

ВРЕМЯ ЧУДЕС



Линия Здоровья
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА



ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ

Врач-косметолог, трихолог Лебедева Алина Витальевна о системном подходе и эффективных методиках лечения акне

КАК ХУДЕТЬ ПРАВИЛЬНО?

Врач-эндокринолог Шевцова Татьяна Викторовна и психолог Сергеева Алла Викторовна о грамотном и безопасном подходе

КАШЕЛЬ У ДЕТЕЙ

Что нужно знать родителям о кашле? Ответ в статье врача-педиатра Трофимовой Инны Владимировны

БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Врач-косметолог Деева Анастасия Ростиславовна о возможностях многофункционального микроигльчатого RF-лифтинга Scarlet S

КОМФОРТНАЯ МЕНОПАУЗА

Врач акушер-гинеколог Пармененкова Инга Валерьевна об одном из следующих этапов в жизни каждой женщины

5 МИФОВ ОБ ИММУНИТЕТЕ

Развенчиваем заблуждения вместе с врачом-терапевтом Игнатенковой Эльвирой Ильгизовной

КЛИНИКА «ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ» В ТОП-10 ЛУЧШИХ ЧАСТНЫХ КЛИНИК

Традиционно в начале ноября 2023 года крупнейший в России портал с отзывами о врачах и клиниках ПроДокторов подвёл итоги Всероссийской премии.

Мы рады сообщить, что клиника «Линия Здоровья» в третий раз удостоена грамоты «Топ-10 частных клиник Смоленской области по мнению пациентов».

Три года работы нашей клиники, и третий раз мы получаем столь высокую награду благодаря вам, дорогие пациенты!

Спасибо за ваше доверие! Эта награда всегда напоминает нам о ваших искренних и тёплых отзывах, о вашем выборе! Мы очень это ценим и постоянно совершенствуемся для вас в сфере здоровья и красоты!

Коллектив клиники «Линия Здоровья».



ПОДАРИТЕ

Любовь Радость Доверие Восторг
Уверенность Комфорт Благодарность



АКТУАЛЬНО

5 МИФОВ ОБ ИММУНИТЕТЕ

Иммунитет – сложная многоуровневая система защиты нашего организма от факторов, способных разрушать его клетки и ткани (микроорганизмы, опухолевые клетки и пр.). Разговоры о том, как укрепить иммунитет и реже болеть, актуальны в любое время года. Насущность вопроса породила множество мифов вокруг него. Разберём несколько из них.

✓ Миф № 1: «Чтобы поднять иммунитет, нужно принимать иммуномодуляторы»
Как уже упомянуто выше, иммунитет – это очень сложная система с тонкими механизмами саморегуляции. Вмешиваться в неё самостоятельно не стоит – это может привести к опасным последствиям.

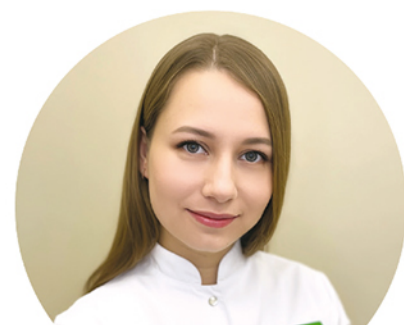
✓ Миф № 2: «Если человек часто болеет, значит у него плохой иммунитет»
Частота эпизодов ОРВИ ничего не говорит о состоянии иммунитета конкретного человека. Вероятность заболеть зависит от заразности вируса, количества патогенных частиц, попавших в организм, а также от того, встречался ли организм с этим вирусом ранее или нет.

Некоторые люди могут болеть чаще из-за наличия «отягощающих» факторов, таких как непра-

вильный образ жизни, вредные привычки, наличие хронических заболеваний. Но и это не означает, что иммунитет «плохой» или «слабый».

✓ Миф № 3: «Высокая температура при простудных заболеваниях свидетельствует о хорошем иммунитете»
Температура при инфекционном заболевании зависит от множества факторов и, прежде всего, от самого возбудителя. Для некоторых инфекций характерна высокая лихорадка с плохо сбиваемой температурой, а для других – нет.

✓ Миф № 4: «Приём поливитаминов и БАДов укрепляет иммунитет»
Единственный витамин, в приёме которого нуждаются и взрослые, и дети – это витамин Д3. Большая часть мультивитаминных комплексов – маркетинговый ход. Кроме того, при приёме

