

# ЭНЕРГИЯ ЛЕТА



**Линия Здоровья**  
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА



## КАЖДОЙ ПРОБЛЕМЕ – СВОЁ РЕШЕНИЕ

Оснащённость парка медицинских премиум-аппаратов в отделении косметологии

## КОРРЕКЦИЯ КОНТУРОВ ТЕЛА

RF-лифтинг или RSL-скульптурирование – что выбрать? Расскажет косметолог-эстетист Капланская Виктория Олеговна

## 7 СОВЕТОВ ОТ ВРАЧА-ГИНЕКОЛОГА

Врач-акушер-гинеколог Пармененкова Инга Валерьевна о важном для каждой женщины

## ГИПЕРГИДРОЗ: КОЛОТЬ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ!

Врач-косметолог Деева Анастасия Ростиславовна о современном и эффективном решении проблемы

## ГИПЕРФОКУС У ДЕТЕЙ

Это проблема или же нормальное явление? Подробно раскроет тему врач-педиатр Трофимова Инна Владимировна

## СЕПАРАЦИЯ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?!

Клинический психолог, кандидат психологических наук Сергеева Алла Викторовна поможет разобраться

# ВРЕМЯ ПРОВЕРИТЬ ЗДОРОВЬЕ

## БОЛЕЕ 10 ПРОГРАММ ЧЕК-АПОВ


















Подарочный сертификат на прохождение чек-апа станет прекрасным проявлением заботы о близком человеке.

Чек-ап – это доказательные программы комплексного обследования, помогающие проверить состояние здоровья, выявить бессимптомные заболевания на ранней стадии и получить индивидуальные рекомендации по снижению рисков и профилактике.

Преимущества программ:

- 1 Уверенность в здоровье.** Основная цель чек-апа – это убедиться в отсутствии заболеваний и оценить состояние вашего организма. Не оставляйте ваше здоровье на потом.
- 2 Индивидуальный подход.** Мы учитываем ваш семейный анамнез и любые особенности вашего организма. Соответственно, если вас беспокоит что-то конкретное или по итогам чек-апа врач считает, что надо обратить внимание на какую-то область организма, мы назначаем дополнительные лабораторные исследования со скидкой 15%. Также у нас есть выгодные расширения к чек-апам.
- 3 Своевременное выявление заболеваний.** Получите полноценную оценку состояния вашего организма и своевременное выявление заболеваний, которые могут протекать бессимптомно. Не ждите, пока проблема станет серьёзной, начните заботиться о своём здоровье сегодня!

 <b>ЧЕК-АП ДЛЯ ЖЕНЩИН ДО 40 ЛЕТ</b> 	 <b>ЧЕК-АП ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ 40 ЛЕТ</b> 
 <b>ЧЕК-АП ДЛЯ МУЖЧИН ДО 40 ЛЕТ</b> 	 <b>ЧЕК-АП ДЛЯ МУЖЧИН ПОСЛЕ 40 ЛЕТ</b> 
 <b>ЧЕК-АП «ЛИШНИЙ ВЕС»</b> 	 <b>ЧЕК-АП «КАРДИОЛО- ГИЧЕСКИЙ»</b> 
 <b>РАСШИРЕНИЕ К ЧЕК-АПУ «СКРИНИНГ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ»</b> 	<b>ВСЕ ЧЕК-АПЫ И РАСШИРЕНИЯ К НИМ ВЫ НАЙДЁТЕ ЗДЕСЬ</b>  <small>Чтобы узнать подробности – наведите камеру смартфона на нужный QR-код</small>

## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

# ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПРОХОДИТ МИМО...

Жизнь дана человеку один раз, это факт. И она имеет важную характеристику – качество жизни, которое во многом зависит от состояния здоровья и самочувствия. Сегодня хочу поделиться с вами историей Анастасии.

Начиная приём, никогда не знаешь, что тебе расскажут. И первая встреча с пациентом – самая важная. «Здравствуйте, меня зовут Александр Михайлович, невролог. Что Вас беспокоит?»

Мы познакомились 2 года назад. Несколько лет жизни до нашего знакомства – это боль. Головная боль. Изнуряющая, отупляющая, сопровождается тошнотой, раздражают свет и звуки, нужно лежать и не двигаться, чтобы пережить приступ. До 20 дней в месяц Анастасия не способна быть мамой, женой, дочерью, работник она тоже ненадёжный, т.к. бухгалтерия требует концентрации и внимания. Таблетки помогают плохо, лишь притупляя боль. Качество жизни – отвратительное.

Попытки лечения были, но не приводили к результату, несмотря на правильный диагноз, установленный ранее – «хроническая мигрень».

А один из препаратов, назначенных по месту жительства с профилактической целью, усугубил имевшуюся депрессию, вплоть до того, что не хотелось жить.

