода и соответственно индивидуального плана лечения.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вопрос сниженного либидо, как и многие другие проблемы, связанные с сексуальной жизнью женщины, имеют решение. Для этого может потребоваться помощь специалиста – гинеколога-сексолога.

ЧТО ТАКОЕ БАР?

Биполярное расстройство (или БАР) – это хроническое психическое заболевание, которое влияет на настроение: периоды сниженного настроения сменяются эйфорией и необычной бодростью. Часто за биполярное расстройство ошибочно принимают любые, даже совершенно нормальные колебания настроения. Информации про это состояние очень много, как и вопросов о нём. Сегодня ответим на некоторые из них.

? КАК ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО?

По данным ВОЗ, около 45 млн человек в мире страдает БАР. Эксперты Российского общества психиатров оценивают распространенность заболевания в 0,5-2%. Средний возраст начала БАР – 25 лет, считается, что женщины больше подвержены этому заболеванию. Также большую роль играет наследственный фактор.

? КАК ДОЛГО ДЛЯТСЯ ФАЗЫ НАСТРОЕНИЯ ПРИ БАР?

Как правило, длительность фаз колеблется от недели до месяцев. Депрессивные фазы обычно протекают дольше, могут сопровождаться суицидальными мыслями, утратой работоспособности. Маниакальные фазы характеризуются повышенной активностью, иногда раздражительностью, неразборчивостью в связях и интересах.

? КАКИЕ КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЗНАКАМИ БАР?

Перемены настроения в течение суток не являются симптомами биполярного расстройства. Кроме этого, существуют аффективные реакции –

эмоциональный отклик в ответ на то или иное воздействие; резкая перемена эмоционального состояния; переход к состоянию, противоположному прежнему. Они могут протекать в рамках нормального состояния психики или быть симптомами различных расстройств, ничего общего с БАР не имеющих.

? ЧТО ТАКОЕ ЦИКЛОТИМИЯ?

Циклотимия – это более мягкий вариант БАР, когда легкая депрессия чередуется с гипоманией. Как правило, трудоспособность и социальная активность человека в этом состоянии не ограничена.

? КАК ДИАГНОСТИРУЮТ БАР?

Первое и самое важное – клиническое интервью с врачом-психиатром, наблюдение в динамике, ведение дневника (у нас в клинике они есть и очень помогают специалистам и пациентам). Иногда требуется психологическое исследование, чтобы провести дифференциальную диагностику с другими психическими расстройствами.

? МОЖНО ЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ БАР?

Несмотря на то что некоторые пациенты впервые обращаются к врачу через несколько лет



Касумьян Алла Михайловна
Врач-психиатр

после возникновения симптомов, лечить это расстройство необходимо. И чем раньше, тем лучше. Это позволит улучшить прогноз, увеличить длительность интермиссии (периода нейтрального настроения между фазами депрессии и мании). Не стоит забывать, что БАР повышает суицидальный риск, часто сопровождается злоупотреблениями алкоголем и негативно сказывается на качестве жизни пациентов.

? БАР – ЭТО ПРИГОВОР?

Вовсе нет. При тщательном подборе препаратов и проведении психотерапии прогноз вполне благоприятный. Заболевание хроническое и требует длительного приема медикаментов, но современные препараты хорошо переносятся и не ухудшают качество жизни.

Детская психиатрия Взрослая психиатрия



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



ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ К ПСИХИАТРУ ОНЛАЙН



Гумённая Оксана Андреевна
Врач-невролог

- Боль в спине является одной из самых частых причин нетрудоспособности, госпитализации в стационар.
- Ограничивает социальную активность пациента на длительный срок (не менее 2-х недель).
- Может привести к инвалидности (около 4% пациентов ежегодно).
- Одни из самых частых осложнений: затяжные депрессивные, тревожные состояния.
- Лечение может потребовать больших материальных затрат.

БОЛЬ В СПИНЕ

Казалось бы, что такого, у каждого бывают проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Но если присмотреться повнимательнее, то боль в спине не кажется такой уж безобидной.

Причины боли в спине различны: непосредственно травматическое повреждение, скелетно-мышечные боли, боли в результате сдавления или деформации корешков, спинного мозга, сосудов измененными структурами позвоночника или грыжей межпозвоночного диска. Но стоит помнить, что таким образом могут давать о себе знать инфекционные поражения, объёмные образования, болезни внутренних органов, генетические заболевания. Поэтому консультация врача необходима, возможно, потребуется провести дополнительные методы обследования.

При выборе тактики лечения необходимо всегда учитывать ряд факторов. Мы все разные. Нужно принимать во внимание наследственность, индивидуальные особенности каждого пациента, в том числе образ жизни, питание, есть ли физическая активность и ее характер, есть ли какие-либо сопутствующие заболевания. Лекарственных

препаратов много, они разные по механизму действия, эффективности. Поэтому не стоит заниматься самолечением. До приёма врача ограничьте физическую активность, можно принять препарат из класса нестероидных противовоспалительных препаратов при отсутствии противопоказаний.