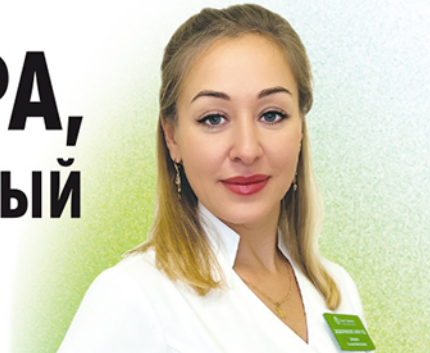


Игнатенкова Эльвира Ильгизовна
Врач-терапевт

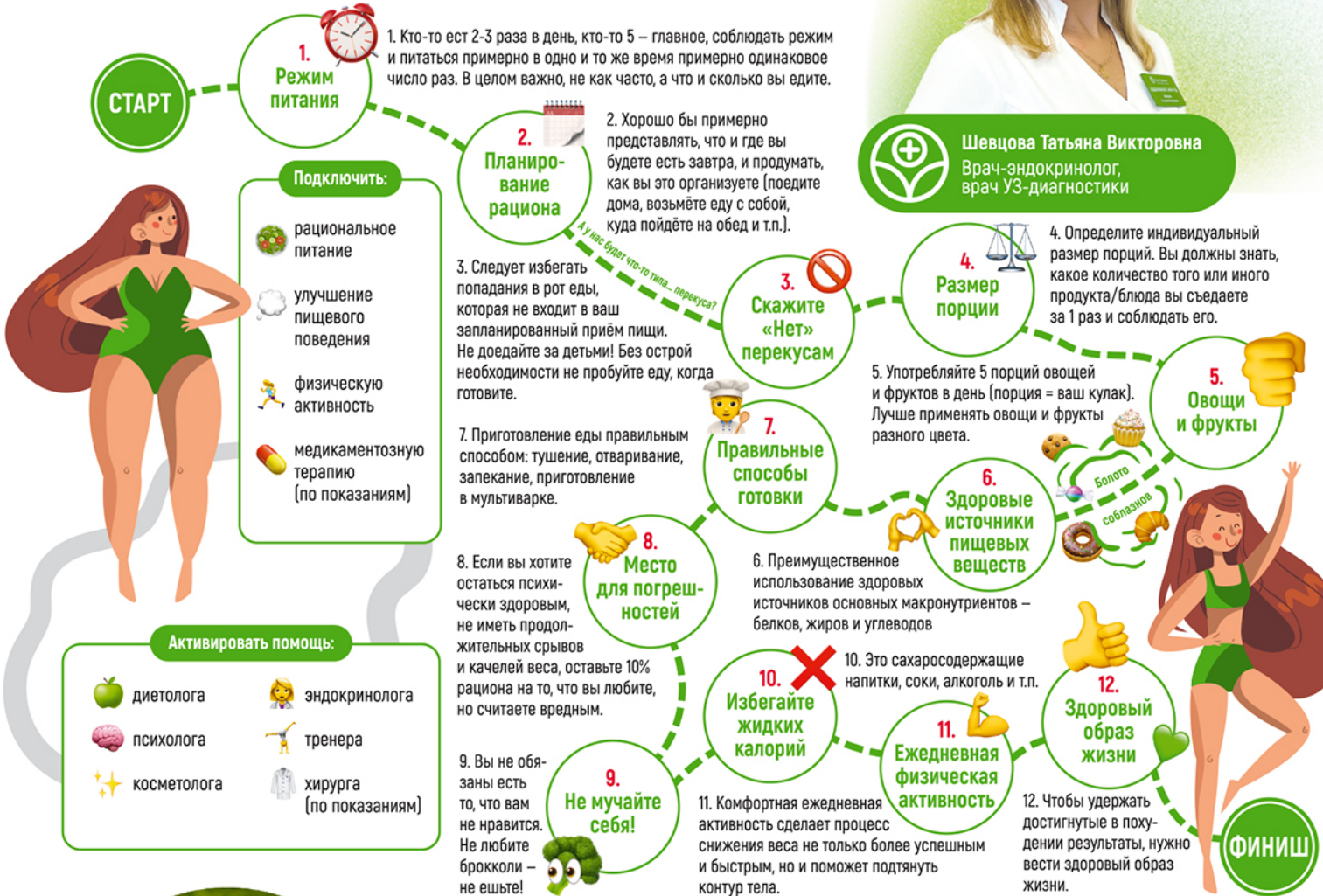
больших дозировок, например, витамина С, существенно возрастает риск негативного воздействия на почки и аллергических реакций. Намного вкуснее и безопаснее получать витамины из овощей и фруктов.

✓ Миф № 5: «При хорошем иммунитете прививки необязательны»
Напротив, вакцинация является своеобразной «тренировкой» иммунитета: стимулируя выработку необходимых антител, она подготавливает иммунную систему к встрече с патогенами в будущем и защищает людей от тяжёлого течения наиболее опасных инфекций.

ПОХУДЕНИЕ КАК ИГРА, КОТОРУЮ СМОЖЕТ ПРОЙТИ КАЖДЫЙ



Шевцова Татьяна Викторовна
Врач-эндокринолог,
врач УЗ-диагностики



Сергеева Алла Викторовна
Клинический психолог, к.п.н.