В интернете наша пациентка узнаёт о лечении мигрени моноклональными антителами, ищет специалиста и приезжает в Смоленск. Начинаем работу: отменяем предыдущую терапию, вводим приём антидепрессантов для коррекции эмоциональных нарушений. Применяем моноклональные антитела 1 раз в месяц.

Улучшение не было быстрым. Но всё же частота приступов начала сокращаться до 8-10 в месяц, а боль снималась легче. Через 6 месяцев эмоциональное состояние улучшилось значительно, но из-за нежелательных явлений антидепрессанты пришлось отменить. После 10 месяцев лечения было решено добавить ботулинотерапию для профилактики гипертонуса жевательных мышц.



**Рakov Александр Михайлович**  
Врач-невролог высшей квалификационной категории, цефалголог, ботулинотерапевт

После этого частота боли сократилась до 4-х дней в месяц. Затем процедуры ботулинотерапии проводились каждые 12 недель в течение года по протоколу лечения хронической мигрени (PREEMPT).

Сейчас голова у Анастасии болит не чаще 2-х раз в месяц, боль снимается легко и перестала быть проблемой. Вот такая история. Жизнь продолжается, а качество её улучшилось.

# 7 СОВЕТОВ ОТ ВРАЧА-ГИНЕКОЛОГА



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

## 1 НЕ ПРОПУСКАТЬ ЕЖЕГОДНЫЙ ОСМОТР

Посещать гинеколога 1 раз в год, выполнять УЗИ и сдавать цитологический мазок, даже если ничего не беспокоит.

Статистически доказано, что 10% всех женских заболеваний выявляется именно после профилактических осмотров. Они необходимы для выявления проблем на ранних стадиях, в этих случаях шансы на успешное и эффективное лечение гораздо выше.

## 2 ЖИТЬ АКТИВНОЙ ЖИЗНЬЮ

Занятия спортом, гимнастикой или йогой позволят поддерживать хорошую физическую форму и подарят заряд бодрости и энергии. Пешие прогулки на свежем воздухе также приносят пользу организму и помогают бороться со стрессами.

## 3 БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Самый простой и доступный способ защитить себя от заболеваний, передающихся половым путём при любом виде секса и нежелательной беременности, — это презерватив. Он даёт защиту, приближающуюся к 100%, а противопоказаний и побочных эффектов практически не имеет (исключая 3% людей с аллергией на латекс).

## 4 НЕ ПРЕНЕБРЕГАТЬ ВАКЦИНАЦИЕЙ

Благодаря прививке можно обезопасить себя от вируса папилломы человека — потенциальной причины рака шейки матки. Вакцинация проводится у детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет, но возможна вакцинация до 45 лет.

С помощью предварительной вакцинации можно защитить себя и от гепатита В.

## 5 ОСТОРОЖНО ВЫБИРАТЬ СРЕДСТВА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

Популярные на сегодняшний день продукты с пометкой «для интимной гигиены» (парфюмированные гели, салфетки, ароматизированные присыпки) могут нарушить естественную защитную флору влагалища и спровоцировать

аллергические реакции. Поэтому если после применения такого средства появилось раздражение, то без сожаления нужно избавиться от такой «полезности». Использовать желательны аптечные, pH-нейтральные средства.

Также на постоянной основе исключить ношение ежедневных прокладок, так как они создают эффект парника.

## 6 СЛЕДИТЬ ЗА НАГРУЗКОЙ

Необходимо понимать, что женский организм в силу своего анатомического строения не предназначен для поднятия тяжестей и серьёзных силовых нагрузок.

Повышение давления в брюшной полости, возникающее при нагрузках, негативно сказывается на связочном аппарате, и со временем это может привести к развитию пролапса тазовых органов и, как следствие, проблемам в половой жизни и недержанию. Именно поэтому необходимо дозировать нагрузку и в обычной жизни (стараться не носить тяжёлые сумки), и при занятиях в спортзале.

## 7 ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

Специально разработанные упражнения Кегеля помогут вернуть тонус мышцам. С помощью регулярных упражнений можно проводить профилактику опущения тазовых органов и лечить лёгкие степени опущения (I и II ст.).

Для того чтобы понять, какие мышцы надо тренировать, необходимо их почувствовать:

1 Максимально сожмите мышцы промежности, как будто пытаетесь остановить акт мочеиспускания, и запомните, какие мышцы работали.

2 Введите чистый палец во влагалище и сожмите мышцы вокруг пальца, обратите внимание: палец не должен выталкиваться из влагалища при сжатии мышц.

! Важно: при выполнении упражнений не напрягайте мышцы живота, ягодиц, бёдер, не задерживайте дыхание.