Ну и, конечно, **самый лучший метод лечения – профилактика.** Регулярные занятия лечебной физической культурой (10-15 минут в день достаточно), сбалансированное питание, отказ от курения, алкоголя – организм скажет только спасибо, улучшится общее самочувствие. Это общие принципы, врач подскажет, чему больше стоит уделить внимание, какие упражнения будут наиболее полезны именно для вас. Данные рекомендации должны **выполняться постоянно.** Иначе боль в спине будет напоминать о себе всё чаще, может стать хронической.

ПОЧЕМУ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ РЕБЁНКА?



Трофимова Инна Владимировна
Врач-педиатр

Физическое развитие ребёнка складывается из нескольких показателей, на этапе раннего развития это рост, вес и окружности головы и груди, а после года – рост и вес.

Это одни из самых важных параметров, за которыми должны следить не только врачи, но и родители. Масса при рождении входит в обязательную первичную систему оценки состояния малыша – при рождении её оценкой занимается врач-акушер-гинеколог и неонатолог. Далее ответственность ложится на врача-педиатра и родителей. То, как ребёнок набирает вес после рождения, имеет значение для определения его общего состояния, поэтому так важно не пропускать ежесуточное измерение веса на приёме у педиатра.

ВЕС РЕБЁНКА – ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

Родившись на одном и том же сроке, одни дети рождаются крупными, другие весом меньше, в последующем более крупный ребёнок может иметь маленькие прибавки в весе по сравнению с тем ребёнком, который родился маловесным, и это является нормой, потому что наш вес зависит от многих факторов – наследственность, питание, физические нагрузки, здоровье ребёнка в целом (отсутствие хронических заболеваний), психологическая ситуация в семье.

Есть такие возрастные промежутки, когда вес ребёнка может повышаться чрезмерно, поэтому главное для врача и родителей – не допустить ожирения.



Избыточный вес опасен на стадии начала хождения, потому что происходит повышенная нагрузка на кости, суставы, хрящи, на связки и позвоночник. У детей с избыточной массой тела чаще регистрируется в более позднем возрасте плоскостопие.

ОЖИРЕНИЕ – БОЛЬШОЙ ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Избыток веса подвергает детей риску развития хронических заболеваний сердца и диабета в более позднем возрасте. Дети с лишним весом более склонны к стрессу, тревоге и заниженной самооценке. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более миллиарда человек на планете имеют лишний вес, в 2014 году зарегистрировано более 500 млн больных ожирением. При этом 30 млн детей и подростков европейского региона имеют избыточную массу тела и 15 млн – ожирение («Health in the European Union. Trends and analysis», ВОЗ, 2009). Одной из самых негативных тенденций можно назвать увеличение избыточной массы тела у детей младшего возраста.

По оценке ВОЗ, существующие тенденции могут обусловить наличие ожирения у 70 млн детей до 5 лет к 2025 году.

ОТСТАВАНИЕ В ВЕСЕ

Противоположной ситуацией избытку массы тела является отставание в весе. Оно может возникнуть из-за недостаточного питания и гипотрофии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, врожденных или приобретенных болезней, приводящих к белково-энергетической недостаточности.

В настоящее время не редкость такие диагнозы, как расстройство пищевого поведения и анорексия, которые требуют длительного лечения и тщательного наблюдения у большого количества специалистов, поэтому такие состояния проще предупредить, не забывая контролировать вес ребёнка. Своевременный контроль веса помогает вовремя заметить большинство заболеваний эндокринной системы.

НАБЛЮДЕНИЕ

На приеме врач-педиатр измеряет все необходимые показатели по возрасту ребёнка. Далее доктор, пользуясь специальными таблицами, отдельно для мальчиков и для девочек, определяет, соответствуют ли полученные показатели возрасту и полу. До двух лет врач использует так называемые центильные таблицы, после двух лет врач использует диаграммы индекса массы тела.

В настоящее время существует специальная программа от ВОЗ «WHO Anthro» для врачей, а также удобные мобильные приложения (например, «Трекер роста ребёнка»), где родители могут с рождения отмечать вес малыша, а приложение уведомит их об отклонении от нормы. Особенно полезными могут быть такие приложения для тех родителей, чьи дети уже имеют отклонение в весе, так они могут отслеживать динамику лечения.

Если ребёнок немного отстает от нормы по весу, но он активный, подвижный, чувствует себя хорошо и у него нормальные анализы, волноваться не нужно. Опасно, если малая прибавка и отставание от нормативов сопровождаются бледностью, вялостью, некоторыми другими симптомами. Поэтому при обнаружении отставания ребёнка в весе или, наоборот, опережении необходимо на раннем этапе показать ребёнка врачу, доктор может назначить дообследование и по результатам анализов даст рекомендации.

ЭТО ВАЖНО

Также родителям следует обратить внимание на собственный образ жизни, пересмотреть пищевые привычки. Очень часто в семьях с малоподвижным образом жизни, с пищевым пристрастием к жирной и жареной пище растут дети с избытком массы тела, и наоборот, в семьях, где родители испытывают на себе модные диеты для красивой фигуры, ежедневно изнуряют себя спортивными тренировками, у ребёнка может наблюдаться недостаток массы тела.