ТЕРАПИЯ С ПСИХОЛОГОМ ПРИ СБРОСЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

В вопросах похудения есть не только физиологическая, но и психологическая сторона. Несмотря на то, что важно и необходимо обращаться к таким специалистам как эндокринолог, гастроэнтеролог, нутрициолог, любые здоровые отношения с едой прежде всего начинаются с «головы».

Как может помочь психолог в похудении?
Одна из основных задач психолога в похудении – помощь в управлении эмоциями. Многие люди едят не потому, что они голодны, а потому, что

они испытывают эмоциональное напряжение, находятся в состоянии тревоги или депрессии.

Необходимо понять – вы «заедаете» стресс и беспокойство? Едите от скуки? Съедаете больше, чем бы хотели, потому что бабушка с малых лет твердила есть «как следует» и помнит про «общество чистых тарелок» и её «голодное детство»? Всё это – деструктивные установки, которые вам помогут осознать психолог.

В отличие от диет, терапия может помочь справиться с триггерами, разобраться с причинами, которые заставляют вас переедать. Зачастую за лишним весом скрывается психологическая травма или защитная реакция организма на эмоционально-тяжелые события. Психолог поможет не просто начать контролировать эти триггеры, но и избавиться от них совсем.

Терапия позволяет наладить контакт со своим телом, восстановить доверие к собственным сигналам вашего организма о необходимости принимать пищу. Человек учится слышать звоночки, которые посылает тело: «мне нужен отдых»,

«я не чувствую себя безопасно и защищённо», «мне плохо и я нуждаюсь в поддержке».

С развитием социальных медиа и интернета большим компаниям всё проще влиять на сознание потребителей. Индустрия моды, одежды и косметики выгодно заставлять людей верить в то, что в их внешности есть недостатки. Несоответствие стандартам красоты часто становится отправной точкой для проблем пищевого поведения.

Психолог поможет вам осознать и проанализировать пищевое поведение, расскажет, как скорректировать пищевые привычки экологичным способом.

Так, терапия с психологом при сбросе лишнего веса нужна для того, чтобы начать жить без заикленности на еде и весе. Психолог поможет освободиться от разрушительных установок, приводящих к перееданию, направит на путь принятия и любви к своему телу, во всех его состояниях и формах. Ведь именно через любовь к себе происходят самые стабильные и здоровые перемены.

ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД И ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ

Акне (вульгарные угри, угревая болезнь) – одно из наиболее распространённых заболеваний кожи. Согласно данным статистики, 85% людей в возрасте от 12 до 24 лет имеют клинические проявления акне разной степени. В последнее десятилетие дерматологи отмечают увеличение обращаемости пациентов с акне, а также фиксируют всё большее число больных старше 30 лет.

Всем известно, что угри связаны с дисфункцией сальных желёз. В подростковом возрасте, когда меняется гормональный статус, усиливается влияние половых гормонов на сальные железы. Это приводит к усилению секреции кожного сала сальными железами или себорее. Содержимое сальных желёз является прекрасным питательным субстратом для угревых бактерий *Propionibacteria acnes*. Если на этой стадии развития угревой сыпи человеку не оказана помощь, то глубокие воспалительные элементы могут развиться с образованием рубцов.

ТИПЫ ВЫСЫПАНИЙ ПРИ АКНЕ:

- **комедоны** – закупоренные сальной пробкой поры. Бывают открытыми и закрытыми. Открытые в обиходе называют чёрными точками. Закрытые комедоны выглядят как белые невоспалённые точки, приподнятые над поверхностью кожи;
- **папулы** – поверхностные воспалительные узелки (прыщи) красного цвета, не имеющие белой головки. Как правило, болезненны и могут оставлять поствоспалительную пигментацию (застойные пятна);
- **пустулы** – похожи на папулы, но у них есть гнойная головка. Иногда пустулы самостоятельно разрываются и из них вытекает гнойное содержимое. Могут оставлять рубцы при выдавливании;

• **узлы или кисты** – объединение нескольких папул в одно большое воспалённое уплотнение, содержащее гной. Обычно киста образуется в местах скопления воспалений. После кист всегда остаются рубцы.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Современное лечение акне носит системный подход. На первом этапе (консультации) назначается наружная (или внутренняя, зависит от степени акне) терапия, и подбирается уход по типу кожи. Также может потребоваться сдать анализы и получить консультацию смежных специалистов (терапевт, гинеколог, эндокринолог, гастроэнтеролог). Далее в зависимости от вида и степени акне назначаются косметологические процедуры. При комедональном акне это могут быть чистки (ручная, ультразвуковая, комбинированная), химические пилинги. Данные процедуры направлены на удаление комедонов и нормализацию работы сальных желёз.

При более тяжёлой степени назначаются: плазмотерапия, мезотерапия, фототерапия и лазерное лечение акне.

• **Плазмотерапия** основана на применении собственной плазмы крови пациента. Плазма вводится в глубокие слои кожи с помощью микроинъекций, она оказывает одновременно противовоспалительное,



Лазерная система Fotona SP Dynamis



Лебедева Алина Витальевна
Врач-косметолог, трихолог

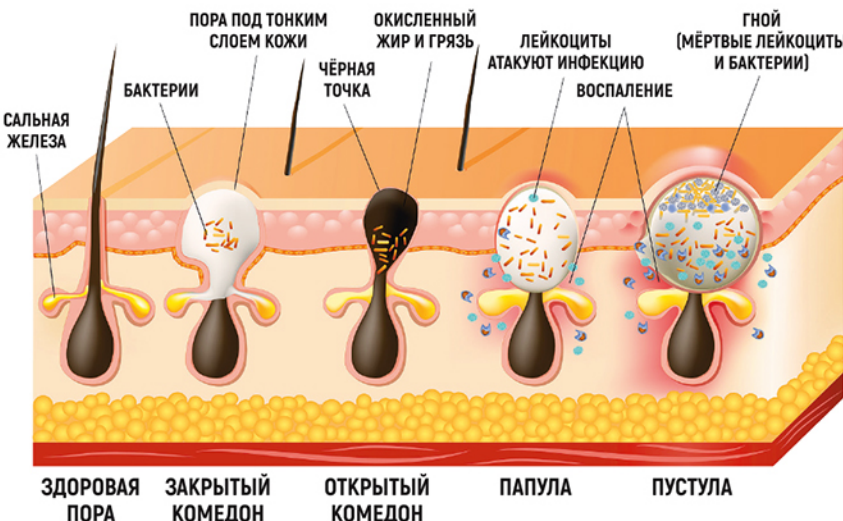
антибактериальное, иммуномодулирующее и регенерирующее воздействие. **Мезотерапия** обладает схожими эффектами, но вместо собственной крови используются готовые мезотерапевтические коктейли.

• **Фотолечение акне** – метод терапии угревой болезни, который подразумевает воздействие на кожные покровы кратковременными, но интенсивными световыми импульсами. Процедура способствует уменьшению популяции пропионовых бактерий, нормализации работы сальных желёз и улучшению состояния кожи. В результате лечения уменьшается количество высыпаний, нормализуется выработка себума и улучшается внешний вид кожи.

• **Лазерная терапия** не вызывает повреждения кожного покрова, лечение проходит комфортно и безболезненно, эффект виден сразу после проведённой процедуры. Во время сеанса лазерный луч кратковременными импульсами воздействует на очаги акне, стерилизует кожные покровы и убивая бактерии, вызывающие воспаление, таким образом, лечение нацелено непосредственно на источник заболевания, а не на внешние симптомы. После обработки лазером наблюдается общее улучшение состояния кожи, она постепенно выравнивается, очищается от воспалений и угрей, приобретает здоровый цвет.

• При разрешении процесса и работе с рубцами предпочтение отдается **коллагенстимулирующим процедурам** (коллост, игольчатый RF-лифтинг), и уже в последнюю очередь – **лазерные шлифовки**.

Важно понимать, что лечение акне – это длительный процесс и очень важно соблюдать все рекомендации. Нет одного чудо-крема или процедуры, которая подошла бы всем и сразу избавила от проблемы. В первую очередь это большая работа и системный подход.



БЕЗ КОМПРОМИССОВ

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ МИКРОИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ SCARLET S

На сегодняшний день всё больший интерес и среди врачей-косметологов, и среди пациентов вызывают аппаратные методы омоложения. Микроигольчатый радиоволновой лифтинг по праву занимает одну из лидирующих позиций среди них.

Популярность процедуры и заслуженная любовь пациентов обусловлены высокой эффективностью микроигольчатого RF-лифтинга и широким спектром решаемых проблем. С помощью аппарата можно решить такие дерматологические и косметологические проблемы, как коррекция возрастных изменений кожи (морщины, дермальные заломы, снижение тонуса кожи), лечение рубцов, лечение фиброза, коррекция возрастных изменений зоны вокруг глаз (морщины, тёмные круги, дряблость кожи), коррекция локальных жировых отложений («второй подбородок», «вдовий горбик»), лечение дряблости кожи, растяжек на теле, улучшение цвета и текстуры кожи, коррекция расширенных пор, лечение акне и постакне, коррекция возрастных изменений шеи и декольте (потеря тонуса упругости, «кольца Венеры»).

Помимо стандартных зон, очень люблю работать с мочками ушей и волосистой частью головы. **Мочка уха** – коварный сигнализатор реального возраста и зона, которая быстро начинает терять тургор. Процедура проводится под аппликационной анестезией. Вернуться к ношению украшений можно сразу, как спадёт отёк.

В области **волосистой части головы** работаем практически с любыми формами алопеции. Процедура запускает восстановительные процессы в этой области, также улучшает микроциркуляцию, нормализует работу сальных желёз, запускается процесс неоколлагенеза, стимулируется рост волосяного фолликула.



Пасечник Виктория Геннадьевна
Врач-косметолог, трихолог

ВСЕГО ОДИН АППАРАТ РЕШАЕТ ТАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАДАЧ?

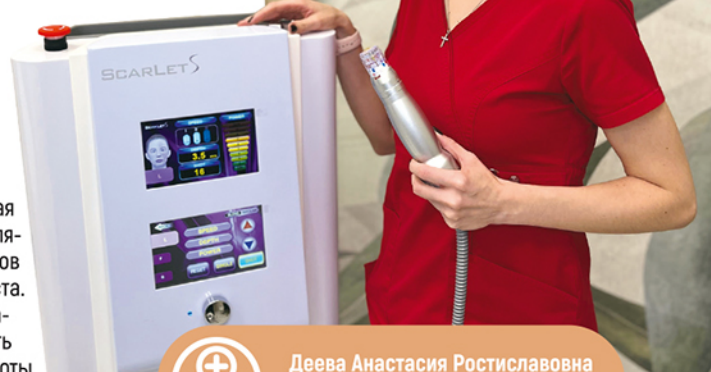
Безусловно, как и любая другая процедура, RF-лифтинг позволяет достичь хороших результатов в руках грамотного специалиста. Работая на современных аппаратах, врач имеет возможность регулировать параметры частоты, мощности, глубины проникновения игл, таким образом контролируя температуру и нужную глубину воздействия на ткани. В зависимости от температуры нагрева достигаются разные результаты: стимуляция работы клеток, обновление коллагена и эластина, регенерация и лифтинг тканей.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Несмотря на то, что процедура проходит с повреждением кожных покровов, переносится она пациентами достаточно комфортно. Зона воздействия очищается, затем наносится анестезирующий крем, время ожидания, пока подействует анестезия, в среднем составляет 40-60 минут в зависимости от области воздействия. После того, как кожа достаточно обезболена, под действием специальной одноразовой насадки происходит проникновение микроигл в кожу. На некоторых зонах это воздействие не ощущается совсем, в некоторых зонах работа аппарата более чувствительна. Вся процедура занимает около 90-100 минут.

КАК ПРОХОДИТ РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОГДА ЗАМЕТЕН ЭФФЕКТ?

Реабилитация в среднем составляет 3-5 дней. В этот период могут наблюдаться отёчность, покраснение в зоне воздействия. Как правило, пациентам не требуется больничный на период реабилитации, т.к. выражена она не ярко и не мешает социальной активности. Эффект становится заметен через 28-40 дней, скорость его наступления зависит от индивидуальных репаративных возможностей организма. Курс составляет в среднем 3-4 процедуры один раз в месяц.



Деева Анастасия Ростиславовна
Врач-косметолог

ПОДХОДИТ ЛИ ВСЕМ ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ?

Микроигольчатый радиоволновой лифтинг является одной из самых любимых процедур пациентов не только нашей клиники, но и в сети можно найти большое количество отзывов людей, которые остались довольны результатами данной процедуры. Тем не менее, как любая медицинская манипуляция, RF-лифтинг имеет определённые показания и противопоказания, поэтому перед тем, как записываться на процедуру, необходимо проконсультироваться с врачом-косметологом и обсудить, насколько RF-лифтинг подходит именно вам, а также какая подготовка и какой курс необходимы в конкретном случае.

Аппарат микроигольчатого RF-лифтинга Scarlet S – один из моих любимчиков! Чем покорило моё сердце? Всё очень просто! **Максимальный эффект при минимальном реабилитационном периоде.** Результат курса – выравнивание текстуры кожи, уменьшение глубины морщин или полное их исчезновение, повышение плотности, эластичности кожи и её сияние. Изменения видны уже после первой процедуры. И самое важное – пациент не выпадает из социальной жизни.



Швченкова Евгения Владимировна
Врач-косметолог



ЗАПОР – КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Под хроническим запором или констипацией принято понимать комплекс различных симптомов, связанных с нарушением процесса опорожнения кишечника.

Запор представляет собой кратковременное или постоянное нарушение дефекации, при котором невозможно полное опорожнение кишечника. Запор относится к самым распространённым болезням желудочно-кишечного тракта. В некоторых случаях констипация считается симптомом, однако в международной классификации болезней это состояние обозначено как самостоятельная патология. При этом следует помнить, что у целого ряда практически здоровых людей обнаруживаемый редкий ритм дефекации не доставляет им никаких неудобств.

ПРИЗНАКИ ЗАПОРА

Основными признаками запора являются:

- 🔔 редкое опорожнение кишечника;
- 🔔 необходимость сильно тужиться во время дефекации;
- 🔔 кал твёрдый, сухой, тугой, по типу «овечьего»;
- 🔔 чувство неполного опорожнения кишечника после посещения туалета;
- 🔔 повышенное газообразование.

Если данные симптомы периодически возникают у человека в течение полугода, то запор считается хроническим.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАПОРА

Можно выделить две основные формы запора: запор, причиной которого является медленное продвижение содержимого по толстой кишке, то есть нарушение двигательной функции кишечника или дискинезия, как гипомоторная, так и гипермоторная, а также механические препятствия в кишечнике, и запор, связанный с нарушением функции прямой кишки или анального сфинктера – обструктивная дефекация.

ОТЗЫВ О ВРАЧЕ С ПОРТАЛА ПроДокторов

+7-915-64XXXXX:

Долго решала вопрос с лечением желудка. Ходила к разным врачам. Любовь Витальевна помогла решить вопрос раз и навсегда. Назначила анализы и диету. Далее по результатам анализов назначила комплексное лечение. Вот так за два похода к врачу был поставлен диагноз и решён вопрос. Далее уже буду контролировать ход лечения самостоятельно. Врач строгая и справедливая. Если вам нужен результат, то именно к ней и нужно идти. С таким врачом не хочется нарушать диеты или указания.

КОГДА ИДТИ К ДОКТОРУ?

Когда же, всё-таки, следует обратиться к врачу при запоре? Если:

- стул отсутствует более трёх дней, сопровождаясь болью в животе;
- затруднения с дефекацией продолжаются более трёх недель;
- в результате запора появляются или обостряются копрологические заболевания (анальная трещина, геморрой и другие);
- вместо каловых масс выходят слизи и жидкость, если меняется форма кала («овечий кал», лентовидный кал), если появляется примесь слизи и крови в кале и на туалетной бумаге;
- запор сопровождается тошнотой, повышением температуры тела, болью в животе, потерей аппетита;
- требуется немедленная медицинская помощь, если запор сопровождается сильным вздутием живота и невозможностью выхода газов.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Основными причинами запора являются:

- неправильное питание (погрешности в диете: рацион с высоким содержанием животных жиров (мясо, молочные продукты, яйца), рафинированный сахар, высокоусвояемые углеводы (сдоба, кондитерские мучные изделия) и рацион с низким содержанием пищевой клетчатки);
- малоподвижный образ жизни;
- стресс;
- гормональные расстройства (беременность и пожилой возраст);
- злоупотребление слабительными препаратами;
- умышленная задержка дефекации (невозможность немедленного похода в туалет из-за отсутствия условий, откладывание похода в туалет «по первому требованию кишечника»);
- «запор путешественников» (связан со сменой характера питания и качества воды);
- неврологические заболевания (ишемический инсульт, паркинсонизм и другие);
- некоторые лекарственные препараты также могут приводить к запорам (антациды, содержащие алюминий, антидепрессанты, препараты железа и многие другие).

Запор также может быть проявлением патологии желудочно-кишечного тракта, появляясь при аномалиях развития кишечника, при непроходимости кишечника в результате новообразования или воспалительного процесса.

ЧЕМ ЖЕ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ?

Длительные запоры вызывают хроническую интоксикацию (отравление), которая приводит к нарушению сна, немотивированной усталости,



Сологубова Любовь Витальевна
Врач-гастроэнтеролог,
врач УЗ-диагностики

повышенной утомляемости и, наконец, к депрессии, ухудшению состояния кожи, волос, образованию выпячиваний стенки кишки. Запоры могут осложняться возникновением злокачественных новообразований, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей, патологий анальной области (например, геморрой).

ЧТО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ?

Не надо «гуглить» симптомы в интернете и ставить диагнозы, бежать на колоноскопию, самостоятельно назначать себе слабительные препараты и микроклизмы.

А КАК ТОГДА БЫТЬ? КАК ЛЕЧИТЬ?

Началом лечения хронического запора является изменение образа жизни и диеты. Необходимо ввести продукты, стимулирующие двигательную активность толстого кишечника, увеличить в рационе содержание балластных веществ – непереваренной клетчатки. Обязательным условием является употребление большого количества жидкости (если нет противопоказаний), необходимое для улучшения эффекта пищевых волокон.

Следует поддерживать достаточный уровень физической активности (пешие прогулки минимум 30 минут в день, плавание, езда на велосипеде и другие приемлемые нагрузки). Физические упражнения стимулируют двигательную активность кишечника, укрепляют мышцы брюшной стенки, повышают тонус всего организма.

В тех случаях, когда изменением образа жизни и диеты не достигается восстановление регулярной дефекации, следующим этапом лечения обычно являются слабительные препараты. Традиционные слабительные препараты работают у многих, но не у всех пациентов. Для некоторых больных они могут быть неприемлемы из-за побочных эффектов, неприятного вкуса или особенностей применения. Поэтому далее необходима помощь врача.

КАШЕЛЬ У ДЕТЕЙ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Чтобы понять причины кашля, нужно определиться: являются ли симптомы острыми (менее 4 недель) или хроническими (более 4 недель).

Чаще всего причиной острого кашля у детей являются острые респираторные вирусные инфекции.

В лечении достаточно симптоматической терапии:

- ✓ Увлажнение слизистых. Очищение воздуха, влажная уборка и проветривание.
- ✓ Для выведения мокроты – побольше гулять на свежем воздухе и больше двигаться (при отсутствии повышенной температуры).
- ✓ Дыхательная гимнастика (дуть в трубочку, надувать шарик, мыльные пузыри).
- ✓ Перкуссионный массаж грудной клетки (постукивания по груди со спины).
- ✓ В качестве помощи для снятия першения – мёд за полчаса до сна (детям старше года), тёплый напиток во время приступа кашля, леденцы/пастилки от кашля детям старше 6 лет.

Эти же методы лечения можно использовать при затяжном кашле, вызванном постназальным затёком (состояние, при котором секрет из носовой полости спускается по задней стенке глотки в трахею и бронхи), в дополнение используя туалет полости носа солевыми растворами 2-3 раза в день или по требованию.

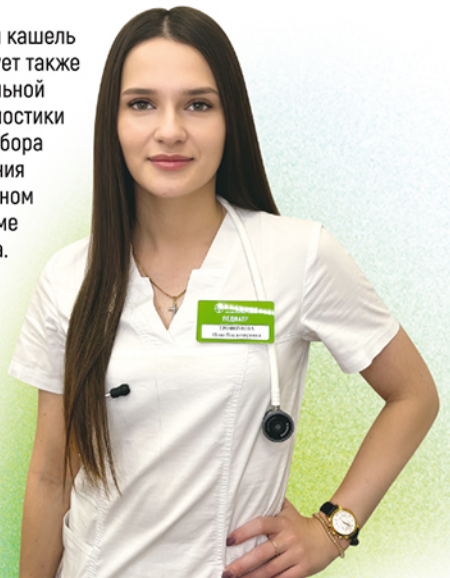
Тревожные симптомы:


- ! Цианоз (посинение ногтевых фаланг, носогубного треугольника) или гипоксия при пульсоксиметрии (менее 94%);
- ! Стридор (свистящее шумное дыхание);
- ! Дыхательная недостаточность (одышка, учащённое сердцебиение, затруднения при вдохе и при выдохе);
- ! Токсические проявления (отказ от еды, слабость, вялость, гиподинамия);
- ! Аномальные результаты обследования лёгких;
- ! Лихорадка более 5 суток, воспалительные изменения в анализах крови.

Такие симптомы могут сопутствовать таким не редким заболеваниям у детей, как острый обструктивный бронхит, пневмония, инородное тело бронхов и требуют немедленной консультации врача-педиатра!

Причиной хронического кашля у детей чаще является бронхиальная астма, хронические болезни лёгких (например, муковисцидоз) или гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (у старших детей, подростков).

Такой кашель требует также детальной диагностики и подбора лечения на очном приёме врача.



 Трофимова Инна Владимировна
Врач-педиатр

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ РЕБЁНКА ЗИМОЙ

Каждый родитель хотя бы раз в жизни слышал выражение: у вашего ребёнка «холодовой дерматит». Почему же он возникает?

Холодовой дерматит – воспаление кожи, которое развивается в качестве ответной реакции на охлаждение. Это состояние не связано с аллергией и чаще является следствием неправильного ухода за кожей в холодные месяцы.

Что с ним делать?

1. Массаж и закаливание. При контакте с холодом поверхностно расположенные сосуды сужаются, отсюда снижается кровообращение и питание кожи. Кожа начинает шелушиться, медленно восстанавливаться.

Массаж и закаливание помогут сосудам легко менять свой диаметр, чтобы кровоток всегда был достаточный.

2. Достаточное потребление жидкости.

3. Поддержание оптимального микроклимата в жилом помещении.

Отопление помещения активно съедает влажность, и кожа ребёнка может быстро пересушиваться. Оптимальным считается поддержание температуры на уровне 18-22 градуса, а влажность 50-60%.

4. Использование защитных увлажняющих кремов.

Чтобы препятствовать уходу влаги из кожи и создавать защиту от перепадов температур и ветров необходимо использовать увлажняющие кремы.

У детей можно с этой целью использовать эмульсии, например, такие как: «Атопик крем», «Липобейз бейби крем», «Топикрем», «Эмолиум», «Афлорем», «Липикар ар+м», «СегеВе для сухой и чувствительной кожи», «Биодерма Атодерм» и другие.

Следует помнить, что ультрафиолетовые лучи активны и в зимнее время года. В дополнение к основному уходу средством можно использовать кремы с SPF-защитой.

5. Правильно подобранная верхняя одежда и ношение перчаток.

6. Рациональное и разнообразное питание, чтобы регулярно восстанавливать витаминно-минеральный баланс. 😊

ВАЖНО ЗНАТЬ

КОМФОРТНАЯ МЕНОПАУЗА

Всё, что нужно знать об одном из следующих этапов в жизни каждой женщины.

Давайте для начала разберёмся с определением, что же такое менопауза. **Менопауза** – это последняя самостоятельная менструация. Естественная менопауза отражает окончательное прекращение менструальных циклов вследствие потери фолликулярной активности яичников. Она является ретроспективным клиническим диагнозом и устанавливается после 12 последовательных месяцев отсутствия менструаций.

А вот **климактерический синдром** – это комплекс вегетативно-сосудистых, психических и обменно-эндокринных нарушений, которые возникают у женщин на фоне угасания (или резкой потери) гормональной функции яичников и общего старения организма.

Переход к менопаузе – это довольно сложное, но всё же физиологическое состояние для женского организма, поэтому для здорового организма оно переносится не столь тяжело. Яичники начинают постепенно угасать и количество вырабатываемых ими гормонов начинает снижаться.

Большинство симптомов менопаузы связаны с дефицитом эстрогенов, как основных гормонов, вырабатываемых в фолликулах яичников.

Начало менопаузы наиболее часто сопровождается симптомами:

• **Приливы жара, потливость и озноб.** Чаще всего проявляется внезапным ощущением жара в лице и груди, которое постепенно распространяется по всему телу. Во время прилива женщина может потеть, а может испытывать озноб после того, как прилив закончится.

• **Сухость влагалища.** Так как структуры мочеполового тракта являются эстрогензависимыми, в слизистой влагалища, соединительной ткани и мышцах малого таза развиваются атрофические изменения. Из-за этого женщина может испытывать зуд, дискомфорт и иногда болевые ощущения во влагалище во время секса.

• **Нарушения сна.** Изменение гормонального фона влияет на засыпание и ночные пробуждения. Из-за некачественного сна у женщины может меняться эмоциональный фон наутро, её будет сопровождать усталость и раздражительность.

• **Психологические симптомы:** повышенная тревожность, раздражительность, снижение концентрации внимания, депрессивное настроение. Всё это вызвано изменениями гормонального фона в период менопаузы, которое характеризуется снижением настроения и активности, а также стойким чувством грусти и тоски. Наблюдается общая слабость, эмоциональная лабильность, бессонница, слезливость.

• **Головные боли.** Такая головная боль, как мигрень, тесно связана с уровнем гормонов. Именно поэтому женщины страдают от неё чаще мужчин (примерно в 3 раза). Это сокращает работоспособность, не даёт полноценно отдохнуть, общаться с близкими людьми. Нередко вслед за физиологическими появляются и эмоциональные проблемы. Женщина становится подавленной, раздражительной, не способна сосредоточиться, решить простые задачи, на которые раньше уходило минимум времени.

• Также недостаток эстрогенов приводит к существенным **изменениям костного метаболизма**, эти изменения приводят к снижению прочности костной ткани, переломам при минимальной нагрузке на скелет.



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

Средний возраст наступления менопаузы в России от 48 до 51 года. В этот период жизни мы рекомендуем женщине обратиться к гинекологу для того, чтобы пройти обследование. При необходимости и сопутствующих жалобах, ухудшающих качество жизни, врач-гинеколог может назначить медикаментозную терапию.

Современный подход в назначении **менопаузальной гормональной терапии (МГТ)** предполагает учитывать индивидуальные особенности женщины, её возраст, жалобы и потребности. Врач при выборе подходящей терапии опирается на данные безопасности препарата, подбирает минимально эффективную дозировку, учитывает индивидуальные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также наличия у женщины хронических заболеваний.

Применение МГТ позволяет эффективно купировать симптомы климактерического синдрома, а также уменьшить или отсрочить развитие отдалённых последствий дефицита эстрогенов. Но при этом не всем женщинам может быть рекомендована МГТ. При отсутствии чётких показаний для её применения, то есть значимых симптомов или физических последствий дефицита эстрогенов, а также наличия прямых противопоказаний к её применению, терапия не назначается.

В этот период жизни очень важно поддерживать физическую активность, правильное питание и ведение здорового образа жизни. Оптимальные физические нагрузки составляют как минимум 150 минут аэробных упражнений средней интенсивности в неделю. Также рекомендуется снижение массы тела женщины в пери- и постменопаузе при наличии избытка или ожирения. Доказано, что у женщин вазомоторные симптомы увеличиваются по частоте и интенсивности параллельно повышению индекса массы тела.

В нашей клинике вы можете пройти все необходимые обследования и получить грамотные рекомендации врача.

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



Зима 2023-2024 г. Выпуск № 6
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 № 65247.

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