Теперь сжимаем мышцы промежности с силой не более 10% от максимальной возможной, при этом промежность должна двигаться

по направлению снизу вверх (втягиваться в таз), тогда будут задействованы те слои мышц, которые выполняют поддерживающую функцию для органов малого таза, а не сфинктеры. Правильное сжатие и расслабление мышц тазового дна — непростая задача, поэтому перед началом тренировок лучше обратиться к гинекологу или физическому терапевту (врач ЛФК) для отработки правильной техники.

Итак, возможные упражнения для мышц тазового дна. Займите удобную позу и сконцентрируйтесь на мышцах тазового дна. Начинать тренировки лучше в положение лёжа с согнутыми в коленях ногами, далее можно выполнять их стоя. Не рекомендуется выполнять упражнения сидя.

1 Сожмите мышцы тазового дна на выдохе, расслабьте на вдохе.

2 Сожмите мышцы тазового дна на выдохе, держите их сжатыми, при этом сделайте пару спокойных вдохов и выдохов, расслабьте мышцы на вдохе.

При освоении первых двух упражнений можно перейти к усложнению.

3 Лёжа на полу на спине, колени согнуты, на выдохе начинаем сокращать мышцы тазового дна и поднимаем таз вверх, на вдохе опускаем таз вниз, при этом расслабляем мышцы тазового дна.

Старайтесь делать упражнения ежедневно в 3 подхода по 8-10 повторений. Ожидать результат от гимнастики можно в среднем через 3 месяца регулярных тренировок.

### ОТЗЫВ О ВРАЧЕ С ПОРТАЛА ПРОДОКТОРОВ

+7-900-22XXXXX:

К Инге Валерьевне хожу уже 3 года.

Самый-самый замечательный, грамотный, аккуратный, отзывчивый и квалифицированный доктор! Долго её искала и в мои 20 лет нашла! Приём всегда ведёт добросовестно, долго, тщательно! Отвечает на все вопросы, очень развёрнуто и понятно. Даёт лучшие в мире рекомендации! Никогда не навязывает лишнего. Всегда чётко и по делу! Всем подружкам и знакомым порекомендовала этого чудесного доктора! Все до одной в восторге! Профессионализм на высоте! Спасибо огромное, Инга Валерьевна!

КРАСОТА. ДОВЕРИЕ. ЭКСПЕРТНОСТЬ

# КОРРЕКЦИЯ КОНТУРОВ ТЕЛА

RF-лифтинг или RSL-скульптурирование – что выбрать?

Наступило лето, а это значит, что нужно подготовить тело к сезону отпусков. А помогут нам в этом процедуры для коррекции фигуры: RF-лифтинг на аппарате Power Shape\* и RSL-скульптурирование на аппарате RSL Sculptor\*\*.

## КАКУЮ ИМЕННО ПРОЦЕДУРУ ВЫБРАТЬ И ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ?

Прежде чем применять аппаратные методики коррекции фигуры, необходимо выявить причины эстетических проблем. Наиболее распространенными причинами чрезмерных жировых отложений в различных частях тела являются генетическая предрасположенность, неправильное питание, гиподинамия, гормональные сбои в организме и возрастные изменения. Для коррекции фигуры применяется несколько методик, благодаря которым достигается эффект омоложения кожи, устранения отеков и улучшения обменных процессов.

## RSL SCULPTOR

Скульптурирование тела на аппарате RSL способствует активизации лимфатической системы и метаболических процессов, улучшает тургор и упругость кожи, моделирует фигуру. Запатентованный метод воздействия на ткани, основанный на вибрационном вращении сферами и компрессии, направленный на уменьшение размера жировых клеток и целлюлита, без травмирования кожи.

Воздействие аппарата основано на двух параметрах: виброкомпрессии сферами и LED-терапии. Во время работы прибора происходит вибрационное вращение 72-х силиконовых сфер, укомплектованных в цилиндрическую манипулу. Сферы двигаются, приподнимают кожу и создают кратковременную компрессию (сжатие), что сравнимо с эффектом «сосудистой гимнастики».

В результате процедуры RSL-скульптурирования:

- улучшается кровообращение и лимфообмен;
- снижаются видимые признаки фиброза;
- улучшается и нормализуется насыщение тканей кислородом;
- повышается мышечный тонус;
- улучшается качество кожи и выравнивается рельеф, повышается тургор;
- уходит мышечное напряжение, снижаются мышечные боли.

**! RSL-скульптурирование можно делать даже при варикозе I-II степени: виброкомпрессия в данном случае полезна, т.к. она тонизирует стенки сосудов.**

Рекомендуемый курс: процедуру необходимо выполнять 2-3 раза в неделю в количестве от 6 до 18 процедур.

## POWER SHAPE

RF-лифтинг на аппарате Power Shape – комплексное предложение от современной косметологии, включающее RF-лифтинг, вакуумный массаж и фотохромотерапию (лазерную терапию).

Проблемы, которые помогает решить Power Shape:

- провисание кожи
- дряблость
- избыток жировой ткани
- целлюлит

Режимы, используемые как в комплексе, так и по отдельности, позволяют составить индивидуальную программу по коррекции фигуры. Процедура совершенно безопасна и позволяет достигнуть потрясающих результатов.



Капланская Виктория Олеговна  
Косметолог-эстетист

Преимущества аппарата Power Shape:

- ✦ работа и по лицу, и по телу;
- ✦ безболезненно, эффективно, всесезонное использование аппарата;
- ✦ применяется в качестве эффективной реабилитации после липосакции;
- ✦ превосходно борется со всеми видами целлюлита. Максимальный эффект достигается при устранении фиброзного целлюлита.

Рекомендуемый курс: 6-8 процедур с интервалом в 7 дней. Количество процедур назначается индивидуально, в зависимости от показаний. Стоит отметить, что при соблюдении советов специалиста полученный эффект сохраняется несколько лет.

Процедуры RF-лифтинг и RSL-скульптурирование можно сочетать между собой. Для достижения наилучшего эффекта этих процедур необходимо соблюдать режим питания и водного баланса, а также умеренно заниматься физической активностью. Аппараты сертифицированы, имеют регистрационные удостоверения, а также прошли ряд исследований с доказанной эффективностью.

Если вы хотите порадовать себя и свое тело, то эти процедуры именно то, что нужно!

\* Power Shape – Пайпер Шайн. \*\* RSL Sculptor – РСЛ Скульптор

# КАЖДОЙ ПРОБЛЕМЕ – СВОЁ РЕШЕНИЕ

Оснащённость парка медицинских аппаратов отделения косметологии 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 жёсткой системой сертификации в мире).

### FOTONA SP DYNAMIS PRO (СЛОВЕНИЯ)



Фотона СП Динамис ПРО

- лазерное омоложение
- лечение акне и постакне
- лазерное лечение кожи головы

### ULTRAFORMER (ЮЖНАЯ КОРЕЯ)



Ультраформер

- SMAS-лифтинг лица и тела

### SCARLET S (ЮЖНАЯ КОРЕЯ)



Скарлет С

- микроигольчатый RF-лифтинг

### NORDLYS CANDELA (США)



Нордлис Кандела

- фотоомоложение
- удаление сосудов, гиперпигментации и винных пятен

### CANDELA GENTLELASE PRO-U (США)



Кандела ДжентлЛэйз ПРО-Ю

- александритовая лазерная эпиляция

### MEDIOSTAR MONOLITH (ГЕРМАНИЯ)



Медиостар Монолит

- диодная лазерная эпиляция

### HYDRAFACIAL TOWER (США)



Хайдрафэйш Тауэр

- вакуумный гидропилинг (Голливудский уход за лицом: 5-8-1)

# ГИПЕРГИДРОЗ: КОЛОТЬ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ!

Не спешите решать, где поставить запятую, пока не познакомитесь с этой проблемой.

Многие люди, узнав о том, что можно уколоть ботулотоксин в область подмышечных впадин, чтобы не потеть, считают это благостью современной цивилизации.

Однако тот, кто не сталкивался с проблемой гипергидроза, вряд ли может оценить, какие трудности испытывают её обладатели.

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ГИПЕРГИДРОЗ?

Гипергидроз – это расстройство, которое поражает потовые железы и проявляется чрезмерным потоотделением. В норме происходит испарение жидкости с поверхности тела, и это является одним из механизмов терморегуляции, но при гипергидрозе количество выделяемой и испаряемой жидкости значительно возрастает. Данное расстройство может быть генерализованным, но чаще является локальным и затрагивает потовые железы подмышечных впадин, ладоней, стоп, промежности, головы.

Гипергидроз может оказывать выраженное негативное влияние на социальную активность человека. Страдающие гипергидрозом вынуждены носить закрытую, тёмную одежду, чтобы скрыть пятна пота. Зачастую данная проблема вызывает социальную дезадаптацию, так как человек с гипергидрозом избегает близкого общения, физической активности, пребывания в многолюдных помещениях, стесняясь запаха пота.

Кроме того, гипергидроз ограничивает и профессиональную деятельность, так как при выраженном ладонном гипергидрозе становится невозможной работа за компьютером из-за стекания пота на клавиатуру, работа с мелкими деталями, требующая высокой точности, работа, предусматривающая тактильный контакт с людьми.



↑ Степень распространения гипергидроза и его границы можно определить с помощью пробы Минора: йодный раствор наносится на область, где отмечается повышенное потоотделение, затем кожа посыпается крахмалом. При наличии чрезмерной потливости, кожа приобретает фиолетовый или чёрный оттенок.

По данным Американской академии дерматологии, качество жизни пациентов, страдающих выраженным гипергидрозом, существенно ниже, даже чем у лиц с тяжёлой степенью акне или псориаза.

## КАКИЕ МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ГИПЕРГИДРОЗА ПРЕДЛАГАЕТ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА?

✦ **Применение солей алюминия** – привычных нам антиперспирантов. Применение антиперспирантов оправданно при наличии умеренных форм гипергидроза или при выраженных формах, когда лечение препаратами ботулотоксина противопоказано или невозможно по финансовым причинам.

✦ **Применение пероральных форм антихолинэргических препаратов** влечет за собой появление ряда нежелательных явлений: сухость во рту, нечёткость зрения, а также имеет ограниченное действие относительно потоотделения.

✦ **Хирургические методы лечения: симпатэктомия и иссечение кожи подмышечных областей.** Симпатэктомия, по отзывам пациентов, даёт непродолжительный результат, не всегда эффективна, кроме того, опасна появлением таких осложнений, как синдром Горнера, повреждение двигательных волокон и ограничение подвижности верхних конечностей. Иссечение кожи также нежелательно ввиду осложнения рубцеванием кожи подмышечных областей и ограничением подвижности.

✦ **Ботулинотерапия:** на сегодняшний день процедура является самой эффективной и безопасной при лечении любых форм гипергидроза. Инъекционное введение нейротоксина позволяет быстро решить данную проблему.



Процедура ботулинотерапии для решения проблемы гипергидроза подмышечных впадин.



Деева Анастасия Ростиславовна

Врач-косметолог, эксперт по ботулинотерапии

## ОТЗЫВ О ВРАЧЕ С ПОРТАЛА **prodoktorov**

+7-952-53XXXXX:

Анастасия Ростиславовна – мой единственный и любимый косметолог. Очень грамотный специалист.

Когда я обратилась к ней со своей проблемой, она отнеслась очень внимательно ко всему, что меня беспокоило.

Помогла решить проблемы.

**Понравилось:** Всегда очень внимательная! Давала много действенных советов и назначений. Своим знакомым я рекомендую этого врача как грамотного специалиста!

Неоспоримыми плюсами являются быстрота и безболезненность процедуры благодаря применению аппликационной анестезии, высокий профиль безопасности, длительное сохранение эффекта (до года) и скорость его наступления, многие пациенты отмечают улучшение уже через несколько часов.

## РАЗВЕЕМ СТРАХИ

Многие пациенты задаются вопросом: не нарушится ли выделительная функция организма после блокировки потоотделения и не усилится ли потоотделение в других зонах?

Выделительная функция никак не страдает, так как потоотделение в других зонах не только не нарушается, но и не усиливается, согласно данным многочисленных исследований. Кроме того, потовые железы не единственная система организма, участвующая в выведении продуктов метаболизма из организма.

Таким образом, ботулинотерапия на сегодняшний день является процедурой выбора при избыточном потоотделении, так как помогает не просто вылечить локальный гипергидроз, а значительно повышает качество жизни пациентов, улучшает их социальную активность и расширяет профессиональные возможности.

Если вы всё ещё сомневаетесь, где же правильно поставить запятую, пациенты с гипергидрозом однозначно выбирают: «Гипергидроз: колоть, нельзя терпеть!»

# ГИПЕРФОКУС У ДЕТЕЙ: ПРОБЛЕМА ИЛИ ЖЕ НОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ?

Каждый родитель на определённых этапах роста и развития сталкивается с таким состоянием у своего ребёнка.

На своём приёме я довольно часто интересуюсь, есть ли у ребёнка хобби или любимое увлечение и нередко могу услышать: «Наша Аня очень любит собирать пазлы и может зависнуть в них часами, и даже приглашение покушать не может отвлечь её от занятия». На первый взгляд кажется, что это здорово, что ребёнок испытывает тягу к развитию: то ли это сбор конструктора или же мозаика, пазл, рисование, настольная/компьютерная игра, и совершенно нормально, что ребёнок испытывает определенную вовлечённость в любимое дело, однако здорово, если физические или другие потребности с усилием воли могут заставить ребенка прервать это занятие. Если же этого не происходит регулярно, стоит пересмотреть ситуацию и обратиться к специалисту. Важно понимать, что гиперфокус сам по себе не является каким-либо заболеванием, может существовать и в норме и также быть симптомом какого-либо заболевания.

В настоящий момент существуют две наиболее распространённые патологии, которые чаще всего встречаются у детей с данным симптомом. К ним относятся **синдром дефицита внимания с гиперактивностью и расстройство аутистического спектра**. Как мне кажется, современному родителю очень важно иметь представление об обоих состояниях, чтобы вовремя заподозрить их признаки у своих детей, чтобы как можно раньше начать коррекцию существующими методами лечения: как психологической, так и медикаментозной коррекции.

➔ **Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)** является наиболее распространённым нейроповеденческим расстройством в детском возрасте.

