

ВОЙДИТЕ В НОВЫЙ ГОД С УВЕРЕННОСТЬЮ



МК «ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ» В ТОП-10 ЧАСТНЫХ КЛИНИК

Всероссийская премия «ПроДокторов-2022»
и что чаще всего говорят о нас пациенты

ПОГОВОРИМ О ЦИСТИТЕ

Врач-уролог Шевцов Степан Викторович
расскажет, почему данную инфекцию не стоит
воспринимать как «несерьезное заболевание»

ОХ УЖ ЭТИ ГЛИСТЫ!

Врач-невролог Раков Александр Михайлович
о бруксизме и «золотом стандарте» его лечения

ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА: КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Клинический психолог Сергеева Алла Викторовна
поможет разобраться что такое самооценка, как
оценивать, что делать и как быть

МЫ В ТОП-10 ЧАСТНЫХ КЛИНИК!

Рады сообщить, что 1 ноября многопрофильная клиника «Линия Здоровья» в очередной раз удостоена грамоты Всероссийской премии «ПроДокторов-2022» и вошла в Топ-10 частных клиник Смоленской области по мнению пациентов.

Мы благодарны и признательны вам за эту награду, дорогие наши пациенты! Спасибо за ваш выбор!

Мы постоянно растём и совершенствуемся для вас, ради самого главного – вашего доверия.

Будем и впредь радовать вас высокими стандартами обслуживания, высококвалифицированной помощью, доказательным подходом, инновационными технологиями и приятными ценами.



СТАТИСТИКА В ЦИФРАХ

За 2022 год мы получили от пациентов

>125 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТЗЫВОВ
С ПОРТАЛА **ПроДокторов**

С отзывами вы можете ознакомиться наведя камеру смартфона на qr-код



Наши пациенты чаще всего упоминали в своих отзывах:

- ЧТО ПРИХОДЯТ ПО ОТЗЫВАМ!**
- ВЫСОКУЮ КВАЛИФИКАЦИЮ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**
- ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ВРАЧЕЙ**
- ДОСТАТОЧНОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА**
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД**
- ПРОГРАММУ ЛОЯЛЬНОСТИ**
- ЧИСТОТУ В ПОМЕЩЕНИЯХ**
- КОМФОРТНУЮ И УЮТНУЮ ОБСТАНОВКУ**
- ВЕЖЛИВОСТЬ И ДРУЖЕЛЮБНОСТЬ АДМИНИСТРАТОРОВ**

КАЧЕСТВЕННО НОВЫЙ УРОВЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ В СМОЛЕНСКЕ



ВЗРОСЛЫЕ:

- Гинекология
- Психиатрия
- Лечение головных болей
- Неврология
- Кардиология
- Эндокринология
- Отоларингология
- Травматология и ортопедия
- Гастроэнтерология
- Урология
- Терапия

ДЕТИ:

- Педиатрия
- Отоларингология
- Неврология
- Психиатрия
- Травматология и ортопедия

МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ

ДИАГНОСТИКА

КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА

КОСМЕТОЛОГИЯ



КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

По статистике в развитых странах около 10% взрослых и около 20% лиц > 65 лет имеют камни в желчном пузыре. Это заболевание носит название «желчнокаменная болезнь», или «холелитиаз».

В 80% случаев желчные камни не вызывают клинических проявлений, являясь случайной находкой на УЗИ-исследовании.

Потенциально опасные осложнения холелитиаза возникают при остром воспалении желчного пузыря (холецистит), желчных протоков (холангит) или поджелудочной железы (панкреатит), вследствие закупорки камнями системы желчных протоков, нарушения оттока желчи и присоединения инфекции.

ОТКУДА КАМНИ?

Единого мнения по поводу причин возникновения и развития заболевания до сих пор не существует. Считается, что формирование конкрементов происходит из-за нарушения обмена холестерина и билирубина и их избыточного содержания в желчи.

К факторам риска относятся: женский пол, ожирение, пожилой возраст, несбалансированное питание, резкая потеря веса и семейный анамнез холелитиаза.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Примерно у 20% пациентов камни могут приводить к обструкции пузырного протока, вызывая желчную (печеночную) колику.

Человек может ощущать внезапные схваткообразные и усиливающиеся приступы интенсивной боли в правой верхней части живота, в центре живота, в спине между лопатками, правом плече. Также могут присоединяться тошнота, рвота, режé – лихорадка, озноб, желтуха.

ЛЕЧЕНИЕ

При наличии симптомов, указывающих на осложнение желчнокаменной болезни – холецистэктомия (операция по удалению желчного пузыря), или иногда растворение желчных камней препаратами урсодезокси-холевой кислоты (при определенном типе конкрементов).

При бессимптомных камнях: выжидательная тактика.



Игнатенкова Эльвира Ильгизовна
Врач-терапевт

В случае крупных камней (>3 см) или кальцифицированного желчного пузыря холецистэктомия может быть показана и бессимптомным пациентам в плановом порядке.

ПРОФИЛАКТИКА

Предотвратить образование конкрементов нельзя, но относительно снизить риск можно:

- старайтесь питаться в одно и то же время, не пропускайте приемы пищи
- питайтесь сбалансированно
- поддерживайте нормальный вес
- не пренебрегайте физическими нагрузками.

ЧЕК-АП: ПРОВЕРЬТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ, СЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

ДЛЯ ЖЕНЩИН 45+

B01.047.001 Первичный прием терапевта - 1 500 ₺
B01.001.001 Первичный прием врача акушера-гинеколога - 1 500 ₺
12-051 Жидкостная цитология. Исследование соскоба шейки матки и цервикального канала (окрашивание по Папаниколау) - 1 595 ₺
09-106 Human Papillomavirus высокого канцерогенного риска (16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59 типы), ДНК генотипирование [реал-тайм ПЦР] - 795 ₺
40-335 Онкопрофилактика женщин - 1 060 ₺
02-043 Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с обязательной микроскопией мазка крови) - 585 ₺
02-006 Общий анализ мочи с микроскопией - 275 ₺
08-118 Тиреотропный гормон (ТТГ) - 355 ₺
40-039 Липидограмма - 650 ₺
06-003 Аланинаминотрансфераза (АЛТ) - 180 ₺
06-010 Аспартатаминотрансфераза (АСТ) - 180 ₺
06-036 Билирубин общий - 155 ₺
06-021 Креатинин в сыворотке (с определением СКФ) - 155 ₺
06-034 Мочевина в сыворотке - 155 ₺
03-015 Коагулограмма №2 (протромбин (по Квику), МНО, фибриноген) - 430 ₺
A04.30.010 УЗИ органов малого таза - 1 100 ₺
A04.20.002.002 УЗИ молочных желез с регионарными лимфоузлами - 1 100 ₺

9 570 ₺ ВМЕСТО 11 770 ₺

ДЛЯ МУЖЧИН 45+

B01.047.001 Первичный прием терапевта - 1 500 ₺
B01.053.001 Первичный прием уролога - 1 500 ₺
02-043 Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с обязательной микроскопией мазка крови) - 585 ₺
02-006 Общий анализ мочи с микроскопией - 275 ₺
08-118 Тиреотропный гормон (ТТГ) - 355 ₺
40-039 Липидограмма - 650 ₺
06-003 Аланинаминотрансфераза (АЛТ) - 180 ₺
06-010 Аспартатаминотрансфераза (АСТ) - 180 ₺
06-036 Билирубин общий - 155 ₺
06-021 Креатинин в сыворотке (с определением СКФ) - 155 ₺
06-034 Мочевина в сыворотке - 155 ₺
03-015 Коагулограмма №2 (протромбин (по Квику), МНО, фибриноген) - 430 ₺
41-007 Онкопрофилактика для мужчин (ПСА общий + ПСА свободный) - 760 ₺
08-117 Тестостерон - 345 ₺
A04.21.001.001 Комбинированное трансабдоминальное и трансректальное УЗИ у мужчин (органов малого таза, остаточной мочи, мочевого пузыря, предстательной железы, семенных канатиков) - 1 500 ₺

7 430 ₺ ВМЕСТО 8 725 ₺

Сроки спецпредложения на чек-апы ограничены. Итоговые цены не суммируются с другими скидками. Подробности по тел. 51-03-03, 51-01-03 или на сайте klinika-lz.ru

СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ – ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД К ОБСЛЕДОВАНИЮ

АДРЕСА МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ»: УЛ. НИКОЛАЕВА, Д. 36 И УЛ. КИРОВА, Д. 26

ОХ УЖ ЭТИ ГЛИСТЫ!

Каждый из нас слышал, что если человек скрипит зубами во сне, то у него глисты. Но если попробовать изучить вопрос с научной стороны, то окажется, что это всего лишь заблуждение.

Ночной бруксизм – это активация жевательных мышц во сне, которая приводит к стискиванию зубов и скрежету. К этому состоянию есть чёткая наследственная предрасположенность. Чаще встречается в детском возрасте и становится реже по мере взросления.

Сила сжатия зубов у взрослого человека в эпизоде бруксизма может быть более 135 кг! Так для жевания жесткой говядины нужна сила в 40 кг, а для мягкой пищи – не более 6 кг.

Дневной бруксизм – стискивание, сжатие, скрежетание зубами в дневное время. В большей степени является поведенческой реакцией.

Проявления бруксизма разнообразны: он может протекать бессимптомно или значительно испортить жизнь его обладателю.

Эстетические симптомы:

- изменение овала лица – «квадратное лицо», «брыли», широкие скулы, уменьшение высоты нижней трети лица
- глубокие морщины межбровья и лобные морщины
- выраженные носогубные складки

Неврологические:

- лицевая боль
- напряжение и скованность мышц
- головные боли
- нарушение качества сна

Стоматологические:

- кровоточивость десен
- стираемость зубов
- подвижность зубов
- трещины и сколы зубов
- прикусывание щек и языка

Суставные:

- темпорально-нижнечелюстная дисфункция

ЧТО МОЖЕТ ПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ БРУКСИЗМА?

Синдром обструктивного апноэ сна, чрезмерное употребление алкоголя, курение, храп, употребление кофеина, высокий уровень тревоги, чрезвычайные стрессовые жизненные обстоятельства – всё это может в значительной степени повлиять на частоту и интенсивность заболевания.

Также бруксизм может усиливаться при применении некоторых лекарственных препаратов, например, антидепрессантов, особенно группы СИОЗС и СИОЗСН.

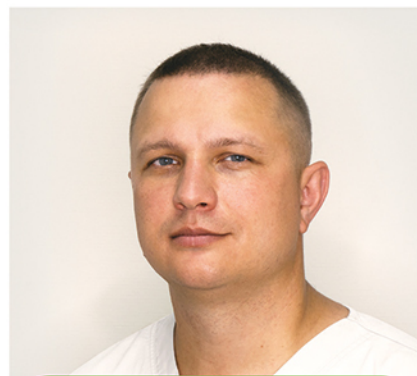
Сжатие и скрежетание зубов может встречаться в рамках оромандибулярной дистонии, при которой происходят непроизвольные насильственные сокращения мышц рта и нижней части лица. Это может быть как самостоятельным заболеванием, так и связано с лечением некоторыми лекарственными препаратами, чаще нейролептиками.

МОГУТ ЛИ СТОМАТОЛОГИ ЛЕЧИТЬ БРУКСИЗМ?

Стоматологи могут повлиять на бруксизм. Так, зачастую он усиливается после установки брекет-систем или удаления зубов.

Идеальная модель ведения пациента – совместная с неврологом и распределение ролей. Стоматолог помогает добиться правильной окклюзии, лечит последствия бруксизма – трещины, сколы, восстанавливает зубы, подвергшиеся истиранию. Невролог же может значительно повлиять на избыточный тонус жевательных мышц, уменьшить силу стискивания зубов и повлиять на лицевую боль, связанную с мышечной дисфункцией.

Если вы обратитесь к неврологу с проблемой бруксизма, доктор тщательно соберёт анамнез, изучит особенности головной



Рakov Александр Михайлович
Врач-невролог высшей
квалификационной категории

и лицевой боли, проведёт пальпацию жевательных мышц, в том числе из полости рта, оценит наличие мышечных болевых триггерных пунктов.

Ранее традиционной терапией при бруксизме было применение препаратов для снижения уровня тревоги, психотерапия, шинотерапия. К сожалению, при обусловленном наследственностью и особенностями работы мозга первичном бруксизме эти методы малоэффективны.

ЛЕЧЕНИЕ БРУКСИЗМА

Наиболее эффективным методом лечения бруксизма являются повторные процедуры ботулинотерапии с проведением инъекций препарата в четыре основные парные мышцы, участвующие в сжатии зубов и скрежетании: височные, жевательные, медиальные и латеральные крыловидные. **Применение ботулинотерапии – «золотой стандарт» амбулаторной неврологической реабилитации пациентов с мышечным спазмом и болевыми синдромами.**

Этот метод позволяет значительно повлиять на течение заболевания. С одной стороны, препарат вызывает стойкую обратимую релаксацию инъецированных мышц, что приводит к снижению силы сжатия челюстей, уменьшает скорость стирания зубов, препятствует образованию трещин и сколов, увеличивает срок службы протезов и кап. С другой стороны, препарат обладает уникальным свойством прерывать передачу болевого импульса из нервной системы на периферию. Также значительно уменьшается «болевого поток информации» от периферии к головному мозгу, что в итоге приводит к положительной перестройке зон мозга, отвечающих за избыточную активность мышц и формирование боли. Ботулинотерапия позволяет улучшить качество жизни пациентов с бруксизмом, состояние зубочелюстной системы, подготовить пациента к последующему стоматологическому лечению.

И, конечно, не стоит забывать о модификации образа жизни, отказе от вредных привычек, освоивать методики мышечной релаксации и управления стрессом. И глисты здесь ни при чём.

ЦИСТИТИТ — НЕСЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

По статистике каждый год 11% женщин переносят инфекцию мочевыводящих путей. Наиболее часто встречается цистит. Пациентки обычно жалуются на неотложные позывы на мочеиспускание, частые болезненные мочеиспускания, боли внизу живота, примесь крови в моче, возможна субфебрильная температура.

Провоцирующими факторами могут послужить:

- переохлаждение,
- прием алкоголя, острой или соленой пищи.

У молодых женщин циститы часто связаны с началом половой жизни. У женщин постклимактерического возраста циститы возникают на фоне развивающихся атрофических процессов, вызванных гормональными изменениями.

Цистит часто воспринимается женщинами как несерьезное заболевание, которое можно пролечить домашними средствами. Прогревания и растительные препараты действительно дают облегчение состояния, иногда даже полностью убирают симптомы, но надо понимать, что эти меры не убивают возбудителя, а только уменьшают боль и воспалительную реакцию. При следующей провокации оставшиеся бактерии могут вновь вызвать новое обострение.

Настоятельно рекомендуем не заниматься самолечением или пользоваться чьим-то советом, а обратиться к специалисту, который подберет правильное лечение и проконтролирует его эффективность.

После лечения обязательно должен быть выполнен контрольный анализ мочи.

При хроническом воспалении целесообразно выполнять посевы мочи, дальнейшая терапия должна подбираться в соответствии с результатами этого анализа.

Результатом самолечения или неправильного лечения острого цистита может стать хронизация процесса, а также распространение инфекции вверх по мочевым путям с развитием пиелонефрита.

Кроме того, причиной хронического воспаления могут быть другие болезни мочевой системы, анатомические anomalies мочевыводящих путей, заболевания соседних органов. Диагностика этих состояний, как правило, требует углубленного обследования пациента.

Чаще всего источником попадания бактерий в мочевой пузырь бывают гинекологические органы. Кольпиты, вагиниты являются воспалительный процесс в мочевом пузыре. Даже дисбактериоз влагалища, распространенное в настоящее время состояние, способствует появлению цистита из-за повышенной колонизации влагалища условно-патогенной флорой, приходящей на место лактобактерий. Почти все инфекции, передающиеся половым путем, могут инфицировать мочеиспускательный канал и мочевой пузырь и поддерживать воспаление в слизистой оболочке мочевого пузыря. Для их выявления иногда недостаточно только гинекологических мазков, требуются посевы мочи на специальные среды.

Очень часто пациентки жалуются на связь обострений цистита с половой жизнью, которые возникают на следующий день или через сутки после полового акта. В этом случае можно посоветовать исключить все воспалительные процессы в гинекологической сфере и придерживаться следующих правил: интимная гигиена и мочеиспускание до и после полового акта, обработка антисептиками промежности. При неэффективности этих мер можно подумать о лекарственной посткоитальной профилактике циститов. Также есть категория пациенток, у которых анатомически близко расположены отверстие уретры и влагалище. Эта ситуация требует хирургической коррекции.

Кроме того, основой для поддержания воспалительного процесса могут служить изменения в самой слизистой оболочке мочевого пузыря. Их нельзя диагностировать с помощью УЗИ. Для их выявления целесообразно выполнение цистоскопии — осмотра слизистой мочевого пузыря изнутри с помощью инструмента.

При лечении острого и хронического циститов целесообразно обратиться к врачу-урологу, который проведет обследование, направленное на выявление заболеваний, послуживших его основой, и подберет адекватную терапию.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЁМ
К ЛЮБОМУ СПЕЦИАЛИСТУ
НАШЕЙ КЛИНИКИ
ВЫ МОЖЕТЕ НАВЕДЯ
КАМЕРУ СМАРТФОНА
НА QR-КОД



Шевцов Степан Викторович
Врач-уролог высшей
квалификационной категории



ВАЖНО!

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА: МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС

Если у Вас сахарный диабет 2 типа (СД2), Вам очень важно понимать, что течение заболевания во многом зависит от Вас – Вашего поведения, самоконтроля, ответственности.

Чтобы сделать риск развития осложнений минимальным, Вам необходимо научиться заботиться о своем здоровье каждый день. Вы действительно многое можете самостоятельно сделать для своего здоровья:

1. РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ

Вы должны знать и понимать, когда следует проверять уровень глюкозы крови, например, натощак утром, перед едой в течение дня или через два часа после нее, до или после физической нагрузки, перед сном или когда Вы почувствовали себя плохо. У каждого пациента своя частота измерений.

Желательно, чтобы у Вас был определен алгоритм действий при значимом повышении или снижении уровня глюкозы. Вы должны представлять, при каком уровне глюкозы необходимо посетить врача.

Обязательно нужно записывать показания. Вы можете завести тетрадь, блокнот или фиксировать показания в приложении телефона, оставляя определенные комментарии/пометки. Ведение дневника самоконтроля поможет Вам и вашему врачу увидеть тенденции и выявить имеющиеся проблемы.

2. СЛЕДИТЕ ЗА МАССОЙ ТЕЛА

Если у Вас избыточный вес, Вы можете снизить уровень сахара в крови, снизив вес. Даже потеря 5 или 10% массы тела имеет преимущества для здоровья.

Снижение массы тела может помочь:

- снизить глюкозу крови
- снизить артериальное давление
- улучшить липидный спектр крови
- уменьшить нагрузку на суставы
- увеличить уровень энергии.

Выработайте Ваш план по снижению веса, внедрите в свою жизнь полезные привычки.

3. СОН И ДИАБЕТ

Недостаток сна и отдыха – огромная проблема современного человека. Для людей с диабетом она может быть еще более серьезной – плохой сон может быть ассоциирован с худшим контролем уровня гликемии. И здесь важно не только количество сна, но и качество!

Подумайте, что бы Вы могли сделать для себя сами:

- применить релаксирующие техники или дыхательные упражнения перед сном
- если Вы выполняете какие-либо физические упражнения, то лучше их заканчивать как минимум за 3 часа до сна
- лучше не курить, не пить напитки, содержащие кофеин, алкоголь вечером.

4. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Необходимо регулярно измерять АД. Это отдельный фактор риска осложнений сахарного диабета. Если Ваше давление часто превышает 135-140/85-90 мм рт. ст., нужно обратиться к врачу для коррекции антигипертензивной терапии.

**ПОМНИТЕ:
ДИАБЕТОМ МОЖНО
УПРАВЛЯТЬ!**

Возьмите ответственность на себя, сделайте то, что можете сделать самостоятельно и не забывайте о регулярном посещении врача и прохождении плановых обследований!



Шевцова Татьяна Викторовна
Врач-эндокринолог

ОТЗЫВЫ О ВРАЧЕ С ПОРТАЛА

ПроДокторов

+7-920-32XXXXX:

У меня высокий сахар. Нужно было пройти эндокринолога, поэтому записался на приём к Шевцовой Татьяне Викторовне через «ПроДокторов». Это был первый поход к специалисту. **Понравилось:** Приём прошёл отлично, теперь нужно будет снова явиться на консультацию. Доктор общительная, всё разъяснила и дала мне советы. Медицинские термины Татьяна Викторовна не использовала. Она рассказывала, а после этого всё мне поясняла. С собой у меня была часть анализов, а некоторые Шевцова сказала сдать. После консультации был стандартный осмотр: взвешивание, измерили рост и давление, проверили сахар. Диагноз пока не поставили, так как сначала нужно получить результаты сданных анализов, чтобы понять – подтвердится он или нет. Лечение пока не назначили, это будем делать на повторном приёме. Татьяна Викторовна – хороший врач, советую.

+7-964-61XXXXX:

К Татьяне Викторовне обратилась в ноябре 2022 года с проблемами с щитовидной железой и лишним весом, доктор очень тщательно изучила все анализы, результаты УЗИ, провела замеры роста, веса, рассчитала ИМТ, дала много рекомендаций, направила на дополнительные анализы для исключения других заболеваний эндокринной системы. В общем и целом доктор очень вежливая, с ней приятно общаться, обязательно буду советовать её друзьям и родственникам. В клинике, где ведёт приём врач очень чисто, вежливый персонал, есть комната отдыха для посетителей. В кабинете у Татьяны Викторовны есть все необходимое для проведения приёма, находится в нём не страшно.

Понравилось: Вежливость, профессионализм, грамотный подход к лечению, тщательное изучение индивидуальных особенностей организма, приём проходит без спешки, доктор объясняет всё от А до Я, не назначает ненужных анализов, всё чётко, по делу.

ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА: КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

В психологии самооценка интерпретируется по-разному:

– автономная характеристика личности, отражающая своеобразие внутреннего мира человека

– личностное образование, которое принимает непосредственное участие в регуляции поведения человека

– совокупность представлений человека о себе, которое сформировалось на основе сравнения себя с окружающими.

Самооценить себя – это осознать и принять себя, свою ценность, свои возможности, свои качества и место среди других людей. От этого зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Но в жизни принятие и осознанность часто подменяются установками «давай оценим и сравним».

КАК БУДЕМ ОЦЕНИВАТЬ?

Оценка является инструментом воспитания, и призвана не унижать, а давать ориентир, маячок: тебе нужно меняться, расти, учиться, думать.

В реалиях главные «оценщики» в жизни ребенка, его родители, используют оценивание в качестве негативной или позитивной обратной связи. Формулирование в виде личностных характеристик, зачастую негативных «ответственный/безалаберный» и т.п. приобретает форму ярлыков, которые становятся фундаментом взрослой самооценки.

Оценки всегда строятся на ценностях – социальных и индивидуальных. И эти ценности были, и будут существовать, независимо от нашего мнения и отношения к ним.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Принять, что наша самооценка сформирована в детстве без нашего сознательного участия, это не приговор, и мы можем это изменить.

ЧУЖАЯ ОЦЕНКА – ЭТО ПРОСТО ОЦЕНКА И ОНА НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО РЕАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К НАШЕЙ ЛИЧНОСТИ

Взять на себя ответственность за свою жизнь, за самого себя и за свою собственную самооценку.

ДАВАЙТЕ СРАВНИМ!

Осознаём или нет, но мы всегда сравниваем себя с окружающими и оцениваем с таких позиций, как «я лучше» или «я хуже».

С одной стороны, сравнение себя с другими – это нормальный и здоровый процесс, в случае если он помогает расти и приобретать новые опции.

С другой стороны, если сравнение используется не по назначению, то появляется желание постоянно сопоставлять себя и самоопределяться через это сравнение, включать внутреннюю критику и погружать себя во мрак отчаяния от того, что «я хуже других» или водрузить себе корону «я умнее всех» и терпеть крах во взаимопонимании. Кто плохо понимает себя и свой мир, тот часто сравнивает не в свою пользу и страдает от этого.

Иногда говорят о полезности «волшебного пинка», но это хорошо в одноразовом варианте и для устойчивых людей, которые имеют ресурс и используют это для изменения себя, а не как еще одна обида в копилочку собственной несостоятельности. Иными словами, при сравнении себя с подругой, увидев несовершенство фигуры, расстроилась, раскритиковала себя, села на диету, расстроилась ещё больше и купила булочку. Критика и ограничения, стресс и далее замкнутый круг.

Всегда нужно помнить о долгосрочной перспективе, которая заключается в формировании внутренней мотивации, которая является самой надежной. Таким образом, адекватная самооценка является важнейшей характеристикой здоровой самооценки и играет важную роль в процессах саморегуляции.

КАК БЫТЬ? ЧТО ДЕЛАТЬ?

В первую очередь необходимо искоренить желание сравнивать себя с другими. Если вы сравниваете – это означает, что вы смотрите на себя чужими глазами и, не важно, в чью пользу сравнение. Это означает отсутствие связи с самим собой. Помните фразу Шурочки из кинофильма «Гусарская баллада» «Я – это Я», вот именно так нужно научиться отвечать на мысли сравнения.

Второе, вместо того, чтобы думать: «как я выгляжу со стороны», ориентируйтесь на то: «как я себя ощущаю,

как я хочу проживать этот момент», что подходит или не подходит вам.

При сравнении себя с другими используйте установку: он – есть, но и Я – есть, и мы разные! Психологи часто используют фразу: «не ориентируйся на его середину». Это означает, что может тот, с кем вы себя сравниваете, прошёл к своему совершенству огромный путь, а вы еще только в начале вашего пути.

Далее – всегда отмечайте, даже незначительные свои победы. Анализируйте, чем я могу сегодня гордиться, в чем я молодец. Важно увидеть не полезность для других, а ценность для себя.

Переведите фокус внимания на свою внутреннюю жизнь, соотнесите свои желания только с самим собой, осознайте, что важно для вас и необходимость в сравнениях скоро отпадет. **Проживайте свою жизнь сами.** Это и есть лучший подарок, который вы можете себе сделать. Уважать и принимать себя со всем набором своих недостатков и несовершенств – вот путь к построению здоровой самооценки.



Сергеева Алла Викторовна
Клинический психолог,
кандидат психологических наук

ДОВЕРЯЙТЕ КРАСОТУ ПРОФЕССИОНАЛАМ

ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Довольно часто можно услышать от современных женщин фразу «Как же хорошо, что в наше время можно долго сохранять свою красоту и молодость, бедные наши мамы и бабушки, у них не было такой возможности».

На самом деле, история развития косметологии насчитывает как минимум двадцать тысяч лет, еще в древности женщины и мужчины пытались познать искусство ухода за собой. Сама Клеопатра составила первый справочник по косметике, в Древней Греции появились первые специалисты в сфере косметологии, а на Древнем Востоке искусство украшения лица и тела достигло высочайшего развития.

С древних времён до наших дней косметология прошла долгий путь становления от лечения кожных заболеваний травами, эфирными маслами, украшения внешности порой токсичными веществами до применения в данной сфере самых передовых медицинских технологий. И только в 2009 году в России «косметология» была внесена в Государственную номенклатуру врачебных специальностей, что дало ещё больший скачок в развитии косметологии как медицинской науки, внедрение инновационных открытий в медицине в практику врачей-косметологов.

На сегодняшний день косметология является одной из самых быстро развивающихся отраслей медицины, что, безусловно, открывает широкие возможности для пациентов врача-косметолога в вопросах лечения заболеваний кожи, коррекции эстетических недостатков внешности, сохранения молодости.

Так с какими проблемами обращаются к врачу-косметологу сегодня?

• Самые юные пациентки приходят на приём с проблемами угревой сыпи, постакне (рубцами, пятнами). И если ещё 10 лет назад

решением этих проблем занимались эстетисты, то широкое распространение физиотерапевтических процедур (лазерные аппараты, IPL-системы, аппараты инвазивного и неинвазивного радиоволнового лифтинга) позволяют эффективно лечить акне, следы постакне, при этом оказывая общетерапевтическое действие на кожу лица. Кроме того, большую группу пациентов составляют женщины и мужчины разных возрастов с такими патологиями, как купероз, различные формы розацеа, телеангиоэктазии, что также эффективно лечится аппаратными процедурами.

• Хмурый взгляд, морщины на лбу и в зоне межбровья, «гусиные лапки» – проблемы, с которыми чаще всего обращаются к врачу-косметологу. И уже на протяжении многих лет решаются они ботулинотерапией. Несмотря на то, что инъекции ботулотоксина в лечебных целях применяются в офтальмологии с 60-х годов, в косметологии – с 1990-х, до сих пор существует много мифов вокруг данной процедуры. Сегодня ботулинотерапия широко применяется в офтальмологии, спортивной медицине, в реабилитационной медицине, неврологии. Спектр проблем, решаемых врачом-косметологом, значительно шире, чем коррекция мимических морщин. Нейропротектор сегодня применяется для коррекции гипергидроза (повышенного потоотделения) в подмышечных впадинах, на ладонях, стопах, для лечения купероза, повышенного выделения себума, для коррекции рубцовых деформаций.

• Также один из самых частых запросов в кабинете косметолога – омоложение и, в главной степени, лифтинг лица. Благодаря развитию аппаратной косметологии,



Деева Анастасия Ростиславовна
Врач-косметолог

в частности внедрению таких процедур, как ультразвуковой SMAS-лифтинг, лазерное омоложение, инвазивный радиоволновой лифтинг, мы получили возможность получать результаты омоложения, сравнимые с пластической хирургией, не прибегая к скальпелю, а по мере усовершенствования аппаратов и расширению знаний врачей по применению в своей работе физических факторов, процедуры становятся всё более эффективными, не требующими реабилитации, что особенно важно в условиях современного ритма жизни.

Будущее косметологии в частности и всей медицины в целом за предупреждением возникновения той или иной патологии, развитием профилактического звена, формирования у людей бережного отношения к своему здоровью. **А красота – это прежде всего здоровье.** Всё большее внимание и врачи-косметологи, и пациенты уделяют профилактике кожных заболеваний, фото- и хроностарения, поэтому большая роль отводится малоинвазивным, неагрессивным процедурам, улучшающим качество кожи, не меняющим при этом черты лица и внешний вид человека.

В МК «Линия Здоровья» представлена большая база косметологического оборудования, что позволяет бережно и эффективно работать с пациентами, сохраняя при этом их индивидуальность.

 **Линия Здоровья**
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА

ООО «ЮНИТИ»
Лицензия N 1041-01128-67/00324954 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



Зима 2022-2023 г. Выпуск № 2
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 № 123

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