

ЖАРКИЙ СЕЗОН



Линия Здоровья
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА



«ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ» — ЭТО ПРО ДОВЕРИЕ

Почему выбирают нас?
Расскажут наши преимущества!

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ ЛЕТОМ: МОЖНО ИЛИ НЕЛЬЗЯ?

Ответит косметолог-эстетист
Капланская Виктория Олеговна

ХРОНИЧЕСКАЯ ТАЗОВАЯ БОЛЬ

Врач-акушер-гинеколог, врач УЗ-диагностики
Ивкина Виолетта Васильевна разберет тему

ЗАЧЕМ ХОДИТЬ К КОСМЕТОЛОГУ ЛЕТОМ?

Аргументирует врач-косметолог Деева Анастасия
Ростиславовна + топ-летних процедур!

SPF* И МНОГОЕ О НЕМ

Врач-косметолог, трихолог Пасечник Виктория
Геннадьевна о важности защиты кожи от солнца
и о принципах, по которым нужно пользоваться SPF
* SPF

АПТЕЧКА В ОТПУСК

Исчерпывающий список самого необходимого
от врача-терапевта Игнатенковой Эльвиры Ильгизовны



КЛИНИКА «ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ» – ЭТО ПРО ДОВЕРИЕ

Линия Здоровья – современная клиника для всей семьи. Здесь нет больничной атмосферы, бахил и запаха хлорки. И мы гордимся тем, что задаем высокие стандарты качества медицинских и косметологических услуг.

Свое здоровье и красоту нам доверяют не только жители Смоленска и Смоленской области, но и гости близлежащих мегаполисов, и граждане Беларуси.

Почему выбирают нас? Расскажут наши преимущества!

1. Принцип доказательной медицины

Подход к диагностике и лечению на основе международных клинических исследований, рекомендаций и протоколов. Индивидуальный подход, без лишних анализов, препараты и лечение назначаем только с доказанной эффективностью.

2. Адекватные люди

Создаем комфорт для пациентов: уютная атмосфера, высокий сервис, конфиденциальность обращения и приема. Персонал и специалисты клиники скрупулезно подбираются по крупицам. Профессиональная этика и культура общения на равных, на деликатные темы без осуждения и оценки, о чем говорят множество положительных отзывов. Мы решаем проблемы в интересах пациента.

3. Прием у врача от 40 минут до 1 часа

Без спешки, внимательно и эффективно. Врач сосредоточен на проблеме столько, сколько нужно, а также ответит вам на все возникшие вопросы в ходе консультации.

4. Только необходимые анализы

Назначаем исследования, которые обоснованы наукой для постановки диагноза. Для удобства пациентов в клинике можно сдать более 5000 лабораторных исследований по доступным ценам, 7 дней в неделю, без очередей, быстро и с точным результатом в короткий срок. Также мы проводим все анализы, которые могут потребоваться для диагностики детей (забор венозной крови с 8 лет).

5. Понятный план лечения без плацебо и лжелекарств

Вы поймете, что с вами происходит и получите четкий, персональный план диагностики и лечения, приводящий к выздоровлению или как минимум к улучшению качества жизни.

6. Генетическое тестирование

Мы сотрудничаем с высокотехнологичной компанией MyGenetics, входящей в список лидеров на рынке ДНК-тестов. Результаты ДНК-тестов понятны и доступны, чтобы каждый человек мог применять их в своей жизни, раскрыть потенциал своего организма, сохраняя здоровье и молодость.

7. УЗИ экспертного класса

Наши квалифицированные специалисты точно и внимательно проводят скрининговые и углубленные ультразвуковые исследования на инновационном аппарате экспертного класса Samsung Medison HS60 всех доступных для УЗИ-диагностики областей человеческого тела, выполняя специальные методические приемы, которые позволяют исключить множество распространенных заболеваний и патологий.

8. Чек-апы

Это возможность выявить наличие тех или иных рисков и меньше чем через неделю получить расширенные рекомендации от врача по профилактике или лечению заболеваний. У нас доступны более 10 доказательных программ чек-апов, разработанных на основе международных стандартов и рекомендаций с учетом возраста, пола и особенностей здоровья. В каждую программу можно добавить дополнительные анализы по индивидуальным показаниям.

9. Контроль качества

Мы контролируем результаты работы и оперативно реагируем на запросы.

10. Трендсеттеры в косметологии

Мы настоящий кластер передовых технологий со всего мира. Благодаря нам Смоленщина впервые познакомилась с рядом последних мировых новинок в аппаратной косметологии. Оснащенность парком медицинских аппаратов позволяет работать с любыми эстетическими запросами пациентов – от RF-лифтинга до безоперационной липосакции. Современное премиум-оборудование отвечает самым высоким требованиям к безопасности, прошло сертификацию и одобрено в том числе Американским агентством FDA (самой жесткой системой сертификации в мире). Консультация врача-косметолога бесплатная. Это позволяет клиенту познакомиться поближе с врачом и получить грамотную рекомендацию по проблеме. Для клиентов отделения Косметологии действует бонусная программа.

11. Новаторство

Мы всегда идем в ногу со временем, внедряем самые передовые и эффективные разработки в области косметологии и здравоохранения. Одним из таких направлений является лечение головных болей, головокружений и бруксизма. Наша клиника первая на Смоленщине начала применять прогрессивные методы лечения, такие как введение моноклональных антител и ботулинотерапию.

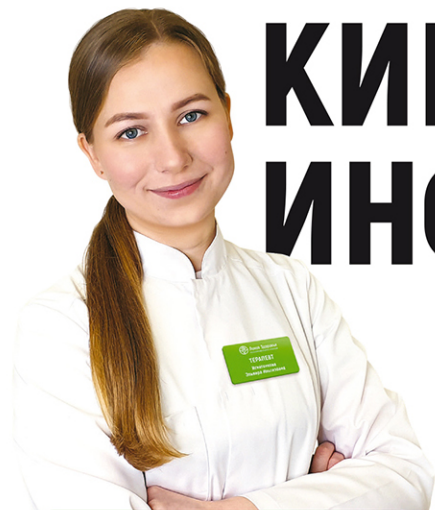
12. Социальные проекты

Мы проводим собственные проекты, которые свободно транслируем в сети, где обсуждаем актуальные вопросы. Например, нас очень зацепила история Светланы, у которой ежедневная сильная головная боль (на 10 баллов по десятибалльной шкале) серьезно мешала качеству ее жизни. Поэтому мы решили ей помочь и сделать три инъекции моноклональных антител за счет клиники.



Видео с историей Светланы вы можете посмотреть в нашей группе в VK, наведя камеру смартфона на qr-код





КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ

 **Игнатенкова Эльвира Ильгизовна**
Врач-терапевт

Инфекционный гастроэнтерит (кишечная инфекция) – это заболевание, характеризующееся внезапным возникновением диареи и (или) рвоты. Большинство случаев связано с вирусной инфекцией, но некоторые из них вызваны бактериальными или протозойными инфекциями.

Главный фактор риска – нещадательно вымытые руки. Кроме того, инфекция может содержаться в плохо приготовленной пище (при недостаточной термической обработке), долго хранившихся при комнатной температуре продуктах, плохо вымытых овощах и фруктах.

Симптомы заболевания: водянистая диарея и/или рвота, боли в животе, тошнота, слабость, повышение температуры тела.

Что делать при кишечной инфекции:

- 1) Восполнение потерь жидкости (оральная регидратация) – основа лечения гастроэнтерита. Необходимо пить часто малыми порциями, например по 2-3 ст. л. каждые 5 минут. Предпочтительнее использовать специальные растворы, продающиеся в аптеке (Регидрон, Адиярин регидро, Регидровит и др.). Однако, если нет возможности купить аптечный препарат, раствор для регидратации можно приготовить самим (1 ч. л. соли + 6 ч. л. сахара + 1 л кипяченой воды). Откажитесь от фруктовых соков и газированных напитков.
- 2) Придерживаться щадящей диеты.
- 3) По данным некоторых исследований, сорбенты на основе диосмектита (Смекта, Неосмектин) и сахаромидеты Буларди (Энтерол) могут незначительно сократить продолжительность диареи. Обычно гастроэнтерит разрешается без лечения в течение нескольких дней и является типичным примером самопроходящей болезни, но важно помнить, что несмотря на это, за его маской может скрываться много других болезней, поэтому осмотр врача в первые сутки необходим. Также надо настрожиться и обратиться к врачу при появлении крови в стуле, признаков серьезного обезвоживания или иных тревожных симптомов.

ОТЗЫВЫ О ВРАЧЕ С ПОРТАЛА
ПроДокторов

+7-910-78XXXX:

Врач, которая спасла мне жизнь! Обратилась к врачу с ухудшением состояния (потеря веса, обезвоживание) после перенесённого ковида и пневмонии. Результаты анализов, указывающих на инфекционное заболевание, были отрицательными. Но по клинической картине врач утверждала, что это именно это заболевание и настояла на пересдаче анализов. Результаты после повторной пересдачи были положительными, и меня в экстренном порядке госпитализировали в Москву, так как до приема у Игнатенковой Э.И. в инфекционной больнице даже зав. отделением не смогла поставить правильный диагноз. Соответственно, лечение было назначено неверное и упущено много времени. Я благодарна Эльвире Ильгизовне за скрупулёзное погружение в мою проблему, сопереживание, и в дальнейшем врач была на связи и до момента выздоровления интересовалась моим самочувствием.

Понравилось: молодая врач, обладающая огромным багажом знаний!

+7-920-30XXXX:

На приём ходил муж. Запланировал профилактический осмотр. Решил сделать УЗИ всего и сдать максимальное количество анализов, в том числе и онкомаркеры. Врач очень понравилась. Все четко, из планируемого списка удалила лишние анализы. По результатам анализов и УЗИ дала исчерпывающие рекомендации.

Понравилось: Эльвира Ильгизовна грамотный специалист. Очень внимательно осматривает и умеет слушать. Ответила на все вопросы и все пояснила. Приятно, что врач не назначает и не навязывает ничего лишнего!



АПТЕЧКА В ОТПУСК

В горы, на море или просто на дачу – куда бы вы ни поехали, с собой всегда нужно брать необходимые лекарства. Что действительно стоит взять с собой, чтобы не забыть ничего важного, но при этом не перегружать багаж множеством непонятных и ненужных препаратов?

1. Солнцезащитные средства с защитой от UVB и UVA-лучей и средства от солнечных ожогов.
2. Репелленты и противозудные средства при укусах насекомыми (каламин). При выраженной реакции на укус может пригодиться гидрокортизоновая мазь 1%.
3. Антисептические средства (хлоргексидин, перекись водорода, октенисепт), а также спиртосодержащие антисептики для рук.
4. Бинты, пластыри, марлевые салфетки, самоохлаждающийся пакет «Снежок», гемостатическая губка – при ушибах, порезах, ссадинах.
5. Термометр.
6. Жаропонижающее/обезболивающее средство (Ибупрофен, Парацетамол).
7. Растворы для оральной регидратации (Регидрон, Адиярин регидро, Регидровит) – помогут справиться с обезвоживанием при кишечных инфекциях, перегреве.
8. Для профилактики и купирования симптомов диареи путешественника – Энтерол, сорбенты (Смекта, Неосмектин).
9. Антигистаминные препараты 2 поколения (Цетиризин, Лоратадин, Дезлоратадин). Помогут при аллергических реакциях, крапивнице, зуде.
10. Сосудосуживающие капли или спреи в нос (Оксиметазолин, Ксилометазолин) –

- при выраженном затруднении носового дыхания в случае простуды.
11. Готовые солевые растворы – помогут пережить ОРВИ или очистить, увлажнить слизистую при смене климата.
12. Леденцы от боли в горле на основе бензидамина или флурбипрофена. Нужно помнить, что это не вылечит, а лишь обезболит на время. Причину большого горла должен будет выяснить врач.

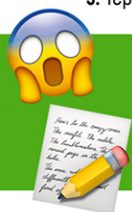
Если вы постоянно принимаете лекарственные препараты по состоянию здоровья – не забудьте взять их с собой вместе с назначениями от врача.

Читайте психиатрический триллер, основанный на реальных событиях!

Автор: врач-психиатр высшей квалификационной категории Филимонова Эллада Сергеевна



Наведите камеру смартфона на qr-код



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

SPF* И МНОГОЕ О НЕМ

*СФФ

Жасмин, рис, люпин, оливковое масло, хвоя сосны, глина, деготь, животный жир – нет, это не рецепт приготовления чего-либо, это средства, которые использовались в древние времена для защиты от солнца. Согласитесь, список спорный, неспорно только то, что люди даже на рассвете цивилизации понимали, что всеми силами и средствами кожу нужно защищать от губительного чрезмерного воздействия солнца.

Интерес к солнцезащитным средствам и загару определялся модой и в зависимости от уклада жизни аристократии. В Древней Греции женщины высших сословий загара избегали – это отличало их рабынь. В средневековье для провинившихся при дворце фрейлин загар был наказанием, он не позволял им появляться в высшем свете. Тогда же появились первые отбеливающие пудры с мышьяком. Когда в моду в Европе вошли занятия спортом, неинтенсивный загар был признаком здоровья. В современной истории любовь к бронзовому загару можно приписать Коко Шанель, именно она решила выпустить на подиум моделей, которые имели кожу золотого оттенка.

Чей стороны придерживаться – решать вам, важно следовать правилам и защищать кожу от вредного воздействия солнца.

К счастью, средства из первого абзаца уже давно не актуальны, ученые умы придумали, как нас защитить и разработали специальную косметику с SPF.

SPF – Sun Protection Factor, или Фактор Защиты от Солнца, это средства, которые позволяют защитить кожу от злокачественных новообразований, фотостарения кожи. Существует два вида ультрафиолетовых лучей, которые оказывают негативное влияние на кожу человека – UVA и UVB-лучи. Все солнцезащитные средства содержат вещества, нейтрализующие действие ультрафиолета спектра А и В на кожу. SPF подобно экрану, отражает лучи солнца и препятствует их разрушительному воздействию.

Есть ряд принципов, по которым нужно пользоваться SPF:

1. Ваш фототип. Чем светлее ваша кожа, тем больше фактор требуется. Оптimalен будет выбор 50+. Соответственно, чем темнее кожа и ваши глаза и волосы имеют темный цвет – вы можете пользоваться средствами с фактором защиты 20-30.

2. Тип кожи. Для любого типа кожи изобилие текстур – крем, гель, молочко, флюид, стик.



Пасечник Виктория Геннадьевна
Врач-косметолог, трихолог

3. Время. Солнцезащитные средства нужно наносить за 30 минут до выхода на улицу, на предварительно впитавшийся дневной крем. Если вы пользуетесь декоративной косметикой – нанесите ее после этапа SPF. Помните, что фактор не суммируется.

4. Повтор. Обновлять SPF нужно каждые 2-3 часа, особенно если вы принимали водные процедуры или у вас обильное потоотделение.

5. Крема должно быть достаточно. Тут есть простой совет – крема для лица по объему должно быть равно четверти чайной ложки.

В клинике «Линия Здоровья» представлены лучшие средства для защиты кожи лица: **Ultraceuticals, Sesderma, Genosys, Ангиофарм.** Наши врачи всегда помогут вам в выборе. Следует отметить, что данные средства имеют высокие требования к производству и прошли клинические испытания безопасности и эффективности.

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ ЛЕТОМ: МОЖНО ИЛИ НЕЛЬЗЯ

Специалисты отделения косметологии клиники «Линия Здоровья» рекомендуют заранее начать подготовку к летнему сезону. Но не у всех получается это сделать. И тогда у многих возникает вопрос: можно ли выполнять процедуру лазерной эпиляции летом?



В нашей клинике представлены два безопасных эффективных премиум-аппарата всесезонной лазерной эпиляции: **диодный лазер MedioStar Monolith** и **александритовый лазер Candela GentleLase.**

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ?

Диодный лазер подходит для пациентов любого фототипа (I-VI), александрит только для I-III.

После эпиляции на александрите кожа гладкая сразу, на диоднике – волосы выпадают в течение 10 дней.

Ощущения примерно одинаковые. Лазерные вспышки похожи на горячее покалывание. Любой дискомфорт моментально проходит благодаря встроенной системе охлаждения.



Капланская Виктория Олеговна
Косметолог-эстетист

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ:

• Если в последнее время вы получили ударную дозу загара, лучше выждать 1,5-2 недели, прежде чем отправляться на лазер.

• Учитывайте зону, которая подвергнется эпиляции. Зоне бикини и подмышкам лазерная эпиляция не повредит и после загара, а прежде чем эпилировать ноги и руки, лучше проконсультироваться со специалистом.

• Принимайте во внимание свой фототип. Если вы и без солнечных лучей обладаете смуглой кожей, а цвет волосков ярко выраженный и темный, никаких помех для лазерного удаления волос нет.

Тем не менее, чем больше контраст цвета между кожей и волосками, тем эффективнее будут процедуры. Если загар несколько смоеется, а волосы приобретут естественный темный оттенок, удаление нежелательных волос пойдет куда быстрее.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ:

• Не стоит загорать две недели после сеанса лазерной эпиляции.

• Даже от городского солнца лучше защищаться одеждой. Если погода не позволяет носить длинные рукава или брюки, пользуйтесь солнцезащитным кремом с высоким фактором защиты на протяжении 2-3 недель после сеанса эпиляции.

ЗАЧЕМ ХОДИТЬ К КОСМЕТОЛОГУ ЛЕТОМ?

Многие пациенты уверены, что в летний период необходим перерыв от косметологических процедур, ведь они могут быть небезопасны. И это не верно! Даже если вы регулярно посещали косметолога в осенне-зимний период, пауза в визитах на весенне-летний период неблагоприятно скажется на достигнутых результатах. А если до этого косметолога вы не посещали, и проблема, например с морщинами, качеством кожи, не решена, то сама собой в летнее время она не решится.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОЖЕЙ ЛЕТОМ?

Самый главный повреждающий фактор, с которым сталкивается каждый в теплое время года, это ультрафиолетовое излучение. Пока мы радуемся ярким солнечным дням, подставляем под прямые лучи лицо, пытаемся придать коже бронзовый оттенок загара, наши меланоциты активно работают, пытаясь защититься от повреждающего действия УФ-излучения. Спустя пару месяцев вместо красивого и ровного тона мы получаем пигментные пятна, которые выглядят незастыточно и придают возраста своему обладателю.

Кроме того, под действием солнца усиливается гиперкератоз, т. е. утолщается роговой слой, в результате чего кожа выглядит грубой, морщины становятся более выраженными, забиваются устья сальных желёз, что вызывает появление воспалений. Также гиперкератоз значительно снижает качество домашнего ухода.

Обезвоживание – еще одна проблема, с которой сталкиваются летом. Особенно она знакома тем, кто вернулся с морских курортов, где кожа подвергалась воздействию соленой воды, сухого ветра, УФ-излучения.

Поэтому не стоит бояться и ждать осени, чтобы помочь своей коже, ведь многие процедуры можно делать круглый год.

А ИМЕННО?

В первую очередь, стоит обратиться к косметологу для коррекции домашнего ухода. Врач поможет вам грамотно подобрать средства, которые будут мягко, но эффективно обновлять роговой слой, препятствовать появлению жирности, комедонов, воспалительных элементов. Также в летние месяцы важно включить в свою ежедневную рутину сыворотки и кремы с антиоксидантами для эффективной защиты от фотостарения, гиперпигментации.

Среди процедур, чаще всего проводимых в жаркое время года, стоит отметить **биоревитализацию**. Инъекции гиалуроновой кислоты восполняют дефицит влаги в дерме, разглаживают мелкие морщины, придают коже здоровый и сияющий вид.

Плазмолифтинг – ещё одна инъекционная процедура, за которой вы смело можете обращаться летом. Введение собственной плазмы в глубокие слои кожи позволяет достичь противовоспалительного эффекта, уменьшить жирность кожи. Плазма эффективна в составе комплексных программ при лечении угревой болезни, рубцов, гиперпигментации.

Не стоит откладывать на осень и аппаратные процедуры. **Ультразвуковой SMAS-лифтинг** позволяет достигать выраженной подтяжки овала лица, лифтинга бровей, уменьшения носогубных складок, брылей без видимой реабилитации, не нарушая привычную социальную активность и, самое главное, без страха получить гиперпигментацию.

Еще одна всесезонная процедура – **лазерное 4Д-омоложение**. Кто хоть немного знаком с косметологией, удивится, увидев лазерную процедуру в этом списке. Действительно, 4Д-омоложение Fotona – инновационная процедура, благодаря которой врач имеет возможность работать разнонаправленно со всеми основными звеньями процесса старения. При этом во время процедуры не повреждается кожный покров, что делает ее всесезонной, не требующей реабилитации, уже в день процедуры можно возвращаться к привычному образу жизни.

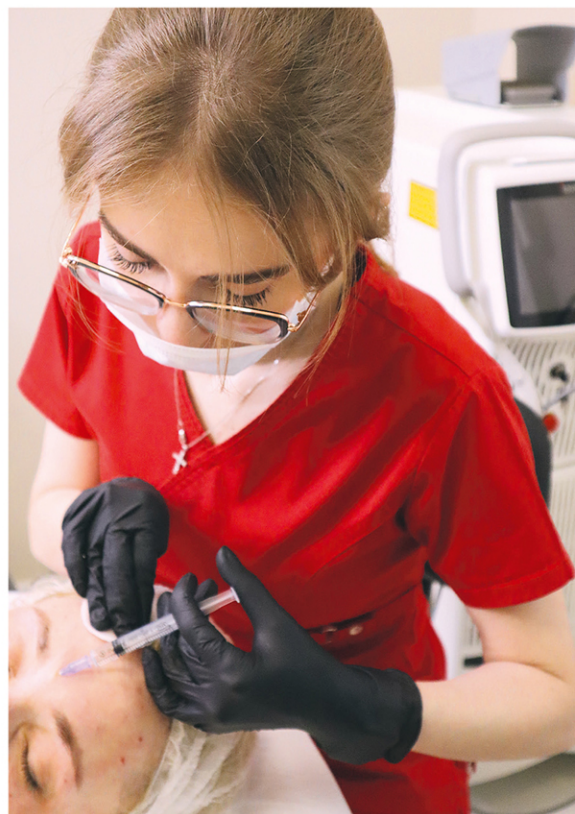
Не стоит забывать и об уходовых процедурах, которые сделают вашу кожу молодой, сияющей, окажут оздоравливающее действие. Особенно часто я назначаю летом **курс микротоковой терапии**, которая обеспечивает выраженный противоотечный эффект, улучшает микроциркуляцию в мелких сосудах, лимфоток. Также актуальна микротоковая терапия тем, кто страдает куперозом и розацеа.

ЧТО ТОЧНО НЕЛЬЗЯ?

А вот что делать летом нельзя: глубокие химические агрессивные пилинги и лазерную шлифовку лица – такие процедуры полностью снимают верхний слой эпидермиса и оставляют кожу «оголенной», а это чревато появлением посттравматической гиперпигментации.



Деева Анастасия Ростиславовна
Врач-косметолог



ОТЗЫВЫ О ВРАЧЕ С ПОРТАЛА ПроДокторов

+7-910-71XXXXX:

Пришла к доктору для проведения процедуры Fotona, эффект был виден сразу, поры сузились, цвет лица выровнялся, отличный лифтинг-эффект. **Понравилось:** внимательный доктор, рассказывает про все моменты, очень деликатное и доброжелательное отношение. С радостью приду ещё.

+7-910-72XXXXX:

Обратилась к косметологу, чтобы придать свежесть лицу и избавиться от морщинок. Доктор очень внимательная, тщательно расспросила о проблемах и жалобах, предложила несколько процедур. У Анастасии Ростиславовны лёгкая рука, все инъекционные процедуры практически безболезненны, эффект радует, после курса биоревитализации кожа выглядит сияющей, поры и морщины менее заметны, обязательно вернуться в клинику на курс процедур в осенний период. Хочу отметить, в клинике есть система бонусов от процедур, и получается очень приятная скидка! Персонал в клинике доброжелательный и вежливый. Радует уютная комфортная обстановка!

Записывайтесь на бесплатную консультацию к врачу-косметологу. Вы познакомитесь поближе с врачом и получите грамотную рекомендацию по Вашей проблеме. Телефон для записи: +7 (4812) 51-03-03.

ПОД ОСТРЫМ УГЛОМ

ХРОНИЧЕСКАЯ ТАЗОВАЯ БОЛЬ

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ИСТОЧНИКОМ БОЛИ?

• Органы малого таза и это не только «гинекология», также мочевыводящие пути и органы ЖКТ

• Скелетно-мышечная боль (мышцы, фасции, суставы тазового дна, нижняя часть живота, ягодичная область, копчик, лобковый симфиз, и пояснично-крестцовый отдел позвоночника).

• Неврологическая (часто такая боль иррадирует, пациентки описывают ее как: колющая, пульсирующая, покалывающая, в т. ч. парестезии – ощущение того, чего нет).

Если причина боли обнаружена, ее можно вылечить, терапия будет соответствовать поставленному диагнозу (воспалительные заболевания, кандидоз, бактериальный вагиноз, эндометриоз, миома матки, дисменорея, вагинизм и др.). Иногда это может быть комплекс причин и локализаций. Иногда эти причины обнаружить не получается, но это не означает, что боль ненастоящая. Если причина не найдена, лечение должно быть симптоматическим. Важно не отказываться от терапии, если причина не найдена. Есть много способов облегчить боль или избежать ухудшения.

Наиболее частой причиной хронической боли (при отсутствии гинекологической патологии) является синдром раздраженного кишечника, интерстициальный цистит, синдром болезненного мочевого пузыря, болезненность мышц тазового дна и депрессия (20-60% женщин).

По данным последних исследований, у 70% женщин с хронической тазовой болью был поставлен диагноз эндометриоз.

Важно также понимать, что если боль долго не проходит, то может возникнуть хронический стресс, страх и беспокойство – это приведет к нарушению психологического состояния, социальной, физической и сексуальной активности.

По последним данным, 33% женщин, испытывающих тазовую боль, столкнутся с депрессивным расстройством.

Немаловажная роль ХТБ принадлежит вовлечению ЦНС. Боль, возникающая где-то далеко на периферии (не в области малого таза), может восприниматься нейронами неправильно. Они искажают информацию, как сломанный приемник, усиливая ее и передавая затем в мозг. При этом ЦНС – это главный центр управления, который ведет себя согласно тем данным, которые к нему поступили. Неправильные данные – дают некорректный ответ. Именно из-за этих механизмов на самый слабый раздражитель (легкое прикосновение) появляются выраженные болезненные ощущения.

Боль и такие проявления, как депрессия и тревога взаимно влияют друг на друга и могут возникать одновременно, т. е. имеют схожие механизмы развития. Это объясняет, почему при установлении диагноза ХТБ необходим комплексный подход к лечению. Также должна быть произведена оценка психического статуса (психотерапевт). Среди пациенток с ХТБ распространенность депрессии составляет 26-52%, в то время как в общей популяции – 5-10%, а генерализованное тревожное расстройство у больных с ХТБ – до 73%, по сравнению с 12% в общей популяции. Более того, для пациенток с хронической болью характерно воспринимать ситуацию гораздо хуже, чем она есть на самом деле – до 42% женщин.

Что же это такое? Эта боль не связана с циклом и длится более полугода (необязательно постоянно), боль нерезкая, терпимая, но «выматывает», снижает качество жизни и мешает работать, может иметь циклический характер и зависеть от менструаций или приема пищи, может быть связана с половым актом или мочеиспусканием или быть непредсказуема.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

• При оценке ХТБ необходимо обратиться к акушеру-гинекологу, подробно собрать анамнез (тщательно собранный анамнез позволяет определить направление в диагностике заболеваний, которые стали причинами тазовых болей), провести осмотр, уделить особое внимание брюшной полости, органам малого таза, нейромышечному обследованию и скелету (позвоночник и тазовые кости). Оценить органы, не относящиеся к репродуктивной системе, но способные вызывать ХТБ: интерстициальный цистит, боль в мочевом пузыре, синдром раздраженного кишечника, дивертикулит и расстройства строения – депрессия и тревожность.

• При диспареунии (боль во время секса, которая вызвана суммой спазма мышц и психосоциальных причин) – показана консультация гинеколога-сексолога, поведенческая терапия, физиотерапия, комплексная оценка состояния тазового дна, могут назначаться антидепрессанты, использоваться лубриканты и расширители.

• Коррекция образа жизни – регулярные физические упражнения и нормализация веса, здоровый сон могут помочь уменьшить ХТБ.

• Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) – обезболивающие средства, которые направлены на купирование воспалительных простагландинов и помогают облегчить хроническую тазовую боль, особенно дисменорею, назначить их и определить схему приема должен врач. Могут быть рекомендованы другие лекарства, включая антидепрессанты.

• Физиотерапия, аккупунктура, массаж могут быть полезны при лечении боли, вызванной дисменореей, упражнения на релаксацию, растяжку, дыхательные практики.

• Могут быть рекомендованы йога, пилатес, плавание, ходьба.

• Сбалансированное питание и витаминотерапия. Витамины группы В и магний могут быть использованы для облегчения дисменореи.

Таким образом, ХТБ – это синдромный диагноз, к которому требуется мультидисциплинарный подход с участием многих специалистов (психиатра, невролога, гастроэнтеролога, терапевта, психолога, сексолога), в том числе гинеколога. Это сложная медико-социальная проблема, которую важно рассматривать с учетом постоянно поступающей современной медицинской информации.

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



ОТЗЫВ О ВРАЧЕ С ПОРТАЛА ПроДокторов

+7-951-71XXXXX:

Пришла на профилактический осмотр, вежливый врач, очень понравилось бережное отношение ко мне, как к пациенту.

Виолетта Васильевна информативно всё рассказала, дала полезные советы, чувствуется, что специалист и работа ей нравится, я ей от души благодарна! Слов нет, одни эмоции. Нашла своего врача, очень рада!



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

ЛЕТНИЙ ДЕТСКИЙ СТОЛ

Наступило долгожданное тепло, а значит будет много радостных встреч с друзьями, пикников, выездов на природу, дачу, озера и других всевозможных развлечений.

Летом процессы роста ребенка протекают наиболее интенсивно. Кроме того, в жаркие дни организм теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. И как правило, у родителей возникает главный вопрос: а чем же накормить ребенка летом?

Общепринятые правила здорового питания детей вне зависимости от времени года остаются прежними. Но с учетом особенностей сезона нужно успеть взять из него всё самое полезное и вкусное. Поэтому, как только появляются первые овощи, фрукты и ягоды, — смело предлагайте их ребенку в широком разнообразии блюд. Некоторые варианты из них мы предложим вам для приготовления. Режим питания ребенка летом при этом может остаться прежним, однако нередко встречается снижение аппетита у детей в жаркое полуденное время, поэтому в этом случае можно просто поменять места обеда и полдника. А также из-за увеличения продолжительности светового дня время укладывания ребенка может отодвигаться, поэтому рационально добавить пятый прием пищи перед сном в виде, например, легкого стакана кефира или любого другого молочного продукта при его переносимости.

Итак, быстрый и полезный детский стол:

- **Любые мелкие овощи:** палочки моркови, мини-морковки, палочки сельдерея, помидоры черри, помидоры дольками, ломтики перца и огурца, кукуруза в различных вариантах ее подачи – целым початком, на палочке, разделенная пополам или мини-кукуруза, редис, ранняя капуста. К овощам можно добавить сливочный соус, сметану, йогурт.

- **Любые мелкие фрукты и ягоды.** Предпочтение отдается тем плодовым культурам, которые выращиваются в нашей полосе.

- **Кубики твердого сыра, сырные палочки или шарики моцареллы.**

Если речь идёт о детях младше 3-4 лет, то слишком мелкие, округлые продукты предлагать не стоит из-за риска попадания в дыхательные пути. Соответственно в этом случае лучше отдать предпочтение ломтикам и палочкам.

- **Сушеные фрукты** (яблоки, чернослив, курага, финики) и орехи.

- **Самодельное мороженое.**

- **Сэндвичи, роллы из лаваша, пита.**



Трофимова Инна Владимировна
Врач-педиатр

- Из напитков можно предлагать **воду, лимонады, морсы и смузи.**

Стоит не забывать, что детям нельзя разрешать бегать во время еды. Они должны быть на виду, чтобы взрослый мог оказать ему помощь!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО АКТИВНОГО ОТДЫХА У ДЕТЕЙ

Летом большую часть времени дети проводят на свежем воздухе. Отдых должен быть полноценным, и воспоминания о нем должны остаться только приятные.

Простые правила безопасности и активного отдыха детей:

- Использование солнцезащитных средств с SPF, в зависимости от УФ-индекса, головного убора.

- Ограничить пребывание детей на открытом солнце в пик его активности, в это время лучше находиться в тени.

- При выездах на природу учитывайте активность клещей, используйте меры предосторожности. Незнакомые грибы, ягоды могут быть ядовитыми.

Объясните детям, что их запрещено трогать. То же самое касается незнакомых животных.

- Купания в водоёмах только под присмотром взрослых. Ребенок должен быть в плавательном жилете или на рукавниках. Игры должны быть только над водой. Учитывать расположение ограничительных буев, не нырять в неизвестных местах водоема.

- Не позволяйте детям играть со спичками, зажигалками, разводите костры без присутствия взрослых. Будьте осторожны с жидкостью для розжига! Выбирайте жидкость без цвета и запаха, предпочтительнее на основе

парафина, глицеринов или жирных спиртов. Не оставляйте предметы, не предназначенные для детей в доступных местах! Не используйте для розжига взрывоопасные вещества!

- Напомните правила поведения на детской площадке.

- При покупке велосипеда, роликов или скейтборда приобретите защитное снаряжение.

- Напоминайте о необходимости мыть руки!



КРУПНЫМ ПЛАНОМ

А ЛЕТОМ МОЖНО? ДАЖЕ НУЖНО!

Аугментация губ не перестаёт быть на пике популярности, только это уже не про «утиные губы», а про естественность и сохранение молодости. Контурная пластика – это все-сезонная процедура, а увеличение губ особенно востребовано летом!

Согласно статистическим исследованиям, губы – это первое, на что обращают внимание мужчины при знакомстве с девушкой. Наиболее привлекательно и соблазнительно выглядят естественно пухлые губы насыщенного цвета. Но как сделать так, чтобы нежную и чувствительную кожу губ не испортили ни солнце, ни солёная вода, ни затяжные летние вечеринки? Мы рекомендуем регулярно делать увеличение/увлажнение губ филлером не только с эстетической, но и с профилактической целью.

ПОЧЕМУ ЖЕ ИМЕННО ЛЕТОМ?!

Гиалуроновая кислота – универсальный компонент. Она не только придаёт тканям объём, но и стимулирует процессы регенерации клеток. Одна молекула гиалуроновой кислоты способна удержать тысячи молекул воды.



Лебедева Алина Витальевна
Врач-косметолог, трихолог

Благодаря этому увеличение губ филлером обеспечивает комплексный эффект:

- интенсивное и глубокое увлажнение, предохраняющее губы от пересыхания;
- увеличение объёма;
- процесс омоложения за счёт стимулирования выработки коллагена и эластина;
- усиление кровообращения, благодаря чему цвет губ становится более ярким.

Таким образом, губы после аугментации более увлажнённые и защищённые! Вам уже не так страшны солнце и море. Но не стоит забывать про SPF-фактор и для такой деликатной зоны!

РЕЗУЛЬТАТОМ ВЫ БУДЕТЕ ДОВОЛЬНЫ!

• **Моделирующий лифтинг-массаж (хиромассаж) лица, шеи, зоны декольте.**
Продолжительность – 60 минут.

Массаж выполняется по массажному гелю Jean D'ArceI (Жан Дарсель) и затрагивает такие зоны, как лицо, шею, декольте и заднюю поверхность шеи.

Эффект от процедуры:

- снятие отеков, ярко выраженный лимфодренажный эффект;
- лифтинг-эффект;
- подтянутый контур лица;
- здоровый цвет лица.

Курс: 8-10 процедур, 1-2 раза в неделю. Затем поддержка 1 раз в месяц, либо по необходимости.

• **Скульптурный массаж лица, шеи.**
Продолжительность – 60 минут.

Сильная техника лифтинг-массажа лица, выполняется по массажному гелю Jean D'ArceI.

Эффект от процедуры:

- уменьшение «второго» подбородка;
- укрепление лицевых мышц;
- подтяжка нижней трети лица;
- лифтинг век.

Курс: 8-10 процедур, 1 раз в неделю. Затем поддержка 1 раз в 2-3 недели.

МИКРОТОКИ

Продлить молодость, надолго сохранить красоту и упругость кожи, запустить естественные восстановительные процессы в организме помогают разнообразные косметологические процедуры.

Одна из наиболее популярных – **микротоковая терапия** – полностью безопасная и безболезненная методика омоложения, основанная на воздействии низкочастотного электрического тока на клетки дермы и мышечной ткани.



Степанова Наталья Николаевна
Косметолог-эстетист

При воздействии микротоков наблюдается устойчивый лимфодренажный эффект (улучшается отток лимфы), что позволяет избавиться от проблем отечности лица и мешков под глазами. Помимо этого, из межклеточного пространства выводятся токсичные вещества, активнее синтезируется эластин и коллаген, повышается тонус мимической мускулатуры.

Микротоковая терапия – вневозрастная процедура. Просто в зависимости от возраста назначается оптимальный курс для достижения выраженного и стойкого эффекта. В среднем курс микротоков

состоит из 10-15 процедур, с интервалом в 1-2 дня. Проводить его стоит раз в полгода. Для поддержания накопительного эффекта рекомендуют также делать поддерживающую процедуру раз в месяц.

Сразу после процедуры улучшается внешний вид и цвет лица. Кожа светлеет, появляется здоровый румянец и лицо приобретает отдохнувший вид. А повышение тонуса и упругости кожи, эффект лифтинга, как правило, появляются уже после 5-6 процедур.

Во время процедуры пациент может ощущать небольшое пощипывание, легкий металлический привкус во рту, видеть яркие вспышки при обработке периферической области. Имеются противопоказания: беременность и период лактации; эпилепсия и другие заболевания ЦНС; наличие кардиостимулятора; острый период инфекционного заболевания; повышенная температура тела; пирсинг в зоне воздействия; злокачественные новообразования; армирование золотыми нитями; заболевания сердца; индивидуальная непереносимость электрического тока.



Коробова Виктория Владимировна
Косметолог-эстетист

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



Лето 2023 г. Выпуск № 4
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 № 1037.

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