**Основные тревожные симптомы:**

- гиперфиксация и гиперфокус, сосредоточение на деталях или напротив – повышенная отвлекаемость, ребёнок быстро теряет интерес к чему-либо, не может играть в игры с предустановленными правилами. Ребёнок с СДВГ не может управлять своим вниманием, направлять его, распределять, переключать;
- некоторое ухудшение академических и эмоциональных функций, дети с СДВГ также имеют более высокую частоту сопутствующих расстройств обучения, когнитивных, речевых, двигательных и психических расстройств;
- гиперактивность, отвлекаемость, рассеянность, импульсивность;
- трудности в выстраивании социальных связей, при этом ребёнок тянется к другим детям в коллективе;
- ребёнок игнорирует воспитательные меры, совершая бездумные поступки, однако отличительным признаком будет то, что он чаще всего всё же со временем осознает и понимает свою вину, но не сразу;
- нарушение памяти.

➔ В свою очередь **расстройство аутистического спектра (РАС)** также является распространённым расстройством нервного развития, и если не вдаваться в детали, то характеризуется у детей трудностями в социальном общении и ограниченными, повторяющимися моделями поведения, интересов или деятельности.



Трофимова Инна Владимировна  
Врач-педиатр

Если разобрать тревожные симптомы по полочкам, то к ним могут относиться:

- гиперфиксация и гиперфокус;
- тревожность при переменах и сюрпризах;
- отказ от тактильных контактов;
- отказ от соблюдения игровых правил, равнодушие к ярким, звенящим игрушкам, предпочтение в играх отдаётся неподходящим предметам;
- пассивность в ответ на обращение родителей, отсутствие внимания, заинтересованности во время общения взрослых;
- отсутствие речи в возрасте 1,5-3 лет при наличии богатого словарного запаса и понимания разговора взрослых;
- истерики, бурное выражение своих эмоций, трудности в понимании эмоций окружающих;
- «застывание» на какой-либо фразе, слове, которую ребёнок повторяет постоянно, или эмоции, или заданию;
- тревожный сон;
- вздрагивание от громких звуков.

А также в отношении расстройства аутистического спектра существуют уже готовые опросники для родителей, к которому также можно обращаться для первичной диагностики: <https://test.autism.help/>

Важно помнить, что каждый конкретный случай требует детальной, индивидуальной диагностики. Поэтому в случае, если вы заметили у ребёнка какой-то тревожный симптом – смело обращайтесь к специалисту :)

# ТРЕВОЖНЫЙ ПОДРОСТОК

Если верить трейлеру мультфильма «Головоломка-2», у главной героини появятся не только новые проблемы, но и новая эмоция – Тревога. Тревожный подросток – новый тренд или проблема современности? Разберёмся вместе!

Причин тревожиться у ребят сегодня более чем достаточно: доступность новостных ресурсов, усложняющиеся с каждым годом экзамены, неопределённое будущее – перечислять можно бесконечно. Добавим к этому основные особенности подросткового восприятия: максимализм, идеализм, ощущение себя в центре всеобщего внимания, страх быть смешным. А ещё растущее тело, которое непросто правильно расположить в пространстве, и стремительно взрослеющее лицо, кажущееся неузнаваемым. Уверенности в себе эти факторы явно не прибавляют. Но **один из самых важных источников тревоги подростков – взрослые**. «Экзамен не сдаст никто!», «На кого ты похож!», «Сними это сейчас же!», «Я сама сделаю, ты не умеешь!» – список можно легко продолжить. А ведь, отнимая у подростка

стремление к самовыражению, творчеству, самостоятельности, активности, взрослый лишает его способности к самоидентификации, оценке своих сил и способностей. Постепенно страх ошибиться, быть нелепым и отвергнутым маскируется неясной тревогой и «ленью», которую часто путают с недостатком мотивации. На самом деле и цели у подростка есть, и желание их достигать, но не хватает смелости. Ведь вокруг опытные «доброжелатели» изо всех сил предостерегают от всевозможных ошибок. И мало кто учит правильно «падать». А ведь **один из признаков зрелой личности – принятие отрицательного результата и продолжение движения вперёд**.

Как уберечь подростка от тревоги? Во-первых, найти в себе смелость **научить его принимать**



Касумьян Алла Михайловна  
Врач-психиатр

**и эту эмоцию тоже**. А затем – своим примером показать, что, сталкиваясь с трудностями и ошибаясь, человек не становится хуже, но непременно **растёт, когда пробует новые решения и находит способы адаптации**. И, конечно, самое главное – ваша искренняя любовь и вера в своего ребёнка!

# СЕПАРАЦИЯ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?!

Сепарация (от лат. *separatio* – отделение) понимается как отделение ребёнка от взрослого на пути к самостоятельности и независимости. Подобное отделение не предполагает физического насилия или буквального отделения, психологическая сепарация – это приобретение личностной автономности, условие для взросления и зрелости. При этом следует понимать, что сепарация не является единственным показателем личностной зрелости.

Психологическая зрелость предполагает:

- сформированную систему ценностей;
- направленность личности;
- способность к самоанализу и самоорганизации;
- развитость волевых качеств;
- достаточный эмоциональный интеллект;
- потребность в заботе о других людях;
- активное участие в жизни общества и эффективное использование своих знаний и умений;
- способность к конструктивному решению различных проблем;
- ответственность.

Проявление вышеназванных характеристик невозможно без прохождения процесса отделения ребёнка от родителей, ввиду того что условием и механизмом созревания личности является сепарация.

## ПРИЗНАКИ УСПЕШНО ПРОЙДЕННОЙ СЕПАРАЦИИ

Как понять, отделились ли вы от родителей? Вы можете пройти по чек-листу и определить, насколько вам требуется работа с отделением и взрослением.

- Осознаваемые личные границы
- Адекватная самооценка
- Способность доверять себе
- Осознание своей ценности
- Возможность взять на себя ответственность за свою жизнь
- Сформированное мировоззрение и жизненная позиция
- Умение обеспечивать себя и жить отдельно от родителей по своему укладу жизни, не испытывая чувства вины за это

## СЕПАРАЦИЯ НУЖНА НАМ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ СВОЕЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Это касается и отношений, и решений, и материального мира, и вопросов самооценки. И в наилучшем варианте это необходимо пройти в детстве.

Психологические аспекты сепарации ребёнка от взрослых включают три составляющие: функциональная, эмоциональная и ценностная.

➤ **Функциональная сепарация** длится с одного года до подросткового возраста и заключается в физическом отделении ребёнка от матери и постепенном приобретении навыков самообслуживания.

➤ **Эмоциональная сепарация** начинается в три года, когда ребёнок осознаёт себя отдельной личностью и начинает выражать свои желания. В подростковом возрасте этот процесс усиливается, когда подросток стремится защитить своё личное пространство и получить больше автономии от родителей.

➤ **Ценностная сепарация** начинается в раннем подростковом возрасте или во взрослом возрасте, когда дети и родители могут иметь разные взгляды на выбор будущей профессии, образ жизни и фундаментальные вопросы.

Чтобы помочь ребёнку подготовиться к взрослой жизни, родителям следует быть примером активной жизни, разговаривать с ребёнком, интересоваться его жизнью, принимать факт, что дети будут совершать ошибки, давать ребёнку свободу, возможность совершать ошибки и через это учить ответственности.

Ребёнку, подростку важно понимать, что его чувства, желания и нежелания услышаны и сам он хороший, несмотря на ошибки и протесты. Важно получать утешение и поддержку в своих горестях и не получать постоянную критику. Ребёнку важно знать, что родитель тоже человек, живой, с правом на ошибку, а не ментор и повелитель. При этом недопустимо делать сына или дочь сливом для своих эмоций и переживаний.



Сергеева Алла Викторовна  
Клинический психолог,  
кандидат психологических наук

Часто родители не готовы отпускать своих детей. Происходит это по разным причинам. Например, когда родители не проживают с интересом свою жизнь, а ощущают себя востребованными в чужой жизни, высоко желание контролировать чужие решения и диктовать свою волю; проявлен страх перед старостью и, как результат, нежелание признавать факт взросления ребёнка.

## ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО ПОМОЧЬ ПРОЙТИ ПРОЦЕСС СЕПАРАЦИИ РЕБЁНКУ МОЖЕТ ТОЛЬКО ЗРЕЛЫЙ РОДИТЕЛЬ

Если взрослому самому не хватило теплоты, поддержки, процесс своей личной сепарации от родителей не завершён, то важно проработать свои психологические травмы, чтобы наполниться ресурсом и мудростью.

Таким образом, сепарация состоит из двух одновременных сложенных процессов: ребёнок отделяется от родительского опыта и влияния, а родители отпускают в самостоятельное плавание. Здоровая сепарация подразумевает равномерное отделение-отпускание. Родители, которые прошли благополучно собственный процесс сепарации, проявляют уважение к детям и их взрослению, осуществляют передачу способности гармонично отделяться от родителей.

## ВЫ ПРОШЛИ ПРОЦЕСС СЕПАРАЦИИ, ЕСЛИ:

- вы не обвиняете родителей в своих неудачах;
- интересны себе и вам интересны другие люди;
- способны дать себе поддержку, понимание и заботу без необходимости искать внешние ресурсы;
- осознаёте, чего вы хотите, и несёте за это ответственность.



ГРАМОТНЫЙ ПОДХОД



Разберём  
основные моменты.

# БЕРЕМЕННОСТЬ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

**Сахарный диабет** – это хроническое заболевание, которое возникает либо в случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина, либо когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый инсулин.

**Инсулин** – это гормон, регулирующий уровень глюкозы (сахара) в крови.

Следствием этих нарушений является **гипергликемия** – повышенный уровень содержания глюкозы в крови. Хроническая гипергликемия со временем приводит к серьёзному повреждению многих систем организма, особенно нервной системы, почек, сердца, кровеносных сосудов.

У беременных различают несколько видов нарушений углеводного обмена:

**1** Сахарный диабет, существовавший у женщины до беременности (прегестационный диабет), делится на 1-й, 2-й и другие типы.

**2** Гестационный диабет, или диабет беременных, в зависимости от метода лечения подразделяют на компенсируемый только диетотерапией или с помощью диеты и инсулинотерапии.

**Сахарный диабет 1-го типа** – аутоиммунное заболевание, в процессе которого происходит разрушение 80-90% функционирующих В-клеток, которые вырабатывают инсулин, его становится недостаточно для поддержания сахара крови в норме и развивается диабет.

**Сахарный диабет 2-го типа** – у большинства пациентов связан с развитием нечувствительности тканей к инсулину (инсулинорезистентности) и как следствие повышение уровня инсулина и глюкозы крови.

**Гестационный сахарный диабет (диабет беременных)** – заболевание, характеризующееся повышением глюкозы в крови, впервые

выявленным во время беременности. По своему механизму развития гестационный диабет ближе к механизму развития сахарного диабета 2-го типа. То есть связан со сниженной чувствительностью тканей к инсулину. Это приводит к тому, что глюкоза не попадает внутрь клетки, где она должна окисляться и превращаться в энергию, а остаётся повышенной в крови.

При любом типе сахарного диабета повышение глюкозы в крови матери приводит к повышению глюкозы в крови плода. На ранних сроках внутриутробного развития поджелудочная железа плода не продуцирует собственный инсулин, что приводит к изменению белков (гликированию) под действием повышенной глюкозы, которые участвуют в формировании органов плода, и соответственно может приводить к формированию различных пороков развития. Таким образом, независимо от механизма развития типа сахарного диабета, это представляет риск как для матери, так и для плода.

**Риск для матери:** кетоацидоз (повышение продуктов распада жиров, интоксикация), невынашивание беременности, воспалительные заболевания (пиелонефрит, кольпит), многоводье, инфицирование, слабость родовой деятельности, травматизм.

**Риск для плода:** диабетическая фетопатия (отклонения в развитии плода, которые возникают после 1 триместра беременности), пороки развития (сердца, позвоночника, желудочно-кишечного тракта), макросомия (крупный плод), инфицирование, нарушение дыхательной функции, гипогликемия (снижение глюкозы крови).

Клиническая картина сахарного диабета 1-го и 2-го типа у беременных зависит от длительности заболевания, степени компенсации (достижения показателей глюкозы в крови, приближенных к нормальным значениям), наличия и степени выраженности поздних сосудистых осложнений.



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

Гестационный диабет в большинстве случаев протекает бессимптомно, клинические проявления отсутствуют или неспецифичны. Он может проявляться незначительным повышением глюкозы натощак, повышением глюкозы крови после еды или классическими признаками диабета (учащенное мочеиспускание, жажда, повышение аппетита, кожный зуд и т. д.).

Диагностика прегестационного диабета не вызывает трудностей, так как пациентка знает о своём заболевании. Для гестационного диабета проводят скрининг всех беременных. Скрининг осуществляется в 2 фазы. Первая фаза – при первом обращении беременной к врачу любой специальности на сроке до 24 недель, вторая фаза – всем беременным, у которых не выявлено нарушения углеводного обмена на ранних сроках беременности, между 24 и 28 неделями назначают пероральный глюкозотолерантный тест (ПГТТ) с 75 г глюкозы.

Необходим также постоянный контроль других лабораторных показателей, УЗИ, наблюдение за состоянием плода, по показаниям – суточное мониторирование АД, холтеровское мониторирование, ЭКГ.

Основа благоприятного течения беременности, родов и удовлетворительного состояния новорожденного – максимальная компенсация сахарного диабета (достижение показателей, близких к нормальным значениям).

## ЧЕК-АПЫ В КЛИНИКЕ «ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ»



ЧЕК-АП  
«ПЛАНИРОВАНИЕ  
БЕРЕМЕННОСТИ»



РАСШИРЕНИЕ  
ЧЕК-АПА  
«САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»  
ДО 40 ЛЕТ



РАСШИРЕНИЕ  
ЧЕК-АПА  
«САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»  
ПОСЛЕ 40 ЛЕТ



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



**Линия Здоровья**  
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА

ООО «ЮНИТИ»

Лицензия № ЛО41-01128-67/00324954 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 2024 г. Выпуск № 8  
Информационно-аналитическое издание  
Тираж 999 экз.

Номер отпечатан в ООО «Полиграфическая компания «ЭксПресс»: 603104, Нижегородская обл., г. Нижний Новгород, ул. Медицинская, д. 26, помещение 1. Заказ № 1411.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА