курьер-советник

Энциклопедия здоровья

18+

май 2019

СДВГ, ИЛИ КАК УПРАВЛЯТЬСЯ С НЕУПРАВЛЯЕМЫМ
стр. 12

ПРАВИЛЬНЫЙ ПИКНИК: СВЕЖЕЕ, ЧИСТОЕ, ВКУСНОЕ
стр. 18-19

ТАК ЛИ СТРАШЕН КЛЕЩ?
стр. 20

Суставы не дают покоя?
стр. 5

ВАМ НУЖЕН КОМПЛЕКС

ГЕЛЬ И КАПСУЛЫ

РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Содержание

Отпуск на здоровье, или Как пережить акклиматизацию....4

Гериатрия: медицина и социальное служение..... 6

Серьезно о простате 9

Ох уж этот метаболизм... 10

Гипертония: как избежать криза 11

Особенности нервной системы у детей 13

Чего хотят суставы..... 14-15

Ранняя диагностика слуха 17

Эта удивительная талассотерапия... 24

У ваших вен нет проблем.....25

Как избежать болезней стоп 26

В России начала работу первая Ассоциация в области биобанкинга

В России при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации создана первая Национальная ассоциация биобанков и специалистов по биобанкированию (НАСБио). Ассоциация нацелена на развитие в России сети биобанков в соответствии с задачей Министерства здравоохранения РФ по созданию к 2020 году в стране полноценной сети биобанков, депозитариев и коллекций биоматериалов. Первая профильная конференция НАСБио прошла 9 апреля в рамках XXVI Российского национального конгресса «Человек и лекарство» в Москве.

Биобанкирование представляет собой процесс сбора, обработки, хранения и анализа биологических материалов, необходимых для научно-исследовательской деятельности. Деятельность биобанков во всем мире является необходимым элементом развития современной медицинской науки, способствует разработке и появлению на рынке новых лекарственных препаратов, развитию регенеративной и персонализированной медицины, а также внедрению в клиническую практику инновационных диагностических инструментов.

«Работа по созданию сети биобанков России, основанная на профессионализме специалистов и на отечественном и международном опыте, под государственным контролем и при государственной поддержке, — перспективное направление для развития биомедицинской науки в России. Она имеет без преувеличения огромное значение», — сказал вице-президент НАСБио, руководитель рабочей группы по информатизации и гармонизации баз данных Сергей Анисимов.

ЖУРНАЛ курьер-советник

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 4

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу.
Рег. ПИ № ТУ78-02089 от 19.03.2018.

Установленное время подписания в печать — 18.04.2019,18.00.
Фактическое время подписания в печать — 18.04.2019,18.00.
Дата выхода — 24.04.2019.

Учредитель и издатель — ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А, пом. 2Н, офис 203.
СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.

WWW.KURIER-MEDIA.COM

Для информации
info@kurier-media.ru

ДИРЕКТОР **С. А. ЯРКОВА.**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Д. В. ПОЛЯНСКИЙ.**
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА **И. В. КУЗНЕЦОВА.**

Товары и услуги, рекламируемые в журнале, имеют необходимые сертификаты и лицензии. Материалы, помеченные знаком ///, печатаются на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Точка зрения редакции не обязательно совпадает с точкой зрения авторов. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Редакция журнала и авторы запрещают перепечатку, использование материалов частично или полностью.

18+

ЗАКАЗ № 0811-19
Отпечатано в ООО «Акцент типография», 197198, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 150 000 экз.
Распространяется бесплатно.

Наступила долгожданная пора для любителей дач. А значит, наступает время, когда мы будем работать с землей. Современные дачники работают как в перчатках, так и без них. Но кожа рук так или иначе все равно страдает. Она становится грубой, сухой, появляются мелкие трещинки. Также она страдает и от воды, без которой дачную жизнь представить невозможно, поэтому с вами всегда должна быть мазь с витаминами AD_3E «Радевит®Актив», которая поможет справиться с сухостью кожи, увлажнит ее и напитает витаминами.

Возьми с собой на дачу!

Более 20 лет назад в аптеках появилась мазь «Радевит®Актив» и зарекомендовала себя как эффективное средство по уходу за кожей.

В России этому уникальному лекарственному средству нет аналогов. «Радевит®Актив» оказывает смягчающее, питающее и увлажняющее действие, помогает при раздражении кожи при бритье, пилинге, эпиляции, а также аллергической реакции на косметику. Препарат защищает кожу от сильного мороза, холодного ветра и от ожогов — бытовых и солнечных.

Эффект от применения мази действительно поражает: «Радевит®Актив» не только усиливает естественную регенерацию кожи и поддерживает ее эластичность, но и восстанавливает сезонную нехватку витаминов и замедляет процессы старения. Это действенная альтернатива косметическим кремам, которые частенько вызывают аллергическую реакцию.

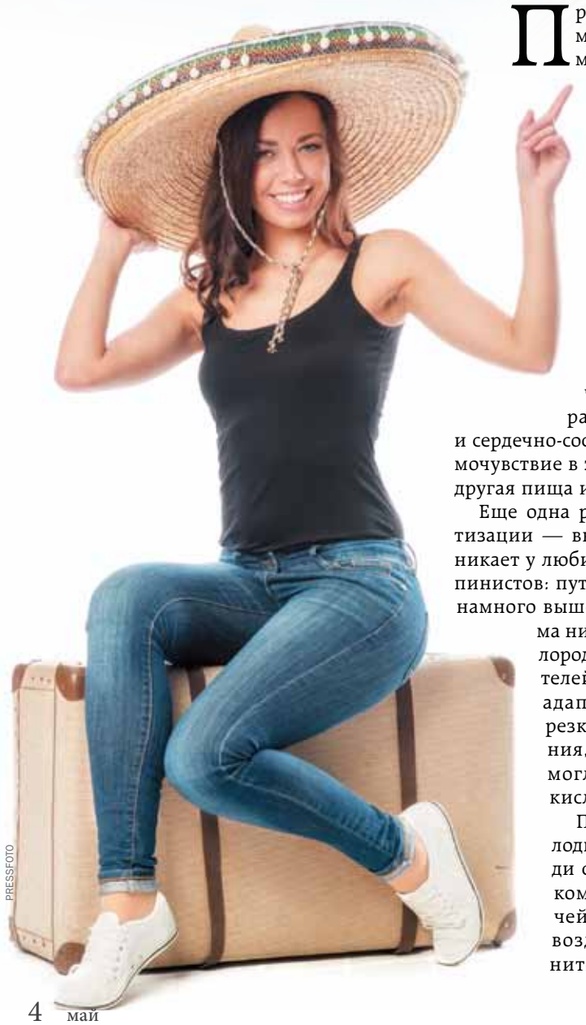
Фармацевты знают о лечебных и профилактических свойствах «Радевит®Актива». Мазью советуют пользоваться 1-2 раза в день. Достаточно нанести ее тонким слоем. Особых втираний не требуется, поскольку за счет водоэмульсионной основы средство хорошо впитывается. Продолжительность рекомендуемого курса составляет 1,5-2 месяца.

«Радевит®Актив» считается незаменимым помощником в уходе за кожей в любом возрасте, его рекомендуют как необходимое средство домашней аптечки для всей семьи. Подобранные концентрации и соотношения витаминов в препарате оптимальны не только для лечения кожных заболеваний, но и для ухода за здоровой кожей. В 2002 году предприятие «Ретиноиды» было награждено «Платиновой унцией» в номинации «Препарат года» на Открытом конкурсе профессионалов фармацевтической отрасли.

Отпуск на здоровье,
или Как пережить акклиматизацию

Человеку всегда нужно время, чтобы привыкнуть к чему-то новому, и туристические поездки — не исключение. Далеко не все могут легко адаптироваться к переменам часовых поясов, климата или высоты и в результате возвращаются из путешествия, испорченного акклиматизацией, будь она едва заметной или, тем более, весьма болезненной.

THETRAVELNOOK С САЙТА PIXABAY



PRESSFOTO

Приспособление организма к изменившимся климатическим и географическим условиям бывает разным. Тепловая акклиматизация, в частности, связана с пребыванием человека в условиях повышенной температуры, солнечной активности и влажности воздуха. Если человек резко попадает из зимы в лето, у него нарушается процесс теплоотдачи, из-за чего происходят сбои в работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. На самочувствие в этом случае влияет даже другая пища и питьевая вода.

Еще одна разновидность акклиматизации — высотная. Она часто возникает у любителей горных лыж, альпинистов: путешественник находится намного выше уровня моря, где весьма низкая концентрация кислорода, непривычная для жителей мегаполисов. Этот вид адаптации сопровождается резкими перепадами давления, снижением уровня гемоглобина и эритроцитов, кислородным голоданием.

При так называемой холодной акклиматизации люди сталкиваются с недостатком ультрафиолетовых лучей, низкой температурой воздуха и сильными магнитными бурями. У любителей столь экстремального отдыха наблюдается отвращение к пище и нарушение сна.

Иногда по возвращении домой происходит обратный процесс — реакклиматизация. То есть организму, который уже перестроился под новые условия, приходится заново адаптироваться к уже привычным. Чтобы избежать ее, врачи рекомендуют в первые после отпуска дни не бросаться в работу с головой и входить в трудовой график постепенно.

Основными же симптомами акклиматизации считаются слабость, апатия, головные боли, головокружения, нарушения сна. Может также подниматься температура, болеть горло, реже наблюдаются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта.

Проявляются эти признаки уже на второй-третий день после приезда в новое место, а длиться могут в зависимости от возраста, крепости иммунитета. Тяжелее всего акклиматизация протекает у пожилых людей и детей, поэтому педиатры советуют раньше трех лет не вывозить ребенка в страны, где климат сильно отличается от нашего.

При терапии акклиматизации обычно назначаются жаропонижающие медикаменты, противорвотные или антибактериальные вещества. В качестве профилактики медики также советуют не налегать на экзотические фрукты и блюда, высыпаться в меру и отказаться от вредных привычек. Не лишней будет и тренировка адаптационного потенциала. Здесь помогут известные нам с детства приемы: закаливание, умеренные физические нагрузки и здоровое питание.

Суставы не дают покоя?

гарантия качества CERTIFIED GMP QUALITY

ВАМ НУЖЕН КОМПЛЕКС

Появление хруста, боли, ограничения подвижности сустава – признаки того, что целостность хрящевой ткани нарушена. Преждевременное разрушение суставного хряща может быть вызвано чрезмерными нагрузками, травмами, избыточным весом, наследственностью или старением организма.

Самое распространенное заболевание суставов – остеоартрит, которым страдают не менее 20 % населения земного шара. Заболевание обычно начинается в возрасте старше 40 лет. Рентгенологические признаки ОА обнаруживают у 50 % людей в возрасте 55 лет и у 80 % – старше 75 лет. Остеоартрит коленного сустава (гонартроз) чаще развивается у женщин, а тазобедренного сустава (коксартроз) – у мужчин. 81 млн больных зарегистрированы в Германии, Италии, Франции, Великобритании, Испании и 383 млн – в России, Бразилии, Индии и Китае. Значительное увеличение частоты остеоартрита может быть объяснено быстрым старением населения и пандемией ожирения.

ФАКТОРЫ РИСКА

- **ГЕНЕТИЧЕСКИЕ** – женский пол, дефекты гена коллагена типа II, врожденные заболевания костей и суставов.
- **ПРИОБРЕТЕННЫЕ** – пожилой возраст, избыточный вес, дефицит эстрогенов в постменопаузе у женщин, приобретенные заболевания костей и суставов, операции на суставах (например, менискэктомия).
- **ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ** – избыточная нагрузка на суставы, травмы суставов и др.

ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ

О наличии воспалительного процесса свидетельствует внезапное, без видимых причин усиление болей, особенно в ночное время, припухлости сустава. По утрам – скованность, чувство «вязкости геля» в пораженном суставе. Иногда интенсивность боли меняется в зависимости от температуры, влажности воздуха – усиливается в холодное время года и при высокой влажности, а также при изменениях атмосферного давления, которое оказывает влияние на давление в полости сустава. Характерный симптом остеоартроза – хруст, треск или скрип в суставах при движении, возникающие вследствие нарушения конгруэнтности суставных поверхностей, ограничения подвижности в суставе или его блокады.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ И ПРОФИЛАКТИКА

Эффективными средствами для симптоматической и патогенетической терапии остеоартроза являются естественные компоненты суставного хряща: хондроитин и глюкозамин сульфат.

Хондроитин и глюкозамин способствуют уменьшению болей в суставах, увеличивают смазку внутрисуставных тканей, защищая суставной хрящ от воспаления. Прием хондропротекторов позволяет снизить дозу НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов) и очень хорошо переносится. Анальгетический эффект сохраняется в течение нескольких месяцев после завершения лечения.

Высокий темп жизни не всегда позволяет лишний раз прислушаться к себе. Не упустите момент – важно обнаружить проблему на ранней стадии. Профилактика – лучшее лечение. Берегите себя!

Информация о наличии в аптеках: 8-800-333-30-20

ФАРМАКОР ПРОДАКШН

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

ГЕРИАТРИЯ: МЕДИЦИНА И СОЦИАЛЬНОЕ СЛУЖЕНИЕ

ГЕРИАТРИЯ — НАДЕЖНАЯ СИСТЕМА ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ, БЕЗУПРЕЧНО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ВО МНОГИХ СТРАНАХ МИРА, РАЗВИВАЕТСЯ И У НАС. ПРИЧЕМ РЕЧЬ ИДЕТ НЕ ТОЛЬКО О СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, НО И ОБ УЛУЧШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ЦЕЛОМ.

Говоря научным языком, гериатрия (греч. gérōn старик + iatreia лечение) — это область клинической медицины, изучающая болезни людей пожилого и старческого возраста, разрабатывающая методы их лечения и профилактики с целью сохранения физического и психического здоровья до глубокой старости.

По сути же, гериатрическая служба — целый комплекс индивидуальных медико-социальных услуг для людей старшего поколения, а врачи-гериатры — особая специальность, которую можно назвать социальным служением. Причем медики такого профиля обязательно действуют вместе с другими врачами (терапевтом, специалистом по медицинской реабилитации и т. д.).

Структура заболеваемости пожилых людей имеет свои особенности. Основные формы патологии — атеросклероз, гипертоническая болезнь, поражения сосудов головного мозга, эмфизема легких и другие заболевания органов дыхания, сахарный диабет, болезни глаз, новообразования.

Проблема старения населения стоит перед всеми экономически развитыми странами мира, и Россия — не исключение. Это естественное следствие повышения продолжительности жизни людей и сокращения уровней рождаемости и смертности.

Гериатрическую помощь в нашей стране оказывают гериатрические центры и гериатрические отделения (кабинеты) в стационарах. Потребность в увеличении объема оказания медицинских и социальных услуг людям старших возрастных групп особенно велика из-за так называемого старения населения. Речь идет примерно о 23 % процентах населения страны (а в Петербурге эта цифра подошла к отметке в 26 % — к началу 2018 года в городе проживало почти полтора миллиона пенсионеров).

Как установлено Минздравом, на бесплатную гериатрическую помощь, которая может быть оказана и на дому, и амбулаторно, и в дневном стационаре, могут рассчитывать пожилые люди, которым больше 60 лет, с характерными признаками возрастных изменений.

Один из таких признаков — так называемый синдром хрупкости. Речь идет о состоянии кровеносных сосудов у пожилых людей. Ученые Российского геронтологического научно-клинического центра провели исследование под названием «Хрупкость-жесткость», в ходе которого обнаружили хрупкость сосудов примерно у 20 % пациентов, в то время как в США, по данным Национальных институтов здравоохранения (NIH), этот показатель находится на уровне 7 % людей того же возраста.

Выходит, что в нашей стране «хрупким» человеком можно считать каждого пятого старше 65 лет. Поэтому необходимо заниматься не только профилактикой возрастных заболеваний, но и в целом профилактикой старения. Как раз в этом и помогают специально подготовленные специалисты-гериатры.

БОЛЬ ДРУГИХ МОЕЮ СТАЛА

Из интервью с доктором медицинских наук, профессором Р. А. Фадеевым, зав. кафедрой ортопедической стоматологии СЗГМУ им. И. И. Мечникова, зав. кафедрой ортодонтии в Санкт-Петербургском институте стоматологии, главным специалистом по лечебной работе МПЦ «Романовский»:

– Имея тридцатилетний практический и научный опыт в стоматологии, хочу с тревогой констатировать, что в настоящее время погоня за быстрым, дешевым, иногда внешне эстетичным результатом лечения неправильного прикуса и получения «голливудской улыбки» для пациентов часто оборачивается комплексом сложнейших трудноизлечимых заболеваний.

К ним относится и заболевание височно-нижнечелюстных суставов (ВНЧС), лечением которых должны заниматься только очень опытные стоматологи-гнатологи, глубоко знающие такие направления в стоматологии, как ортодонтия, ортопедическая стоматология, диагностика, хирургическая стоматология. Если реабилитация таких пациентов проводится группой специалистов по направлениям, то и здесь обязательно должен быть опытный куратор-гнатолог, руководящий процессом лечения.

Причин заболевания ВНЧС несколько: неграмотное ортодонтическое лечение и протезирование; врожденный или приобретенный неправильный прикус; патология опорно-двигательного аппарата; постоянные стрессы; экология; образ жизни; питание; вредные привычки и др. Заболевание сопровождается, как правило, суставными и мышечными болями, дискомфортом при пережевывании пищи, при разговоре, щелчками челюстей, дискомфортным положением нижней челюсти, болями в шейном отделе позвоночника. Пациенты становятся раздражительными, могут иметь место психоэмоциональные расстройства.

Пациентам даю несколько советов:

– если вы обнаружили у себя подобные симптомы, начинайте с консультации опытного врача стоматолога-гнатолога, который проведет вам соответствующую гнатологическую подготовку перед ортодонтическим лечением, протезированием и имплантацией;

– чтобы избежать осложнений после непрофессионального ортодонтического лечения и протезирования, для лечения любых патологий выбирайте клинику и врачей с проверенной медицинской репутацией, имеющих опыт лечения таких заболеваний и отдаленные результаты лечения пациентов;

– в клинике должен быть весь комплекс стоматологических услуг, в том числе и современная диагностика.

Есть ли в России такая клиника, отвечаю – да, это Медико-правовой центр «Романовский», расположенный по адресу: Санкт-Петербург, ул. Марата, дом 53, где я и веду прием.

Рекомендации врачам-стоматологам:

– имея недостаточный уровень знаний и практического опыта в стоматологии, не берите грех на душу – не лечите пациентов, когда речь идет о сложных для вас заболеваниях;

– лечите пациентов, а не учитесь лечить на пациентах!

– регулярно повышайте свою квалификацию – посещайте учебные мероприятия для врачей, проводимые авторитетными специалистами.

Будьте здоровы!

Городской центр эндоскопической урологии и новых технологий

Оказывает высокотехнологичную, в том числе специализированную, медицинскую помощь для жителей Санкт-Петербурга и других регионов по следующим направлениям:

Лечение мочекаменной болезни:
• Контактная лазерная литотрипсия (перкутанная нефролитолапаксия, ретроградная нефролитотрипсия, уретеролитотрипсия, цистолитотрипсия)
• ДЛТ (дистанционная ударно-волновая литотрипсия)

Онкоурология:
• Лапароскопическая радикальная нефрэктомия
• ТУР (трансуретральная резекция) опухоли мочевого пузыря
• Лапароскопическая простатэктомия (лечение рака предстательной железы)

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (лечение ДГПЖ):
• ТУР (трансуретральная резекция) аденомы предстательной железы при малых и средних размерах
• TUEB (трансуретральная биполярная энуклеация) аденомы предстательной железы при больших размерах свыше 100 граммов
• Лапароскопическая позадилонная аденомэктомия
• HOLEP (гольмиевая лазерная энуклеация)

Реконструктивная и андрогенитальная урология:
• Лапароскопически ассистированная кишечная пластика мочеточника
• Лапароскопическая пластика стриктуры пиелоуретерального сегмента с пиелолитоэкстракцией
• Фаллопротезирование
• Эндопротезирование яичек

Городской центр эндоурологии является УНИКАЛЬНЫМ по следующим направлениям:
• Операции через один доступ (LESS, SILS)
• Трансуретральная энуклеация аденомы предстательной железы (TUEB)
• Эндоскопические методы лечения верхних мочевыводящих путей с использованием гибкого уретеропиелоскопа с камерой высокой четкости, расположенной на торце прибора

Городской центр эндоскопической урологии и новых технологий – это:
• Команда высококвалифицированных специалистов, включая ведущих урологов России, под руководством главного врача, доктора медицинских наук Попова Сергея Валерьевича

• Самое современное медицинское оборудование, не имеющее аналогов в России

• Операции без разрезов, с использованием 3D-, FULL HD- и 4K-визуализацией

• Комфортные условия пребывания для пациентов

• Учебный центр для врачей из разных городов России и стран СНГ

КОНТАКТЫ
Адрес: Санкт-Петербург, Чугунная улица, 46, лит. А.
Телефоны: 8 (812) 576-11-05, 576-11-51.
Сайт: http://lucaclinic.ru/, http://endourocenter.ru/

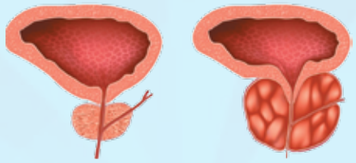
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама

СЕРЬЕЗНО О ПРОСТАТЕ

Статья подготовлена по материалам интервью с Русланом Гусейновичем Гусейновым — заведующим урологическим отделением № 2 Городского центра эндоскопической урологии и новых технологий СПб ГБУЗ «Клиническая больница Святителя Луки». Врач уролог-андролог. Член Европейской ассоциации урологов.

ПРИЧИНА ОБРАЗОВАНИЯ АДЕНОМЫ



Нормальная простата **Гиперплазия простаты**

Неоднократными исследованиями выявлена прямая зависимость роста аденомы от возраста мужчин, уровня андрогенов (мужских половых гормонов). В результате действия этих факторов происходит разрастание (гиперплазия) железистой ткани предстательной железы, что приводит к нарушению мочеиспускания.

ДИАГНОСТИКА ДГПЖ

Важным диагностическим критерием являются жалобы пациента. Для эффективной оценки жалоб (рекомендовано Европейской ассоциацией урологов) используется шкала простатических симптомов (IPSS). По данной шкале вы можете самостоятельно оценить степень нарушения мочеиспускания.

КАКИЕ ПРОВОДЯТСЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:

• **Пальцевое ректальное исследование.** Данное исследование с достаточно высокой точностью позволяет установить характер заболевания (доброкачественное или злокачественное), размер предстательной железы, болезненность (воспалительные изменения), тонус сфинктера прямой кишки (неврологические расстройства, вызывающие жалобы).

• **УЗИ** (определение уровня остаточной мочи, а также размеры простаты и структуру) **или ТРУЗИ** (УЗИ через прямую кишку) простаты дает возможность оценить не только размер предстательной железы, но и структуру тканей.

• **ПСА** (простатспецифический антиген) (с целью исключения рака предстательной железы).

• **Урофлоуметрия** для определения скорости мочеиспускания: при образованиях простаты происходит сдавливание уретры и скорость мочеиспускания уменьшается.

• **Внутривенная урография** (для оценки степени нарушений, вызванных тяжелыми формами ДГПЖ).

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Все симптомы при аденоме предстательной железы делятся на обструктивные и ирритативные.

К обструктивным относятся затруднение мочеиспускания, необходимость натуживания при мочеиспускании, задержка начала мочеиспускания, удлинение времени мочеиспускания, снижение силы напора струи (вялая, прерывистая струя мочи), выделение мочи каплями в конце мочеиспускания, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря.

К ирритативным относятся императивные (повелительные) и ургентные (неотложные) позывы к мочеиспусканию, учащенное мочеиспускание, ноктурия (необходимость мочеиспускания в ночное время), недержание мочи.

ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

Немедикаментозное лечение (поведенческая терапия) аденомы простаты назначается при незначительных симптомах. Включает ограничение приема жидкости перед сном, принудительное мочеиспускание (в том числе перед сном), неприменение мочегонных средств на ночь.

Консервативное (лекарственное) лечение аденомы простаты: применяются препараты, снижающие симптоматику и уменьшающие объем предстательной железы. В некоторых случаях последнюю группу препаратов можно принимать пожизненно, чтобы избежать оперативного вмешательства. Зачастую медикаментозное лечение не всегда бывает эффективным, при этом довольно затратно.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

В случае умеренно выраженной симптоматики аденомы простаты возможно применение одного из методов радикального оперативного удаления предстательной железы:

• ТУР (трансуретральная резекция предстательной железы) аденомы простаты — «золотой стандарт» оперативного лечения доброкачественной гиперплазии простаты — эндоскопическое вмешательство (без разреза передней брюшной стенки);

• лазерная вапоризация аденомы простаты;

• трансуретральная инцизия аденомы простаты;

• трансуретральная электровапоризация аденомы простаты;

• трансуретральная энуклеация (вылущивание) аденомы простаты различными видами энергии (биполярная, лазерная, плазменная).

При больших объемах предстательной железы выполняется лапароскопическая чрезпузырная аденомэктомия.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

• Наблюдение уролога.

• Определение ПСА 1 раз в год при его нормальных значениях. Если уровень ПСА будет превышать норму, то необходима консультация уролога.

• УЗИ мочеполовой системы 1 раз в год.

ПРОФИЛАКТИКА

К профилактическим методам можно отнести ежегодное посещение врача уролога мужчинами старше 50 лет (даже при отсутствии выраженных симптомов и жалоб), с выполнением УЗИ мочеполовой системы (почек, мочевого пузыря с определением количества остаточной мочи и предстательной железы) и определением ПСА 1 раз в год.

Диагноз доброкачественной гиперплазии простаты (аденомы простаты) не исключает диагноз рака предстательной железы!

Прогноз при аденоме простаты при своевременном обращении и начатом лечении благоприятный.

При отказе от лечения, нерегулярном консервативном лечении развиваются тяжелые осложнения со стороны почек (острая или хроническая почечная недостаточность), гематурия с гемотампонадой мочевого пузыря (образование сгустка крови в мочевом пузыре).

ОХ УЖ ЭТОТ МЕТАБОЛИЗМ...

Скорость, с которой организм преобразует то, что мы потребляем (белки, жиры, углеводы, витамины, воду), в энергию для самой жизни, — вот то, что понимается под метаболизмом.

Буквально термин переводится как «превращение» или использование полученного «топлива» для поддержания функций организма. Если физической активности в общем суточном расходе энергии отводится 20-30 %, а перевариванию пищи — лишь 5-10 %, то нормальному процессу жизнедеятельности, от дыхания и сердцебиения до теплообмена и регенерации, — 60-70 %.

У большинства людей замедление метаболизма наступает в 25-30 лет, когда перестает расти костная ткань, что требует сжигания калорий, а мышечная масса начинает уменьшаться (в среднем на 1 % ежегодно) и тело начинает запасать жиры. Еще более заметным нарушение обмена веществ становится в возрасте 40-45 лет, когда явно снижается двигательная активность, а приверженность, в частности, женщин к диетам приводит к колебаниям веса, а это негативно сказывается в целом на состоянии организма. Такие нарушения проявляются в слабости, быстрой утомляемости, лишних килограммах.

Однако обмен веществ может и ускоряться в зависимости от разных факторов. Так, имеет значение композитный состав тела, то есть соотношение жира и мышечной массы в организме. Чем больше мышц — тем выше метаболизм, а питать мышечную ткань после тренировок поможет белок. Кстати, он же, насыщая, предотвращает переедание. Оптимальным считается прием 1,5-2,5 грамма вещества на килограмм веса, причем лучше всего их распределить на целый день, вплоть до ужина.

Ускорить метаболизм в любом возрасте можно и за счет соблюдения питьевого режима, ведь вода способствует улучшению обмена веществ на 3 %. Суточная норма потребления жидкости рассчитывается по формуле: 40 мл умножаем на 1 килограмм фактической массы тела и делим полученное на 2. Например, женщина с весом 80 кг должна выпивать 40 x 80 : 2 = 1600 мл воды.

Для того чтобы поддерживать работу организма и сохранять энергию целый день, важно регулярно ее подпитывать. Но здесь не должно быть крайностей — недостаточного или избыточного количества калорий. Если вы не голодны, не ешьте, но и голодать нельзя, это замедлит обменные процессы. Питаться нужно дробно, несколько раз в день, не забывать про завтрак (порция не более 150 ккал). Разогнать метаболизм помогут такие продукты, как цитрусовые, имбирь, красный острый перец, зеленый чай и кофе (не более трех чашек в день), брокколи, цельнозерновые крупы, шоколад с повышенным (от 70 %) содержанием какао. Также полезны льняное масло, орехи, бобовые, рыба. А вот потребление соли и сахара лучше свести к минимуму, именно они могут служить причиной разбалансировки метаболизма.

Еще один ключ к успеху — движение. Даже если нет возможности выполнять умеренные силовые тренировки, упражнения сопротивления, всегда есть возможность идти по лестнице, а не ждать лифт, прогуливаться после работы или разминаться по утрам. И наконец, на ускорение метаболизма напрямую влияет здоровый, от семи до девяти часов, сон.

DESIGNED BY FREEPIK

ГИПЕРТОНИЯ: как избежать криза

По статистике, больше половины вызовов неотложной помощи на дом приходится на больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. И в каждом третьем случае ставится диагноз «гипертонический криз». Что же вызывает резкое повышение давления?

Чаще всего это тяжелые нервные расстройства, стресс, переживания. Сильный скачок давления может быть вызван и метеозависимостью, неправильным приемом лекарственных препаратов, алкогольной зависимостью. Криз может появиться также после травм головного мозга, у людей с гормональными нарушениями, с патологиями почек, у женщин в период климакса. Только после установления точной причины опытный специалист может определить, какой должна быть профилактика.

Обычно гипертоник подбирает под врачебным контролем необходимые ему препараты и знает, что необходимо следить за артериальным давлением, не допуская слишком высоких показателей. Помимо этого, нужно следить за питанием, неслучайно обязательный пункт в комплексе профилактических мер против гипертонического кризиса — диета.

Для поддержания здоровья сердца и сосудов необходимо потреблять продукты, богатые витаминами и минеральными компонентами. Калий, помогающий выводить застои жидкости, а значит, нормализовать давление, содержится в ягодах, фруктах и сухофруктах (изюм, курага, чернослив, инжир). Этим минералом также богаты картофель, свекла, редька, морская капуста, горох и фасоль. Кальция много в молоке, в твердых сырах и твороге, в листовых овощах, в пряной зелени, в орехах, семечках, бобовых. Магнием же насыщены орехи, пшеничные отруби, сухофрукты, а также яйца, пшено, гречневая, овсяная и перловая крупы, зелень.

Рекомендуется сильно ограничить (до 3-5 граммов в день) или вовсе отказаться от употребления соли, что обусловлено содержанием в соли натрия, который негативно влияет на печень и почки, вызывая их болезни и высокое давление. При скачках давления противопоказан и кофеин, поэтому чай или кофе лучше заменить на цикорий или травяные сборы. Гипертоникам также следует употреблять во второй половине дня меньше жидкости, особенно перед сном.

Исследования показали, что уровень кортизола, который способствует рецидиву кризиса, приводит в норму дыхательная гимнастика. Полезны и прогулки на свежем воздухе, мышечная релаксация. Гимнастика же должна быть ритмической, не стоит делать резких движений.

Резкое повышение давления для любого организма очень опасно, по этой причине чаще всего наступают аневризма аорты, инфаркты, инсульты, отек легких. А спровоцировать гипертонический криз могут инсульт, ишемия мозга, почечная или сердечная недостаточность, инфаркт миокарда.

Чтобы улучшить свое самочувствие, нужно знать, как избежать этой опасности. При постоянном приеме препаратов в комплексе с правильным питанием и разумными физическими нагрузками можно контролировать состояние организма.

Доказано: выполнение рекомендаций снижает риск возникновения гипертонического криза более чем на 50 %.

РЕЙШИ, или Гриб, приносящий богатство

В старые времена на древесном грибе рейши можно было сделать целое состояние. Найти рейши в дикой природе считалось большой удачей. Гриб очень любит дикую сливу, причем не каждую.

НА ВЕС ЗОЛОТА

Поскольку найти рейши всегда было очень сложно, а его целебные свойства невероятно ценились, то и стоил он дорого. Удачливый сборщик целебных грибов, один раз напав на грибницу рейши, мог безбедно прожить много лет, держа в секрете свое дерево, так как каждый год он собирал с него урожай и продавал китайским придворным врачам.

Тайна культивирования рейши была открыта только в 1972 году, когда одному японскому фермеру после многочисленных экспериментов удалось выделить культуру и вырастить первый рейши на грибной ферме. В настоящее время гриб рейши успешно культивируют в Китае, Японии, Вьетнаме.

ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Химический состав гриба рейши сложен. Он содержит микроэлементы (особенно высок уровень германия), органические кислоты, полисахариды, кумарины, витамины, фитонциды. Наиболее важными являются тритерпины, полисахариды, ганодермовые кислоты и германий. Восточная медицина применяет рейши при любых заболеваниях, но для каждой болезни существует свой способ приготовления и своя дозировка.

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ СВОЙСТВА РЕЙШИ

1. Противоопухолевое действие. Активирует клеточный и гуморальный иммунитет, обеспечивая противоопухолевую защиту.
2. Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы: нормализует микроциркуляцию сердечной мышцы, улучшает липидный обмен, нормализует сердечный ритм и артериальное давление.
3. Путем восстановления метаболизма клеток головного мозга улучшает состояние психической сферы, повышает настроение, уменьшает проявление депрессии. Это редкое свойство впервые было отмечено в XVII веке, когда при помощи рейши была вылечена падучая у наследника микадо.
4. Ланостан — действующее вещество рейши — приостанавливает аллергические явления при инфекционно-аллергических заболеваниях (бронхиальная астма, хронический бронхит с астматическим компонентом, полинозы, вазомоторный ринит, атопический дерматит).

Консультация врача-фунготерапевта — бесплатно!

Горячая линия 8-800-5555-170 — звонок по России бесплатный,
(812) 703-06-44 и 003 **www.fungospb.ru**

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:
575-57-97 — Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
273-20-43 — ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
368-98-04 — ул. Ленсовета, д. 88 , ст. м. «Звездная»
717-17-11 — Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
715-47-26 — пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения», отдел в гомеопатическом центре «Арника»
377-26-86 — Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА

PRESSFOTO

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ ВСТРЕЧАЕТСЯ ПРИМЕРНО У 5 % ДЕТЕЙ. ЧАЩЕ ВСЕГО РАССТРОЙСТВУ ПОДВЕРЖЕНЫ ГОРОДСКИЕ ДЕТИ И ОСОБЕННО — МАЛЬЧИКИ.

PRESSFOTO

СДВГ, или Как управляться с неуправляемым

На первом месте среди детских заболеваний, по статистике, стоят психоневрологические. И одно из них — синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Это расстройство выражено в том, что между нейронами мозга нет связи, при этом сигналы поступают в десять раз быстрее.

Про таких детей говорят: «шило в одном месте». СДВГ овеян многими мифами, на самом деле даже не все родители хорошо представляют себе, что же это за «напасть».

Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности обычно отличаются от других тем, что затрудняются сконцентрировать внимание, импульсивны, беспокойны, чрезмерно активны. Они делают ошибки по невнимательности и постоянно нарушают общепринятые правила.

Причиной такого поведения считается недостаток определенных биологически активных веществ в некоторых отделах головного мозга. Также специалисты не исключают генетическую причину расстройства, преждевременные роды, недоношенность плода и травмы головного мозга наряду с инфекционными заболеваниями в раннем детстве.

Симптомы могут сопровождать ребенка вплоть до взрослого возраста, однако выявленные на ранней стадии помогут быстрее начать лечение, чтобы не ограничить будущие школьные достижения и успехи в учебе, в социальном поведении ребенка. Наиболее оптимальным считается комбинированный подход, сочетающий лекарственную терапию и психологическую коррекцию.

Проведенные в европейских странах исследования показали эффективность использования в комплексе лечения пациентов с СДВГ (а также часто болеющих инфекциями верхних дыхательных путей) «старого доброго»... рыбьего жира. Сегодня с функцией улучшения взаимодействия между клетками, кстати, отлично справляются комплексы, содержащие омега-3 жирные кислоты. Они активизируют все интеллектуальные способности ребенка — внимание, память, анализ информации, мышление, эмоции.

Существует три разновидности СДВГ. Первая категория характеризуется забывчивостью, неорганизованностью, дети часто отвлекаются, испытывают трудности с выполнением заданий, теряют свои вещи. Вторую разновидность отличает гиперактивность, нетерпеливость, суетливость, избыточное общение. К третьему же типу относятся такие особенности поведения, как повышенная импульсивность, желание получить что-то в ту же секунду или ответить на вопрос до того, как его закончит педагог.

Скорректировать необдуманные реакции с помощью одних только лекарств, убеждены медики, невозможно. Без психотерапии, без близких людей, которые помогут ребенку улучшить самооценку, стать более собранным, внимательным и успевающим, ему не справиться.

То есть воспитательные усилия родителей, поддержка ими ребенка — главное условие на пути к тому, чтобы он стал успешным.

Особенности нервной системы у детей

Одна из самых сложных и уязвимых систем человеческого организма — центральная нервная система. У детей она более слаба и несовершенна, чем у взрослых. Поэтому в раннем возрасте реакция на внешние раздражители может быть не вполне адекватной.

В процессе роста и развития ребенка нервная система претерпевает существенные изменения. Критическими периодами считаются такие пороги, как период новорожденности, 1-2 года, 2-4 года, 6-8 лет, 12-16 лет. С течением времени поверхность головного мозга увеличивается, и клетки мигрируют в вещество мозга, расширяется сеть мозговых сосудов. Уже в подростковом возрасте мозговые процессы приближаются к взрослому состоянию, а к 20 годам достигают его.

Несмотря на свою гибкость, нервная система детей чаще всего подвергается негативным изменениям. В дошкольном возрасте при наличии органических изменений это чаще всего проявляется в форме минимальных мозговых дисфункций, которые приводят к нарушению развития речи, ученических навыков, двигательных функций, поведения и эмоционального состояния. При отсутствии органической патологии наблюдаются функциональные нарушения нервной системы, например неврозы,

Природа их происхождения — в изменениях силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения. Чаще всего неврозы встречаются у детей, имеющих слабый или легковозбудимый тип высшей нервной деятельности, когда они сталкиваются с сильными раздражителями, как то: постоянный шум, слишком «громкое» поведение родителей, слишком частые просмотры телевизионных передач, перевозбуждающих нервную систему. В отличие от вспыльчивых и легковозбудимых сверстников нервный ребенок слабого типа застенчив, заторможен и пуглив.

При неврозах наблюдаются расстройства функций разных органов, в том числе речи, пищеварения и мочевыделения. Могут наблюдаться нарушения сна, необоснованные страхи, анорексия, рвота, энурез, заикание.

К основным типам невроза относятся истерия (обычно в виде капризов, а затем и припадков), неврастения (протекает с чувством страха, тревоги, неуверенности в себе) и неврозы навязчивых состояний (навязчивых страхов и/или движений, например в виде подергивания головой, причмокивания, частого моргания).

В пубертатный период, когда соматическое развитие опережает нервно-психологические процессы, происходит рассогласование нервной, эндокринной и сосудистой регуляции. Негативное влияние на состояние нервной системы в этот период может оказать излишнее давление на ребенка, повышенные требования, а также частые запугивания, одергивания. Ребенок начинает испытывать чувство вины, его невротическое состояние осложняется, что проявляется в сосании пальцев, ковырянии в носу, онанизме, могут развиться и депрессивные расстройства.

Важно понимать, что забота о защите нервной системы ребенка лежит прежде всего на родителях, а точнее их отношении к ребенку и поведении с ним. Важно научить чадо адаптироваться к окружающей среде, проживать свои эмоции, адекватно реагировать на изменения и поведение других людей. И конечно, важно также уметь выслушивать ребенка, понимать его и подавать положительный пример.

Укрепить и дух, и тело можно, например, во время совместной прогулки или заплыва в бассейне. Возможность выплеснуть нереализованную энергию дадут рисование, музицирование или спорт. Хорошими антидепрессантами считаются фрукты (особенно цитрусовые и бананы), шоколад, способный продуцировать гормон счастья. Рыба и морепродукты, содержащие селен и цинк, полезны как во время стресса, так и после него, а незаменимые жирные кислоты семейства омега 3 поддерживают здоровье клеток мозга, то есть предохраняют его от расстройств. Полноценный сон, правильный режим, здоровое питание и включение в рацион витаминов, закаливание, расслабление нервной системы с помощью хвойных ванн или успокоительного чая, молока с медом, добрая и любящая атмосфера в доме — все это, безусловно, пойдет на пользу любому, в том числе здоровому ребенку.

Чего хотят суставы

Немногим известно, что в нашем организме насчитывается более двухсот самых разных суставов — подвижных соединений человеческих костей.

Именно суставы дают возможность костям перемещаться относительно друг друга. И если они здоровы, то походка наша стремительна, мы сгибаемся, разгибаемся, дотягиваемся, присаживаемся, бегаем — легко совершаем любые движения и перемещения.

К сожалению, болезни суставов помолодели, и от таких заболеваний, как артрит, артроз, остеоартроз, бурсит, подагра, фиброзит, страдают не только пожилые люди. И, если не считать случаев, когда их причиной являются серьезные патологии, такие как аутоиммунные болезни или сахарный диабет, во многих случаях мы сами бываем виноваты в том, что суставы постепенно выходят из строя.

Любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Давайте прислушаемся к этой простой истине и обратимся к профилактике заболеваний суставов. Для этого нужно совсем немного — больше двигаемся, избавляемся от лишнего веса и стрессов, правильно питаемся.

ДВИЖЕНИЕ

Часто суставы болят из-за того, что мы мало двигаемся. К примеру, офисные сотрудники, кассиры, водители рабочее время проводят сидя, а парикмахеры, наоборот, стоя. И то и другое способствует плохому кровоснабжению, а ведь кровь несет к мышцам и суставам множество полезных веществ. А еще бывает так, что человек весь год провел у компьютера, а на отпуск запланировал массу пешеходных экскурсий или горный поход, в итоге возвращается и жалуется на боли в суставах. И все потому, что суставы не привыкли к таким нагрузкам.

То есть и малоподвижный образ жизни плохо сказывается на здоровье опорно-двигательной системы в целом, и чрезмерные нагрузки вредны. Все хорошо в меру.

ИЗБЫТОК ВЕСА

Лишний вес — одна из самых распространенных причин болей в суставах. Учеными доказано, что избавление даже от пяти лишних килограммов снижает риск приобретения заболеваний, связанных с болью в суставах, в два раза. А лежание на диване в течение недели приводит к тому, что наши суставы на 15 % теряют свою прочность.

СТРЕСС

Во время стресса организм вырабатывает кортизол — гормон стресса. В результате такого выброса происходит спазм сосудов, нарушается кровообращение и, как следствие, разрушается хрящевая ткань. Это не значит, что сустав разрушается в одну минуту, но системное нахождение в стрессовой ситуации, безусловно, способствует этому.

DESIGNED BY YANALYA/FREEPIK

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Для питания хрящевой ткани необходимы гликозаминогликаны — желеподобные вещества, которые являются природной смазкой для суставов. Они в большом количестве содержатся в морской капусте и водорослях, мидиях, креветках, желатине, костях и хрящах — во всех продуктах, необходимых для приготовления холодца и студня. Кстати, в мармеладе тоже содержится желатин, а также пектин, который выводит шлаки и токсины из организма, в том числе и из суставов, предупреждает накопление солей.

Яйца, язык, нежирное красное мясо — богатый источник железа, которое способствует выведению избыточного фосфора, препятствующего всасыванию кальция из кишечника.

Сыр, творог, молоко содержат кальций, совершенно необходимый для костей.

В желтке яиц, рыбьей печени, сливочном масле и в кисломолочных продуктах содержится витамин D, который препятствует вымыванию кальция из костей.

Чернослив, гречишный мед, зеленые овощи, фасоль, соя, орехи, отруби, горький шоколад, какао, овсянка и гречка, финики, изюм и абрикосы являются источниками магния, отвечающего за состояние нервов, которые обслуживают суставы.

Смородина, шиповник и цитрусовые также являются прекрасным питанием для суставов благодаря содержащемуся в них витамину С.

Оливковое масло, сельдь, скумбрия, сардины — источник витамина F, который способствует снижению воспалительного процесса в суставах.

ГЛЮКОЗАМИН И ХОНДОПРОТЕКТОРЫ

Процесс разрушения хрящевой ткани сустава при артрозе идет постоянно, даже тогда, когда боли нет. Основная задача — остановить его, а не только убрать симптомы, иначе обострения со временем будут случаться все чаще и чаще. Для профилактики обычно применяются препараты из группы хондропротекторов, принимают которые курсами.

В их составе два вещества — глюкозамин и хондроитин сульфат — по отдельности или в сочетании. Они помогают предотвратить дальнейшее разрушение хряща, подпитывают его, повышают его увлажненность, а значит — и способность выдерживать нагрузки.

ПОДВОДЯ ИТОГ

Старайтесь больше двигаться, правильно питаться и наслаждаться окружающим миром.

Помните, что здоровые суставы — одно из основных звеньев активного долголетия!

Дождевик, или гриб-пылесос

Его называют «цыганской пудрой», «чертовой табакеркой», «дедушкиным табаком»... Никакого уважения! А зря. Грибок по своим питательным и целебным свойствам даст фору любому боровику.

У молодых дождевиков прекрасная способность останавливать кровь и дезинфицировать рану.

Используют настойки дождевика при заболеваниях крови и лимфы. Но самое интересное свойство дождевика — умение выводить из организма токсины.

ЧИСТИЛЬЩИК ОТ ПРИРОДЫ

У грибов есть одна уникальная способность — они впитывают в себя тяжелые металлы, радиоактивные вещества, ядовитые летучие соединения. Для экологических служб эта особенность оказалась крайне полезной. Грибы сейчас используют... для чистки почвы. Например, 10 боровичков, выросших на радиоактивной земле, вычищают метр такой грязной площади. Но самым эффективным «чистильщиком» признан дождевик.

ДОЛОЙ РАДИОНУКЛИДЫ!

Медики тоже заинтересовались этой особенностью грибов и провели ряд исследований. Оказалось, что в организме грибной порошок ведет себя точно так же: клетки гриба словно пылесосом засасывают в себя атомы тяжелых металлов и радионуклидов.

КОГДА ЙОД НЕ УСВАИВАЕТСЯ

Излишне говорить о зонах повышенной радиации в крупных городах, о зонах естественной радиации, о зонах радиоактивного загрязнения после чернобыльской аварии. На таких территориях самое распространенное заболевание — диффузный токсический зоб. И не потому, что хронически не хватает йода в питании, а потому, что накапливание радионуклидов в организме переориентирует щитовидную железу. Радионуклиды заставляют ее «забыть», как нужно усваивать йод. У дождевика выводить радионуклиды получается замечательно.

ДЛЯ КОЖИ И ГЛАЗ

Ну и наконец, самое простое использование дождевика — выведение токсинов после глистов, гепатитов, заболеваний почек, дисбактериозов.

Хорошие результаты дождевик показывает и при использовании в косметических целях. Он действительно делает кожу эластичной и упругой.

Консультация врача-фунготерапевта — бесплатно!

Горячая линия 8-800-5555-170 — звонок по России бесплатный,
(812) 703-06-44 и 003 www.fungospb.ru

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

575-57-97 — Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
273-20-43 — ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
368-98-04 — ул. Ленсовета, д. 88 , ст. м. «Звездная»
717-17-11 — Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
715-47-26 — пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения», отдел в гомеопатическом центре «Арника»
377-26-86 — Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА

ЧТО ТАКОЕ СКОЛИОЗ

Когда речь заходит о здоровье, очень важно определиться с используемой терминологией, чтобы исключить неточности и недопонимание проблемы. Рассматривая такую из них, как сколиоз у детей, это особенно важно учесть, потому как под одним названием может скрываться и безобидное состояние, и тяжелейшее заболевание.

Сатья подготовлена под материалам интервью с кандидатом медицинских наук, врачом травматологом-ортопедом Г. А. Леиным протезно-ортопедического центра «Сколиолоджик.ру»

Итак, что же такое сколиоз? Это прежде всего не медицинский диагноз, а обозначение варианта деформации, который заключается в искривлении позвоночника во фронтальной плоскости. Когда же подразумевается заболевание, речь идет об идиопатическом сколиозе, наиболее распространенном виде патологии, составляющем около 80 % от всех сколиотических деформаций. И вот это уже тяжелая болезнь, заключающаяся в прогрессирующей трехплоскостной деформации позвоночного столба.

Важно знать, что самостоятельно, без рентгенологического метода обследования, поставить диагноз невозможно, поэтому для того, чтобы определиться с состоянием ребенка, необходима консультация грамотного ортопеда, руководствующегося в своей работе принципами доказательной медицины.

Идиопатический сколиоз в 70 % случаев начинает развиваться у подростков 10-13 лет. Узнав о подобном диагнозе, необходимо определить вероятность прогрессии, потому что развиваются и, соответственно, приводят к тяжелым последствиям всего 12 % сколиозов. Это не значит, что оставшиеся 88 % не нуждаются в лечении, однако тактика консервативной терапии будет разной.

Во всех 100 % случаев детям показана максимальная активность: любые виды спорта (кроме силовых), танцы, плавание, походы, прогулки, верховая езда.

На сегодняшний момент существуют методы лечения, обладающие научно доказанной эффективностью. К ним относятся корригирующие корсеты Шено и специфические методики ЛФК SEAS, side-shift, BSPTS, Best practice и ряд других. Очень важно отметить, что ни массажа, ни мануальной терапии, ни остеопатии, ни физиотерапии среди этих методик нет. Также доказано, что остановить прогрессирование может только корригирующий корсет. ЛФК как изолированный и самостоятельный метод лечения используется только у детей с непрогрессирующими сколиозами.

На сегодняшний день основной проблемой остается сложность изготовления таких корригирующих корсетов и отсутствие реальных стандартов изготовления. Фактически каждая клиника, более того, каждый конкретный специалист изготавливает свою модель корригирующего корсета. Внедрение технологий компьютерного моделирования и последующей 3D-обработки, а также наличие каталога моделей позволило частично облегчить этот процесс. Но при этом изделия сложно изготовить сугубо индивидуально, поскольку при подборе модели используются только антропометрические замеры, но не скан тела пациента.

При наличии же скана тела пациента к нему «притягивают» конкретную модель и дорабатывают ее с учетом индивидуальных особенностей. Это позволяет разработать единые мировые стандарты, что обеспечит преемственность при переходе пациента из одной клиники в другую без потери результата и, в свою очередь, существенно повысит качество конечного результата. Поэтому при выборе корсета учитывайте момент его индивидуализации. Простыми словами, насколько он изготовлен с учетом особенностей именно вашего ребенка.

Ну и в завершение.

При искривлении осанки действительно полезны плавание, массаж, спорт, а специалисты Роспотребнадзора добавляют к этому, что нужно с раннего возраста следить за тем, чтобы постель у ребенка была достаточно жесткой, а подушка небольшой. Но при идиопатическом сколиозе, который закручивает спиралью позвоночник ребенка, ничто из этого не поможет. Нельзя терять время! Необходимо (если сколиоз более 25 градусов) носить корсет по типу Шено, ежедневно заниматься специфической гимнастикой. которую разрабатывают специалисты под тип сколиоза каждого конкретного ребенка. И до момента, пока не закроются точки роста, т. е. до 18-19 лет, корсет снимать нельзя.

Ранняя диагностика слуха

По данным Российского научно-клинического центра аудиологии и слухопротезирования ФМБА России (Федерального медико-биологического агентства РФ), число больных с нарушениями слуха в стране превышает 13 миллионов человек, из которых более одного миллиона — дети. Из тысячи младенцев один ребенок рождается с тотальной глухотой, а в течение первых 2-3 лет жизни теряют слух еще 2-3 ребенка.

Однако исследования показывают, что языковое развитие слабослышащего ребенка (за исключением случаев очень тяжелой потери слуха) сопоставимо с таким же развитием его нормально слышащего ровесника, если начать использовать слуховые аппараты в течение уже первых шести месяцев жизни. Если раньше врачи зачастую выявляли проблему у детей двух- и трехлетнего возраста, то сегодня патологию возможно определить уже в роддоме, то есть помочь малышу, увеличить его шансы жить полноценной жизнью фактически сразу. Самое главное, считают специалисты, — дать пищу мозгу, чтобы в него поступали звуки и речь, так необходимые для мышления, интеллектуального и психического развития.

Как сообщают в ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт уха, горла, носа и речи» (СПб НИИ ЛОР), признаками нарушения слуха у ребенка младшего возраста являются следующие симптомы: ребенок не просыпается от громких звуков и не слышит слабые звуки в тишине; не реагирует или непостоянно реагирует на свое имя (после полутора лет); отстает в развитии речи (не понимает простые просьбы после 12 мес., первые слова появились позднее полутора лет, первые предложения — после двух лет). Насторожить родителей должна и невнимательность их чада, неправильное выполнение просьб или полное их невыполнение, а также ситуации, когда малыш лучше понимает взрослого, если тот сопровождает свою речь обиходными жестами. В речи ребенка старше 5 лет встречается много аграмматизмов, он пропускает предлоги и слоги в словах, особенно последние, не произносит высокочастотные звуки речи [с], [ц], [х], [ф].

Основным объективным методом диагностики слуха у новорожденных детей служит отоакустическая эмиссия, безвредная и безболезненная процедура, не зависящая от реакции ребенка. Она позволяет оценить, как функционирует улитка внутреннего уха, в случае выявленных отклонений от нормы используются прочие методы для уточнения диагноза или определения степени тугоухости. При подозрении на нарушение слуха ребенок направляется для обследования в сурдологопедический центр (кабинет), а при подтверждении диагноза ставится на диспансерный учет, после чего проводятся адекватные реабилитационные и абилитационные мероприятия.

Мобилизация потенциальных возможностей остаточной слуховой функции у ребенка подразумевается и при слухопротезировании. Современные слуховые аппараты — это сложнейшие микроэлектронные приборы, успешно повышающие качество жизни ребенка. Выбрать свой аппарат, чтобы его маленький пользователь получил максимум от своего слуха с помощью чистого и естественного сигнала, сегодня не составляет труда. Но существуют противопоказания. Так, устройства противопоказаны при нарушении функций вестибулярного аппарата, острых воспалительных процессах в наружном или среднем ухе, в первые месяцы после перенесенного церебрального менингита. Не рекомендованы аппараты специалистами при таких психоневрологических заболеваниях, как эпилепсия или судорожный синдром. Наличие противопоказаний должен определить специалист, родители же могут инициировать дополнительную диагностику при обнаруженных отклонениях.

ПО ДАННЫМ ВОЗ, К 2020 ГОДУ БОЛЕЕ 30 % ВСЕЙ ПОПУЛЯЦИИ ЗЕМНОГО ШАРА БУДЕТ ИМЕТЬ НАРУШЕНИЯ СЛУХА.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПИКНИК: СВЕЖЕЕ, ЧИСТОЕ, ВКУСНОЕ

Впереди теплые, погожие дни, а значит, и долгожданные выезды на природу с пикниками. Кажется, что может быть полезнее перекуса или даже полноценного обеда на свежем воздухе, под щебетанье птиц и созерцание прекрасных видов. Но чтобы все прошло гладко, чтобы пикник не омрачился болью в животе, рвотой и другими неприятными последствиями пищевых отравлений, нужно к нему как следует подготовиться и соблюсти ряд правил.

ТОЛЬКО СВЕЖЕЕ

Чтобы отдых удался, важно использовать только свежие продукты питания. Не стоит заранее готовить полуфабрикаты или покупать те, которые продаются в супермаркетах уже замаринованными, ведь неизвестно, как долго они хранились.

Перед тем как приобретать продукты, изучите, что написано на этикетке. Проверьте дату производства и срок годности. Если вы покупаете мясо в вакуумной упаковке, проверьте ее целостность.

Особой популярностью на пикниках пользуются сосиски, сардельки и колбаски. Желательно покупать только полуфабрикаты в вакуумной упаковке, предназначенной для длительного хранения.

Для маринованного мяса или рыбы срок безопасного хранения без холодильника не более 2-4 часов. Чем выше температура воздуха, тем быстрее нужно готовить.

Пикники, как правило, устраиваются, когда становится уже достаточно тепло. Серьезная опасность как раз и заключается в том, что продукты питания — маринованное мясо, рыба, мясные полуфабрикаты, нарезанные салаты, солености и консервы, овощи и фрукты — часами лежат в пакетах в автомобильном багажнике или прямо под лучами солнца. Среди пищевых отравлений лидируют токсикоинфекции, связанные с порчей продуктов, хранящихся в тепле. Брать на отдых с собой надо то количество продуктов, которое можно сразу съесть. Если их требуется больше — предусмотрите наличие какого-то прохладного места для их хранения.

ТОЛЬКО ЧИСТОЕ

Несмотря на походные условия, фрукты и овощи для пикника должны быть чисто вымыты, чтобы избежать кишечных инфекций. На природе сделать это затруднительно, поэтому лучше фрукты и овощи вымыть заранее дома и разложить их в пластиковые контейнеры. Если вы все-таки будете мыть овощи на природе, используйте для этого питьевую воду, а не из ближайшей речки или пруда.

Готовить угощение для пикника также нужно чистыми руками и обязательно хорошенько вымыть руки перед едой.

PRESSFOTO
SNICHIPORENKO © CAITA PIXABAY

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

Если отравления избежать все-таки не удалось, самостоятельно разобраться, что именно стало его причиной, довольно сложно. Диарею могут вызывать как бактерии, так и вирусы.

Симптомы отравления:

- бактериальное отравление: спазмы в животе, диарея и рвота, начинающиеся в промежутке от 1 часа до 4 дней после употребления продуктов и продолжающиеся до 4 дней;
- вирусное отравление — рвота, понос, спазмы в животе, головная боль и лихорадка с ознобом. Начинаются в промежутке от 12 до 48 часов после употребления пищи.

Как действовать, если у кого-то налицо признаки пищевого отравления?

- Сначала нужно промыть желудок. Сделать это можно с помощью слабого раствора марганца или соды. Промывание делается до тех пор, пока не начнет выходить чистая вода. Схема промывания проста: выпить не менее 1 литра жидкости, а затем вызвать рвоту.
- Активированный уголь должен быть всегда с собой, даже если пикник проходит недалеко от дома. Принимать активированный уголь нужно по схеме: 1 таблетка на 10 кг веса. Рекомендуется запивать его большим количеством жидкости.
- Больше пить. Пострадавшему нужно организовать обильное питье — вода, морс, чай. Главная опасность при отравлениях — это обезвоживание организма, результатом которого могут стать почечная недостаточность и осложнения со стороны нервной системы, сердца и печени.
- Не есть. При первых симптомах стоит исключить из пищи раздражающие и трудноперевариваемые продукты.
- Отдыхать. В идеале нужно постараться обеспечить больному покой.
- Если симптомы отравления не проходят, необходимо обратиться за помощью к врачу.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО АПТЕЧКУ

Если вы собираетесь на природу, обязательно захватите с собой аптечку. В нее следует положить прежде всего антисептики на случай ранений или порезов, противоожоговые и обезболивающие средства, а также ферментные препараты, улучшающие процесс пищеварения. Не забудьте взять с собой запас питьевой воды. В случае отравления нужно промыть желудок и пить много жидкости.

КСТАТИ

Не стоит брать на пикник:

- ✗ молочные и кисломолочные продукты;
- ✗ копченые продукты и вареные колбасы;
- ✗ сыр, яйца;
- ✗ маринованные блюда и пирожные;
- ✗ торты и выпечку с кремом.

Не рекомендуется употреблять на природе салаты с майонезом, так как они портятся в течение нескольких часов. Тем более недопустимо везти уже заправленные салаты из дома.

Так ли страшен клещ?

Длительные майские выходные, приход теплых, солнечных дней побуждают горожан наконец-то выбраться на природу: на дачные участки или на пикники в леса и парки. Но предвкушение отдыха все чаще омрачают мысли о вездесущих клещах, которые с нетерпением поджидают нас в лесопарковых зонах и на дачных участках.

Так ли страшны клещи, как мы привыкли думать? Страшны, как правило, не сами насекомые, а заболевания, переносчиками которых они являются. В мире существует множество разных видов клещей. Самыми опасными из этих паукообразных являются иксодовые клещи. Наиболее серьезными заболеваниями, которые они переносят, считаются: болезнь Лайма (боррелиоз), клещевой энцефалит, эрлихиозы. Эти инфекции протекают очень тяжело, могут приводить к инвалидности и имеют длительный реабилитационный период, до 1 года. Также клещи переносят возвратный клещевой тиф, туляремию, бабезиоз, пятнистую лихорадку.

ПРИВИВКА ОТ ЭНЦЕФАЛИТА

По данным медицинской статистики, 20 % клещей заражены вирусом. То есть практически каждый пятый укус приведет к развитию энцефалита. Есть множество форм заболеваний нервной системы, которые вызывает этот вирус. Каждое из них протекает тяжело, поражается центральная нервная система, а осложнения инфекции беспокоят человека на протяжении всей жизни. Прививка — единственный способ избежать заболеваний. Вакцинацию от клещевого энцефалита стоит начинать делать заранее — с осени. Иммунитет к энцефалиту вырабатывается после трех прививок с интервалом в 1 месяц.

КОГДА И КАК НАПАДАЮТ КЛЕЩИ

Клещи ждут жертву, притаившись на травинках и листочках мелких кустарников, то есть у земли. А уже прицепившись к жертве, они ползут вверх. Поэтому, собираясь на природу, важно правильно одеться.

Надевайте рубашку с длинными рукавами и брюки, зауженные или на резинке. Это затруднит проникновение клещей под одежду. Рубашка должна быть заправлена в брюки, а брюки — в сапоги. Ворот должен плотно прилегать к шее. На голову можно надеть кепку или платок. Лучше надевать светлую одежду, на ней будет проще обнаружить клеща.

СРЕДСТВА ОТ КЛЕЩЕЙ

Существует три основных вида защитных средств от клещей.

Репеллентные — отпугивают клещей, их можно наносить на открытые участки кожи. Эти средства действуют от 2 до 5 часов, потом выветриваются.

Акарицидные — убивают клещей. Они наносятся на одежду, палатки и другое оборудование, но только не на кожу. Эффект сохраняется до нескольких суток.

Акарицидно-репеллентные — одновременно отпугивают и в случае контакта паразита с веществом парализуют насекомое.

На какие критерии нужно ориентироваться при выборе антиклещевых средств?

- *Возраст.* Для взрослых выбор средств более широк, а для детей нужно покупать специальные, максимально безопасные средства.
- *Активность насекомых.* В пик активности клещей нужно употреблять более сильные средства защиты.
- *Индивидуальная чувствительность.* Если средство защиты вызвало аллергическую реакцию, разумеется, им больше не стоит пользоваться.
- *Продолжительность воздействия.* Важно учесть, сколько времени вы будете находиться в местности, где есть клещи. Если это один день, можно воспользоваться репеллентами, если дольше — лучше применить акарицидные средства.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Если вы противник химии, обезопасьте себя против клещей народными средствами, убедившись сначала, что у вас нет на них аллергии. Хорошо отпугивают клещей эфирные масла. По капле масла розмарина, мяты, эвкалипта нанесите на кожу и края одежды. Процедуру нужно повторять через каждые полтора-два часа. Не по нраву клещам также запахи яблочного уксуса, лука и чеснока, березового дегтя.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ?

Если вы все-таки обнаружили на себе клеща, в первую очередь нужно как можно скорее извлечь клеща из кожи, используя нитку или специальное ветеринарное приспособление.

Не используйте масло или другие жиры для извлечения клеща, он может впиться еще глубже.

Постарайтесь не оставить голову клеща под кожей, аккуратно извлеките его и поместите в прозрачную баночку с травинкой или смоченной ваткой, чтобы он не погиб. Баночку с живым клещом отвезите в лабораторию, где проведут его исследование на наличие возбудителей серьезных заболеваний.

Соблюдайте меры предосторожности, обезопасьте себя и своих близких с помощью противоклещевых препаратов и наслаждайтесь весенним солнцем и чистым воздухом, укрепляя здоровье и получая положительные эмоции от отдыха на природе.

LARISA KOSHKINA С САЙТА PIXABAY

Как не сгореть, светя другим

В Международный день спорта и накануне Всемирного дня здоровья врачи Санкт-Петербургского онкоцентра встретились на футбольном поле в рамках масштабного проекта, направленного на профилактику профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Врачи-онкологи и средний медицинский персонал отделений Онкоцентра находятся в группе риска и в высокой степени могут быть подвержены этому синдрому. Основанием для такого заключения являются как общие причины, свойственные появлению профессионального выгорания у всех категорий работников, так и специфичные особенности, связанные с характером деятельности. Действительно, на врачах лежит огромная ответственность за жизнь и здоровье людей. И такая ответственность иногда становится тяжелой ношей. Согласно данным социологических исследований, в России 64,5 % врачей имеют невротические нарушения (например, депрессию и нервные расстройства) или находятся в группе риска, при этом у 68 % врачей есть синдром эмоционального выгорания. Безразличие к пациентам, формальное выполнение работы, цинизм, депрессия — все это признаки эмоционально выгоревшего врача. Это большая проблема, с которой можно и нужно бороться.

Именно с этой целью в Санкт-Петербургском онкоцентре реализуется проект по профилактике профессионального выгорания, в рамках которого проходят оздоровительные и спортивные мероприятия для всех сотрудников учреждения, так как полученные в ходе многочисленных исследований результаты убедительно свидетельствуют о том, что в профессиональной деятельности медика необходимо уделять особое внимание созданию условий для систематической двигательной активности.

В Международный день спорта и накануне Всемирного дня здоровья врачи Санкт-Петербургского онкоцентра встретились на футбольном поле, чтобы решить серьезную проблему — профессиональное выгорание. Стоит сменить привычный кабинет на просторный манеж, костюм и халат — на шорты и футболку (у некоторых даже в цвет газона), а папку с документами — на фанатский шарф, и вот уже все готово к большому «футбольному дерби». И каким бы товарищеским ни был грядущий поединок, за гранью разметки есть место только соперничеству. Хотя, конечно, никто не забывает, ради чего на самом деле участвует в мероприятии.

В. В. Егоренков, заместитель директора по медицинской части (хирургической помощи):

«Быть врачом — очень важный, ответственный и необходимый выбор. Но, несмотря на это, у нас очень трудная профессия, и существует множество причин, которые ведут к профессиональному выгоранию. Каждый день мы приходим на работу для того, чтобы помогать людям, тяжелобольным людям. Многие из них негативно и даже агрессивно настроены, не готовы к конструктивному диалогу с доктором. А ведь это самое главное — победить болезнь можно только при «командной игре» пациента и врача. Стрессовые ситуации возникают постоянно. Очень часто мы проецируем какие-то ситуации на себя, проживаем истории с больными, пытаемся помочь не только с медицинской точки зрения, но и с психологической, поддержать пациентов, родственников. Именно поэтому очень важно иногда вот так собираться, чтобы вместе заняться каким-то видом спорта, поиграть во что-то, просто попинать мяч, чтобы освободить голову, выпустить пар. Сегодня здесь все врачи — у всех любительский уровень, все просто любят футбол, самую интересную игру на свете».

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности врача и не зависит от стажа работы, его возможно диагностировать на разных стадиях. Однако своевременная профилактика и коррекция снижают негативные последствия. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья врачей является одной из наиболее актуальных задач современной системы здравоохранения. Физическая активность — один из способов снятия нервного напряжения, эмоциональной и психологической разгрузки, а такие командные игры, как футбол, помогают не только снять стресс, но и сплотить участников игры.

С. Н. Григорьева, заместитель директора по организационно-методической работе:

«Мы реализуем масштабный проект по профилактике профессионального выгорания наших сотрудников. Минимизация рисков эмоционального выгорания в профессии напрямую связана с качеством медицинской помощи, оказываемой пациентам. Безусловно, нет универсального рецепта взаимодействия врача с пациентом, но это обязательное условие сотрудничества в борьбе с болезнью. Сложности в коммуникации врач — пациент влияют на качество врачебной помощи и сказываются на течении лечебного процесса. Эффективное лечение возможно лишь в условиях доверия и при комфортном эмоционально-психологическом климате. Кроме того, такой вид спорта, как футбол, учит работать в команде, что крайне важно в нашей профессии».

И общее совместное фото после церемонии награждения как очередное подтверждение: главная и по-настоящему совместная победа — это в первую очередь сами соревнования, впервые подарившие возможность собраться в таком составе. Кажется, в этом турнире было все — и непримиримая борьба с жесткими стычками, и острые выпады с голевыми моментами, и яркая поддержка с искренними эмоциями.

Лицензия № ЛО-78-01-007517 выдана 16.01.2017

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ГОВОРИТ

В его возрасте пора уметь строить длинные предложения, а он пока с трудом произносит слова? Он легко возбудим? Журнал «Энциклопедия здоровья» выяснил, как можно решить проблему и подготовить ребенка к школе.

Ведущий детский невролог «Реацентра», доктор медицинских наук Татьяна Алексеевна Гаврилова:

– К сожалению, родители часто недооценивают серьезность ситуации. Они не замечают, что ребенок не выговаривает звуки и слова, не произносит распространенных предложений, с трудом запоминает стихи, не усидчив, легко возбудим, не обращает внимания на запреты...

В подобных ситуациях одни родители ждут: «Время придет – научится». Другие – обращаются к специалистам, которые в состоянии определить границу между отставанием и индивидуальными особенностями ребенка. Причин задержки речевого развития несколько. Вот лишь некоторые из них: повышенное внутричерепное давление (гидроцефалия); родовая травма; перинатальная патология центральной нервной системы.

Независимо от причины, которая привела к повреждению головного мозга, исход одинаков – разные зоны головного мозга начинают работать неправильно или недостаточно активно. У детей с задержками психоречевого развития в большей степени страдают зоны, которые отвечают за речь и интеллектуальные способности.

Чем раньше начать решать проблему, тем выше восстановительные способности головного мозга.

К КАКИМ СПЕЦИАЛИСТАМ ИДТИ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАДЕРЖКА РЕЧИ?

Дефектологи. Занятия можно начинать с 2-летнего возраста. Они направлены на то, чтобы развивать у ребенка внимание, память, мышление, моторику, интерес к обучению в игровой форме.

Логопеды. Занимаются «постановкой» звуков, учат правильно строить предложения и составлять грамотный рассказ.

Неврологи. Назначают лекарственные препараты, которые способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга и являются питанием для клеток головного мозга.

Рефлексотерапевты. Активизируют речевые зоны головного мозга, отвечающие за дикцию, словарный запас, речевую активность и интеллектуальные способности.

Для улучшения у детей дикции, памяти и внимания, интеллектуальных способностей, расширения словарного запаса, а также для снижения возбудимости и при задержках развития речи своевременно обращайтесь к специалистам за консультацией.

Возраст ребенка	Что должен уметь ребенок
1 год	произносить до 10 облегченных слов и знать названия нескольких предметов
2 года	строить фразы и короткие предложения, использовать прилагательные и местоимения, словарный запас в этом возрасте увеличивается до 50 слов
2,5 года	строить сложные предложения, правильно произносить практически все буквы, кроме «л», «р» и шипящих, задавать вопросы «где?», «куда?»
3 года	говорить предложениями, объединенными по смыслу
4 года	говорить грамматически правильно построенными фразами, употребляя все части речи, уметь обобщать предметы в группы
5 лет	говорить почти как взрослый (словарный запас до 3000 слов), правильно произносить все буквы, пересказывать текст, сравнивать и оценивать действия героев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ КЛИНИК
РЕАЦЕНТР
Лицензия № ЛО-78-01-007517 выдана 16.01.2017
ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

МИКРОТОКОВАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Сеанс микротоковой рефлексотерапии

разрешена и рекомендована Минздравом РФ к применению в детской неврологической практике для восстановления работы речевых зон головного мозга и снижения возбудимости.

При задержках развития речи и аутизме проводятся рефлекторная активизация лобных долей головного мозга и речевых зон коры, отвечающих за словарный запас, понимание обращенной к ребенку речи, навык построения предложений; рефлекторная стабилизация тонуса мышц речевого аппарата (при дизартрии).

ЗАДЕРЖКА РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА?

- Задержка психоречевого развития
- Задержка речевого развития
- Алалия
- Аутизм

Помогает КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ:

г. Санкт-Петербург, Северный пр., 18/1

reacenter.ru ☎ 8 (812) 335-25-03

Звонок по России бесплатный 8-800-2222-602 | reacenter.ru

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

PRESSFOTO

В последнее десятилетие спектр процедур под общим названием «талассотерапия» завоевывает все новых и новых поклонников.

Эта удивительная талассотерапия...

И это неудивительно: лечение дарами моря, среди которых почетное место занимают морская вода и соль, экстракты планктона, грязи, водоросли, оказывает по-настоящему чудодейственный эффект при самом широком спектре заболеваний.

Ванны, души, ингаляции, водные массажи, обертывания, кавитотерапия (воздействие морским воздухом) — все это мягко воздействует на наши органы и системы, очищая буквально каждую клеточку организма; попутно кожа напитывается витаминами и минералами, уходят усталость и стресс, происходит общее омоложение организма.

Когда стоит прибегать к талассотерапии? Особенно она эффективна в следующих случаях:

- заболевания суставов (остеохондроз, артроз, артрит, ревматизм, остеопороз);
- целлюлит и лишний вес;
- гинекологические и сексуальные расстройства, связанные с нарушениями в работе эндокринной системы;
- астения;
- варикоз и венозная недостаточность (только холодные обертывания);
- ухудшение тонуса кожи (из-за быстрого снижения веса, фотостарения или возрастных изменений);
- кожные заболевания вне обострения (псориаз, нейродермит, кератодермия, ихтиоз и прочие);
- отечность.

Среди различных процедур, которые предлагает талассотерапия, особое место занимают обертывания с водорослями. Так, йод, входящий в их состав, оказывает благоприятное влияние на нашу кровь, снижает ее вязкость, способен бороться с холестерином; фитогормоны нормализуют химический состав кишечника, слизистой оболочки носа и других органов; витамины оказывают общеукрепляющее воздействие; эфирные масла очищают организм, успокаивают нервную систему, защищают от стрессов.

Безусловно, лечение морем полезно всем, однако, как и любой вид терапии, талассотерапия имеет противопоказания: беременность; острые инфекционные заболевания; острые воспалительные заболевания внутренних органов; онкологические заболевания; заболевания сердечно-сосудистой системы: инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь II и III стадий; недавно перенесенная операция с незаживающими швами; наличие сыпи или ссадин на коже; возраст до 15 лет.

Для того чтобы пройти тот или иной курс талассотерапии, необязательно брать путевку на дорогой курорт вблизи моря. Сегодня талассотерапия доступна во многих медицинских и спа-центрах Санкт-Петербурга.

PRESSFOTO

У ваших вен НЕТ ПРОБЛЕМ

Среди заболеваний сосудов самым коварным и самым распространенным медики считают тромбофлебит — воспаление венозных стенок с образованием тромба.

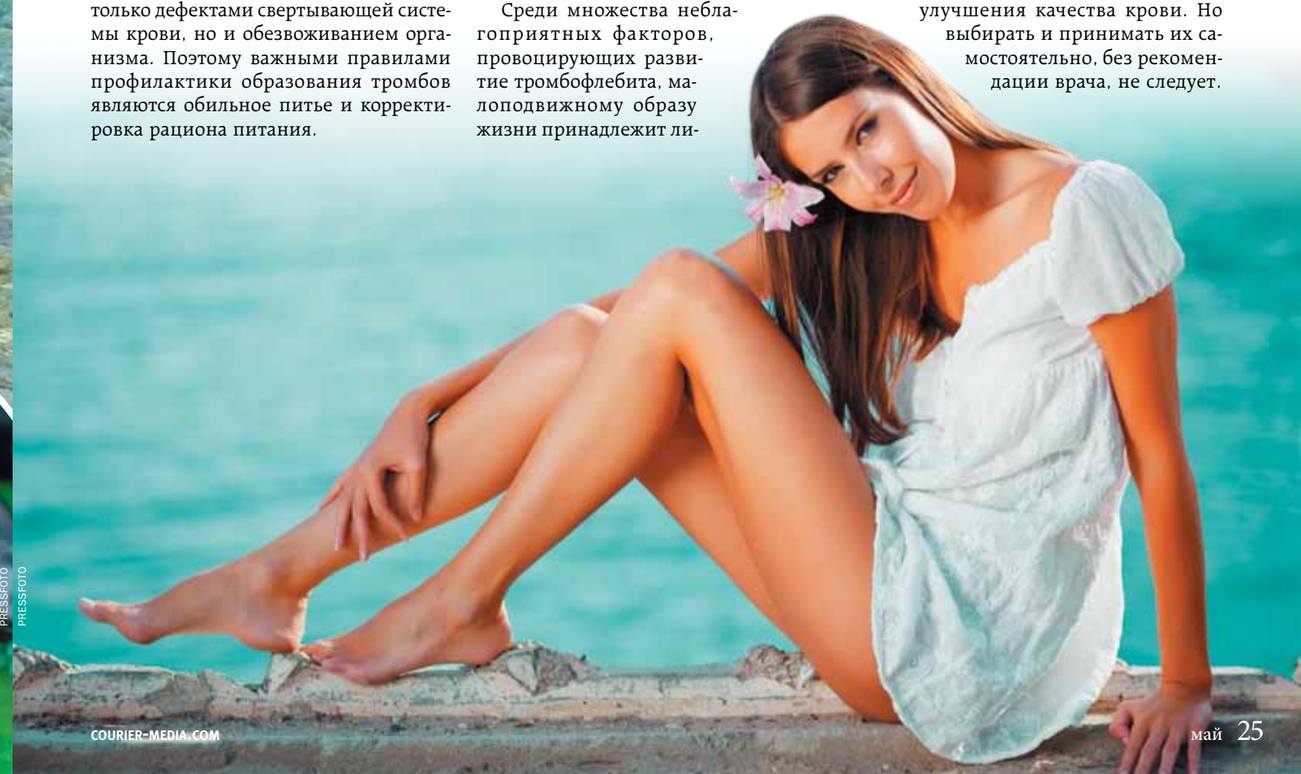
Такую нелестную славу заболевание приобрело из-за непредсказуемости поведения тромба — с одинаковым успехом он может и рассосаться, и, оторвавшись от стенки, «совершить путешествие» по кровеносной системе, добраться до жизненно важных артерий и закупорить их, что может привести к летальному исходу. Если же говорить о том, насколько широко распространено заболевание, то имеет смысл привести данные статистики, согласно которой 10 % мужчин и женщин старше сорока лет страдают от тромбофлебита.

Существуют три основные причины образования тромбов: изменения сосудистой стенки, повышенная вязкость крови, нарушенный ток крови. Воспалительный процесс сосудистых стенок может возникнуть в любом отделе венозной системы, в том числе из-за неправильного питания, а повышенная вязкость крови может быть вызвана не только дефектами свертывающей системы крови, но и обезвоживанием организма. Поэтому важными правилами профилактики образования тромбов являются обильное питье и корректировка рациона питания.

Ежедневное меню должно быть разнообразным и включать в себя овощи, фрукты, злаки, кисломолочные продукты, мясо с минимальным уровнем жирности. Предпочтение нужно отдавать продуктам, понижающим холестерин в крови, — это морская рыба, бобы и соевые продукты, овсяные хлопья и цельные злаки, белокочанная капуста, брокколи, морковь, листовые овощи, авокадо, шпинат, петрушка, укроп, лук, чеснок, орехи, растительное масло, цитрусовые, имбирь. Категорически не рекомендуется при риске развития тромбов есть сало, сосиски, колбасу, а также копченые, жареные, жирные блюда, в том числе жирное мясо, консервы и маринады. Необходимо исключить из рациона сливочное масло, маргарин, твердые сыры, сладости и кондитерские изделия, спиртные напитки, крепкий кофе и чай, газированные напитки. Флебологи советуют включать в меню травяные чаи и соки.

Среди множества неблагоприятных факторов, провоцирующих развитие тромбофлебита, малоподвижному образу жизни принадлежит лидерство. Большинство из нас огромную часть жизни проводит на работе, условно говоря, сидя в офисе или стоя у конвейера, что не меняет сути — мы очень мало двигаемся. Чтобы предупредить образование тромбов, организму нужно давать нагрузки. Речь не идет об изнуряющих тренировках в спортивном зале, вполне достаточно и пешеходных прогулок, но важно, чтобы они были ежедневными. Не стоит пренебрегать и обычной гимнастикой с несложными движениями, такими как махи ногами, поочередное поднимание ног в сторону и вверх, бег на месте, «велосипед» лежа на спине, перекатывание с носка на пятку, вставание на цыпочки. Вроде бы очень просто, но действует!

А как же аспирин? Многие уверены, что его прием способен избавить организм от «густой» крови и предотвратить образование тромбов. Сегодня существует множество препаратов-антикоагулянтов, разработанных для улучшения качества крови. Но выбирать и принимать их самостоятельно, без рекомендации врача, не следует.



PRESSFOTO

По сравнению со всем нашим телом стопы кажутся совсем маленькими. Но задумайтесь, какую колоссальную нагрузку приходится выдерживать им каждый день! Известно, например, что ежегодно человек делает более миллиона шагов и при этом наши ноги продолжают исправно служить нам, тогда как самый современный протез через три года приходит в негодность.

Как избежать болезней стоп

Совсем недавно, в самом начале XXI века, в медицине появилось новое направление — подология, которая занимается изучением и лечением различных болезней стоп, диагностикой деформаций на ранних стадиях и, главное, профилактикой и грамотным уходом за ступнями ног.

В поле зрения подологии попадают такие проблемы, как: медицинский педикюр, регулярный уход за кожей стоп и ногтями на ногах; мозоли разного рода; шипица; стержневые натоптыши; трещины на пятках и на пальцах ног; грибок стопы; грибок ногтей; гипергидроз и запах ног; вросший ноготь; панариций; бурсит; плантарный фасциит; деформации стоп: диабетическая стопа, пяточная шпора, косточка на ноге; различные деформации ногтей на ногах; растяжения и вывихи; восстановление стопы после травмы.

Подолог — врач, специализирующийся в области подологии. Изначальным обследованием, диагностированием и назначением лечения занимается хирург, ортопед или дерматолог, а подолог максимально грамотно выполняет их предписания по устранению проблемы. В то же время именно подолог в процессе обычной процедуры педикюра может заподозрить причину той или иной проблемы, связанной с состоянием кожи или суставов стоп, и направить клиента на консультацию к другому врачу: эндокринологу, дерматологу, флебологу, хирургу, ортопеду.

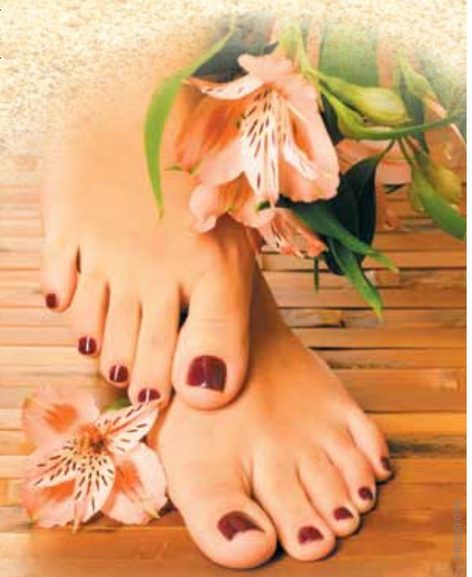
Таким образом, подология тесно взаимодействует с другими смежными отраслями медицины.

К подологу можно и нужно обращаться для регулярного ухода за стопами, который необходим в качестве профилактики возникновения сухой и грубой кожи пяток, натоптышей, трещин. Осмотр у такого специалиста позволит диагностировать и вовремя пролечить различные деформации стопы в начальной стадии. Подолог даст консультацию по тому или иному лекарственному препарату для лечения грибка стоп и ногтей, поделится правилами индивидуального подбора обуви, порекомендует процедуры для ухода за стопами в домашних условиях.

Процедура медицинского педикюра у врача-подолога является более качественной и профессиональной, чем традиционный педикюр в косметическом салоне.

Обращение к подологу даст возможность не только избежать неграмотного или неэффективного лечения вышеперечисленных болезней, но и выяснить причину их возникновения для устранения повторения проблемы в будущем. Для этого производится тщательный осмотр стоп клиента и выявляются их индивидуальные особенности (наличие плоскостопия, особенностей постановки пальцев, врожденных аномалий). Результатом осмотра могут стать рекомендации по выбору обуви, назначение корректирующих положение пальцев и стопы приспособлений (защитные подушечки и вкладыши, ортезы, бурсопротекторы, межпальцевые перегородки и защитные кольца и т. д.).

Подология — современная наука, позволяющая решать проблемы стоп с помощью эффективных передовых средств без хирургического вмешательства, которое часто имеет массу противопоказаний и неблагоприятных последствий. Специалисты-подологи осуществляют прием в лечебно-диагностических, косметологических и других коммерческих медицинских центрах Санкт-Петербурга.



ПРАВИЛЬНЫЕ БЮСТГАЛЬТЕРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ

Чтобы избежать проблем с грудью, носите правильные бюстгальтеры! Немецкая компания Anita, основанная в 1886 году, начала разработку и производство белья для здоровья груди больше полувека назад.

Опытные конструкторы в сотрудничестве с врачами исследуют анатомию и физиологию женского тела, чтобы до миллиметра просчитать самую эргономичную конструкцию и крой бретелей и чашек, спинки и застежек. Все это для того, чтобы вы могли купить белье, которое будет заботиться о вашем здоровье!

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ БЮСТГАЛЬТЕРА?

1. ЧАШКА. Выбирайте бюстгальтер с полноразмерной чашкой, чтобы грудь полностью помещалась в ней, не выпадая при наклонах. Если чашка бюстгальтера мала, вырез декольте может перерезать грудь. Это не просто некрасиво – это опасно. Тесное белье пережимает крово- и лимфотоки, что может привести к застою лимфы – может развиться мастопатия.

2. КРОЙ БЕЗ КОСТОЧЕК. Выбирайте бюстгальтеры без косточек, которые поддерживают грудь за счет своего «умного кроя». Диагональный или вертикальный шов, боковой подкрой, высокая кокетка, широкая пройма – все это надежно поддержит даже самую проблемную грудь и сформирует красивый силуэт.

3. БРЕТЕЛИ. Если у вас большая, тяжелая грудь – узкие бретели бюстгальтера перережут плечо, оставят на нем вмятины. Это не просто некрасиво – это может передавить нервные окончания, что приведет к головным болям, онемению конечностей, остеохондрозу. Вам нужен бюстгальтер с широкими разгрузочными бретелями, которые равномерно распределят вес груди по всей верхней части тела, снизят давление на шею и плечи, выпрямят спину.

4. ПОЯС ПОД ГРУДЬЮ. Если пояс бюстгальтера давит на живот и диафрагму, это может привести к болям в желудке. Выбирая бюстгальтер, обратите внимание на его пояс – он должен быть анатомически скроен, тогда проблем можно будет избежать. При проблемах с осанкой и тяжелой грудью рекомендуем бюстгальтеры корсетного кроя с заниженным поясом.

5. ТКАНИ. Если вы носите нижнее белье из «стеклянных» синтетических тканей, плохо пропускающих воздух, на коже могут появиться опрелости, начнется аллергия. Покупайте бюстгальтеры из тканей нового поколения – микроволокна, которое быстро впитывает пот и сразу же выводит его. Обратите внимание на маркировку – на правильном бюстгальтере будет ярлычок Öko-tex – «Ткань, достойная доверия».

Комфортное белье фирмы Anita
призводства Германия (в размерной сетке от 75 до 120, чашки от A до I)

можно приобрести в магазине специализированного белья «Уника-Тера» на Московском проспекте, дом 147, станция метро «Электросила».

Также в нашем магазине вы можете приобрести весь спектр товаров ведущих производителей для женщин после мастэктомии.

Тел.: 8 (812) 388-19-12 или 8 (921) 937-26-52. Наш сайт: www.unika-tera.tiu.ru

Реклама

ЭКСПЕРТ КЛИНИКА
гастро-гепатоцентр

1-е место в гастроэнтерологии, по мнению врачей города, в рейтинге частных клиник Санкт-Петербурга, журнал «Город 812», 2019 г.

ЛЕЧИМ ВСЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ПЕЧЕНИ:

- гастриты и гастродуодениты
- язвенная болезнь
- синдром раздраженного кишечника (СРК)
- воспалительные заболевания кишечника
- гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)
- аутоиммунные заболевания печени
- лекарственные гепатиты
- наследственные заболевания печени
- желчекаменная болезнь (ЖКБ)
- хронический панкреатит
- и многие другие заболевания

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОДИН И БОЛЕЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ:

- боли в животе любой локализации
- изжога и/или отрыжка, горечь во рту
- пожелтение склер и кожи
- тяжесть в правом боку
- кожный зуд
- беспричинное появление синяков на коже
- нарушение стула

Зиновьева Евгения Николаевна, главный врач клиники ЭКСПЕРТ, терапевт, гастроэнтеролог-гепатолог высшей категории, к. м. н., доцент

НЕ МЕНЕЕ 1 ЧАСА. Столько выделяем времени на первичный прием любого врача, чтобы максимально подробно разобраться с проблемой и поставить точный диагноз.

Санкт-Петербург, Пионерская ул., 63
8 (812) 426-35-35
expert-clinica.ru, expert-gepatolog.ru
ask@expert-clinica.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама