КЛУБ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

№6, 20 декабря 2018 г.

Асклепий®

Центр семейного здоровья

Асклепий

СОДЕРЖАНИЕ

1 Здоровье семьи – в одних руках

2 Интересные медицинские истории

4 Исследовано в «Асклепии»

6 Хрупкая красота, или как сохранить здоровье груди

8 Интимное очарование

10 9 месяцев счастья

13 Остеопатия на службе материнства

14 Здорового мужчину выдает взгляд

16 Боль, которую нельзя терпеть!

18 «Отдохнул? Сдай анализы!»

19 Эта коварная бактерия

20 Попрощайтесь с головной болью!

22 Инсульт может коснуться каждого!

24 Защити свое сердце!

26 «Асклепий-Н»: уже 10 лет заботимся о здоровье пациентов!

27 Самый быстрый метод диагностики

28 Как говорить с ребенком на одном языке

Наименование: Асклепий – Клуб здоровых людей
Тираж: 5000 экз.
Периодичность: 1 раз в год.
Ограничение по возрасту: 12+
Зарегистрировано Управлением Роскомнадзора по Приморскому краю.
Свидетельство о регистрации: ПИ №ТУ25-00456 от 26 декабря 2013г.
Главный редактор – Рублев Андрей Олегович.
Порядковый номер: №6
Дата выхода в свет: 20 декабря 2018 г.
Редакция: 690033, г. Владивосток, ул. Гамарника 3-Б
Телефон: (423) 202-30-03
Издатель и учредитель: ООО «Асклепий»
ИНН: 2536015549
ОГРН: 1022501280856
Адрес: 690033, г. Владивосток, ул. Гамарника 3-Б
Отпечатано в типографии «Африка».
Адрес: 690105, г. Владивосток, ул. Русская, 94а, офис 805, тел. (423) 2346344, 2346353
Распространяется БЕСПЛАТНО

Согласие редакции при перепечатке обязательно.

Журнал является специализированным, предназначен для медицинских и фармацевтических работников. Вся информация, представленная в журнале является информационно-справочным и научно-статистическим материалом.

Здоровье семьи – в одних руках

Фамильные ценности у каждой семьи свои. Для одних — это серебряные ложки прабабушки, для других — ужин семейства за круглым столом, для третьих — успешное семейное предприятие. Но есть одна фамильная ценность, которую стремится сохранить или приобрести каждая семья. Это здоровье.

Здоровье всей семьи - это залог счастья и благополучия в доме. Когда человек здоров, он направляет свою энергию на творчество, раскрытие своего потенциала, осуществление своей мечты. От здоровья семейной пары зависит способность родить здорового ребенка, быть заботливыми и любящими родителями. Именно поэтому очень важно найти место, где к вопросу семейного здоровья подойдут основательно, с учётом всех индивидуальных особенностей и, конечно же, при помощи квалифицированных специалистов и качественного оборудования.

Медицинский центр «Асклепий» работает для того, чтобы сохранить и приумножить здоровье каждой обратившейся к нам семьи. В нашей клинике оказывается помощь пациентам всех возрастных групп, поэтому родителям не надо тратить дополнительное время, если есть задача показать врачу сразу нескольких членов семьи. Мы лечим бабушек, родителей, внуков и даже правнуков. Наши пациенты вырастают, приводят к нам своих детей. Это очень радостно и приятно - осознавать, что нам доверяют.

Более того, совместное посещение клиники формирует культуру здоровья семьи. Ведь именно в детстве закладывается то, как ребенок будет относиться к своему здоровью всю свою жизнь, и что он передаст уже своим детям.

Мы применяем новый подход к здоровью – лечить не отдельные органы и системы, а организм в целом. Специалисты стараются найти первопричину и главные факторы развития патологии. Для этого они досконально изучают все перенесенные и хронические заболевания, наследственную предрасположенность и основные показатели вашего организма. Словно члены семьи, мы заботимся о профилактике и предотвращении развития будущих болезней, внедряя для вас новые технологии обследования и лечения.

Одним из ключевых направлений деятельности центра является планирование семьи и ведение беременности. Рождение малыша – чудесное, долгожданное и волнительное событие в жизни родителей, оно приносит незабываемую радость. Мы уверены: возможность стать родителями должна быть у каждой пары. Просто иногда для этого нужна помощь врача. Двадцатипятилетний опыт работы в сочетании с современными технологиями позволяют нашим врачам предоставить каждой паре максимально эффективную помощь, чтобы они смогли ощутить радость родительства.

Совместная работа нашей команды докторов разных специальностей позволила сделать немалое. Мы помогли многим семьям улучшить качество жизни, избежать осложнений заболеваний, появиться на свет тысячам удивительных малышей. Спасибо вам, что вы остаетесь с нами все эти годы и доверяете самое важное – здоровье членов своей семьи!

С уважением,
директор медицинского центра «Асклепий»
Ващенко Светлана Николаевна

Интересные медицинские истории

Профессия врача - одна из самых важных профессий в мире. С рождения и на протяжении всей жизни каждый человек обращается за помощью к людям в белых халатах. Каждый день доктора медицинского центра «Асклепий» беспрестанно трудятся для сохранения здоровья пациентов. Иногда в повседневной практике встречаются нестандартные ситуации, которые требуют особого внимания и могут удивить даже самого опытного специалиста. О своих необычных и интересных клинических случаях рассказывают наши врачи.

Накоренок Анна Анатольевна,

врач-эндокринолог

Как-то раз ко мне пришла пациентка, которая очень хотела похудеть после родов. Согласно ее жалобам, никак не уходил живот и оставались круглые щеки. После обследования мы выявили редкую эндокринную патологию – болезнь Иценко-Кушинга. Это опухоль гипофиза, которая способствует выделению повышенного количества гормонов, отвечающих за работу надпочечников. Пациентка была направлена на госпитализацию в эндокринный центр, где диагноз подтвердили и оформили документы на бесплатную операцию по квоте. После операции восстановление прошло хорошо, все осложнения купировались. Девушка приобрела нормальный вид, похудела, у нее ушли большие круглые щеки и живот. Нетипичность этой ситуации была в том, что обычно щеки при этом заболевании всегда красные, а у этой пациентки они были лишь округленные, как и выпуклый живот.

Более выраженная симптоматика этой редкой болезни была обнаружена у другой пациентки, которая приехали из «глубинки» Приморского края. Куда только не направляли ее терапевты, все никак не могли поставить диагноз! Вес у пациентки был намного больше, присутствовала угревая сыпь на лице. Такая клиническая картина позволила мне заподозрить эту эндокринную патологию, а после обследования диагноз подтвердился, и мы смогли вовремя отправить ее на оперативное лечение. И это всегда радует, когда удается помочь пациентам в самых трудных ситуациях!

Суляндзига Лев Николаевич,

главный специалист отделения рентгенологии, врач-рентгенолог

Как специалисты по рентгеновской диагностике и томографии, мы иногда сталкиваемся с посторонними предметами внутри тела человека. Обычно лишние предметы попадают в пищеварительную систему из-за неосторожности при еде. Но не так давно произошел особенный случай. К нам обратилась женщина из Сахалинской области, во Владивостоке она отдыхала в санатории. Внезапно она почувствовала острую боль в животе, с чем и обратилась к доктору. Врач-хирург не сразу выявил причину, а отправил к нам на компьютерную томографию. После обследования в брюшной полости обнаружили зубные протезы! Они застряли там и вызвали воспалительный процесс. При том, что пациентка даже не помнит, как ей удалось их проглотить, думала, что потеряла где-то. Вот такие интересные находки встречаются в профессии врача-рентгенолога.

Болычева Татьяна Валентиновна,

врач акушер-гинеколог

Эта история случилась более двадцати лет назад. Тогда в арсенале врачей-гинекологов не было современных лекарственных средств и технологий, помогающих в преодолении бесплодия. Пациентка, которой уже исполнилось 32 года, длительно лечилась от бесплодия. Испробовали всё, что было доступно в то время, но беременность так и не наступала. После долгих бесед, отчаявшаяся стать матерью женщина решилась на усыновление ребёнка. Взяли из детского дома очаровательную двухлетнюю девочку. Каково же было наше с ней удивление, когда через 6 месяцев после удочерения спонтанно наступила такая долгожданная беременность! Родился абсолютно здоровый мальчик. А подросшая удочерённая девочка стала заботливой старшей сестрой и маминой помощницей. Счастье приходит неожиданно к тем, кто верит и умеет ждать. Самое главное - не впадать в отчаяние и не зацикливаться на проблеме!

Ефремова Ирина Владимировна,

врач аллерголог-иммунолог

Однажды на прием ко мне пришел мужчина с проблемой аллер-

гического ринита. Мы должны были подготовиться к проведению аллергических проб и встретиться с ним на следующем приеме через неделю. Оказалось, что за эту неделю он успел завести в доме питомца – маленькую собачку, которая была очень желанным подарком для ребенка. И получилось, что к щенку очень привязался папа, ему нравилось с ней играть и проводить время. К сожалению, у мужчины началась аллергическая реакция на шерсть этого щенка, глаза слезились при каждом контакте с животным. Но любовь к питомцу была превыше всего, мужчина попросил меня, как врача-аллерголога, сделать все что угодно, лишь бы собака осталась в доме, и он мог спокойно с ней жить. Подобрали ему лечение с помощью препаратов длительного действия и все оказалось хорошо! Так и живет мужчина с общим семейным любимцем, при этом не испытывая аллергических проблем.

Другой интересный случай связан с пациенткой, которая никак не могла справиться с аллергией на сорные травы. Женщина приехала ко мне на прием, из глубинки нашего края, где растительность очень распространена. Из-за этого она каждый сентябрь страдала от аллергии: глаза слезятся, нос зудит, поэтому выходить на улицу из дома совсем тяжело. Больше пациентка ничего про себя не рассказывала. Через неделю после нашей встречи оказалось, что пациентка беременна. Причем 18 лет у нее не получалось завести детей, и тут такая неожиданная радость! Причиной многолетнего бесплодия являлась иммунологическая несовместимость с супругом, врачи давали очень маленькие шансы зачать и выносить ребенка, поскольку обычно такая беременность протекает очень тяжело. С анамнезом тяжелой аллергии, да еще и с угрозой прерывания беременности женщина обратилась ко мне за помощью. Мы подобрали ей нужное лечение, проводили иммунотерапию в течение всей беременности, чтобы сохранить ребенка. И все прошло отлично – беременность протекала благополучно, родился такой долгожданный и здоровый малыш! Через месяц женщина позвонила мне и говорит: «Хочу второго!» Сейчас мы с ней планируем провести иммунизацию, чтобы основательно подготовиться к беременности и успешному вынашиванию.

Благодаря такой быстрой диагностике и качественному подходу к проблеме мне удалось помочь пациентке избавиться от такого редкого заболевания и решить проблему в короткие сроки

Корженко Юлия Геннадьевна,

врач-дерматовенеролог

Мой интересный клинический случай связан с пациенткой 36 лет, которая вернулась с отдыха на Филлипинах, а через три недели обнаружила высыпания на коже живота, которые сопровождались зудом уже на протяжении 1,5 месяцев. Она подумала, что это аллергическая реакция на манго и обратилась к врачу-дерматологу. Ошибочно был выставлен диагноз аллергического дерматита, проводимая наружная противовоспалительная терапия эффекта не дала. После этого женщина обратилась ко мне на прием. При осмотре на коже живота, в околопупочной области, я обнаружила приподнятые над поверхностью линейные красновато-коричневые ходы длиной до 5 см. После проведения УЗИ поверхностных структур кожи был поставлен диагноз кожный миаз. Это заболевание, которое вызывается присутствующими у собак и кошек кровососущими нематодами (кривоголовками), например, Ancylostorna braziliense, Ancylostoma caniurri. Яйца глистов передаются с экскрементами собак и кошек. Личинки выводятся во влажном теплом песке/почве. В стадии инфицирования личинки могут проникнуть в кожу человека, что и произошло с пациенткой, когда она отдыхала на песочном пляже. Данный диагноз был подтвержден специалистом паразитологом, назначенное лечение помогло убрать все высыпания за 10 дней. Благодаря такой быстрой диагностике и качественному подходу к проблеме мне удалось помочь пациентке избавиться от такого редкого заболевания и решить проблему в короткие сроки.

Янчук Александр Васильевич,

врач анестезиолог-реаниматолог

Бывают случаи, когда нам, врачам, удается сделать невозможное — спасти человеку жизнь. Буквально в прошлом году ко мне привезли 8-ми летнего ребенка в тяжелом состоянии – на приеме у ЛОР-врача у него случился анафилатический шок 2-3 степени на местный анестетик. Такие случаи встречается крайне редко, он обусловлен индивидуальной гиперчувствительностью пациента к лекарственному препарату. Два часа мы боролись за жизнь этого маленького пациента – давление было нулевое, сознание нарушено… Но нам удалось поставить его на ноги! К моменту приезда скорой помощи мальчик сидел в кроватке в сознании, с нормальным давлением. Двое суток его наблюдали в детской больнице, а затем благополучно выписали домой.

Исследовано в «Асклепии»

Самый современный гематологический анализатор, установленный в «Асклепии», отличается исключительно высокой точностью, и это никак не отразилось на стоимости анализов для пациентов. А новые, в том числе уникальные виды обследований, доступные теперь приморцам, лишний раз говорят об уровне лабораторно-диагностической базы этого медицинского центра.

Рассказывает специалист:

Черникова Мария Анатольевна
заведующая отделением лабораторной диагностики МЦ «Асклепий»

- Новый анализатор, который появился у нас недавно, очень четко выявляет патологичные образцы. Специалисты меня поймут. Обычно аппараты хорошо определяют норму, а в случае обнаружения отклонений выдают «флажки», и лаборанты далее исследуют материал вручную. Наш же анализатор смотрит все автоматически, что ускоряет время исследования и улучшает его качество. Кроме того, анализатор обладает уникальными особенностями по просмотру тромбоцитов разных размеров, дифференцирует их, что важно при тромбофилии или угрозе сердечно-сосудистых заболеваний. Также на нем можно смотреть незрелые формы эритроцитов, что актуально при нарушениях в работе почек, кровотечениях и других состояниях.

Кроме того, мы предлагаем уникальные обследования, которые можно сделать только в нашем центре.

Например, целый комплекс анализов касается диагностики анемий. Кроме нас, его не делает в Приморье никто. Он помогает не только выявить, но и провести дифференциальную диагностику анемии и определить ее тип: железодефицитная, апластическая, гемолитическая и т.д. Это очень важно, ведь тактика лечения у каждого типа анемии своя, и чтобы лечить заболевание точечно и меньшим количеством препаратов, нужно верно поставить диагноз.

Еще один уникальный маркер для определения патологии почек – цистатин. Это «золотой стандарт» для исследования функции этого органа. Он позволяет оценить риски поражения почек при сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях и сделать прогноз после инфаркта миокарда, помогает определить степень почечной дисфункции у больных циррозом печени. Кроме того, низкий уровень цистатина сигнализирует о развитии атеросклероза и аневризма

брюшной аорты. В России, к слову, в основном делают анализ на креатинин, но он специфичен и зависит от многих факторов – роста, пола, веса, возраста пациента, качества и объема потребляемой пищи и т.д. Цистатин же не зависит от всего этого и является более надежным индикатором функции почек.

В декабре начнем проводить квантиферроновый тест – диагностику туберкулеза, в том числе латентного. У него нет противопоказаний, побочных реакций, не бывает ложноположительных результатов, а сама процедура абсолютно безопасна. Мы уже делали его в своей лаборатории ранее, но когда начались санкции, то в России не продлили регистрационное удостоверение, и нам пришлось отказаться от этого вида исследования. Пациенты переживали, ведь в отличие от пробы Манту он не вызывает аллергии, прост в постановке, а главное, точнее альтернативных тестов, что использовались в этот промежуток времени. Ждем возобновления работы с этим анализом, для этого у нас есть и необходимые реагенты, и обученные специалисты.

- Расскажите о новых обследованиях для мужчин.

- Теперь мы определяем индекс здоровья простаты (PHI). Его измеряют перед проведением биопсии, и на его основе врач принимает решение – проводить биопсию немедленно или можно ее отложить. Это важно, потому что до 75% биопсий имеют отрицательный результат, то есть, вмешательство было лишним. За одно взятие крови определяются сразу четыре важных показателя. Доказано, что этот анализ в три раза эффективнее в выявлении рака, чем ПСА. Повышенный результат - сигнал к более пристальному обследованию предстательной железы. Оно показано всем мужчинам старше 45 лет, а в ряде случаев и более молодым пациентам: к сожалению, рак предстательной железы сегодня помолодел. В настоящее время это исследование делается только в Москве и во Владивостоке, в нашей лаборатории. Для того чтобы пройти его, к нам приезжают пациенты со всего Приморья и даже из соседних регионов.

- Для женщин что-то новое появилось?

- Да, для выявления бесплодия и диагностики репродуктивных нарушений мы делаем оценку овариального резерва яичников - Антимюллеров гормон (АМГ). Данный гормон врачи называют «счетчиком яйцеклеток», поскольку определив его уровень, можно сделать выводы относительно того, сколько женских половых клеток, готовых к оплодотворению, содержится в яичниках. Определение АМГ необходимо при выборе метода искусственного оплодотворения и принятии решения, какие клетки использовать – донорские или материнские. Если результат выше нормы, это может говорить о поликистозе, опухолевых процессах. Если понижен – о яичниковой недостаточности или наступлении менопаузы. Причем сдавать теперь этот гормон можно в любой день цикла, а не с привязкой к менструальному циклу, как было ранее.

В области диагностики рака шейки матки мы рады предложить нашим пациенткам ПАП-тест. Это цитологическое исследование выявляет клеточные изменения эпителия, которые могут привести к раку шейки матки, а значит позволяет вовремя начать лечение. Кстати, этот же единожды полученный материал можно использовать и для ПЦР-исследования для выявления вируса папилломы человека (ВПЧ). Пациентка может не идти второй раз на прием к врачу, не сдавать мазок снова, и это очень удобно. Сделать тест можно у любого гинеколога в филиалах МЦ «Асклепий».

Беременным женщинам можем предложить пренатальный комбинированный скрининг 1-го триместра. Его уникальность в том, что женщина может сдать утром все лабораторные анализы, в этот же день пройти УЗИ и получить заключение по возможным рискам. Это очень удобно для работающих пациенток, у которых нет возможности часто отпрашиваться с работы и терять время в пробках.

Делаем мы и неинвазивную пренатальную диагностику, которая позволяет заблаговременно узнать пол, резус-фактор и хромосомные патологии плода. Это актуально для пациенток, у которых на первом скрининге обнаружены отклонения по биохимическим параметрам, но они опасаются инвазивных методов обследования.

- Раз уж мы заговорили о материнстве и детстве, что особенного можете предложить для самых маленьких пациентов - грудничков?

- Для детей первого года жизни очень актуально обследование на лактазную недостаточность – Проба Бенедикта. Это исследование помогает избавить младенца от жидкого стула, правильно подобрать смесь для кормления и корректирующие препараты. Это не новое исследование в лабораторной практике, но достаточно трудоемкое в постановке, в связи с чем многие лаборатории отказываются от выполнения данного вида исследования.

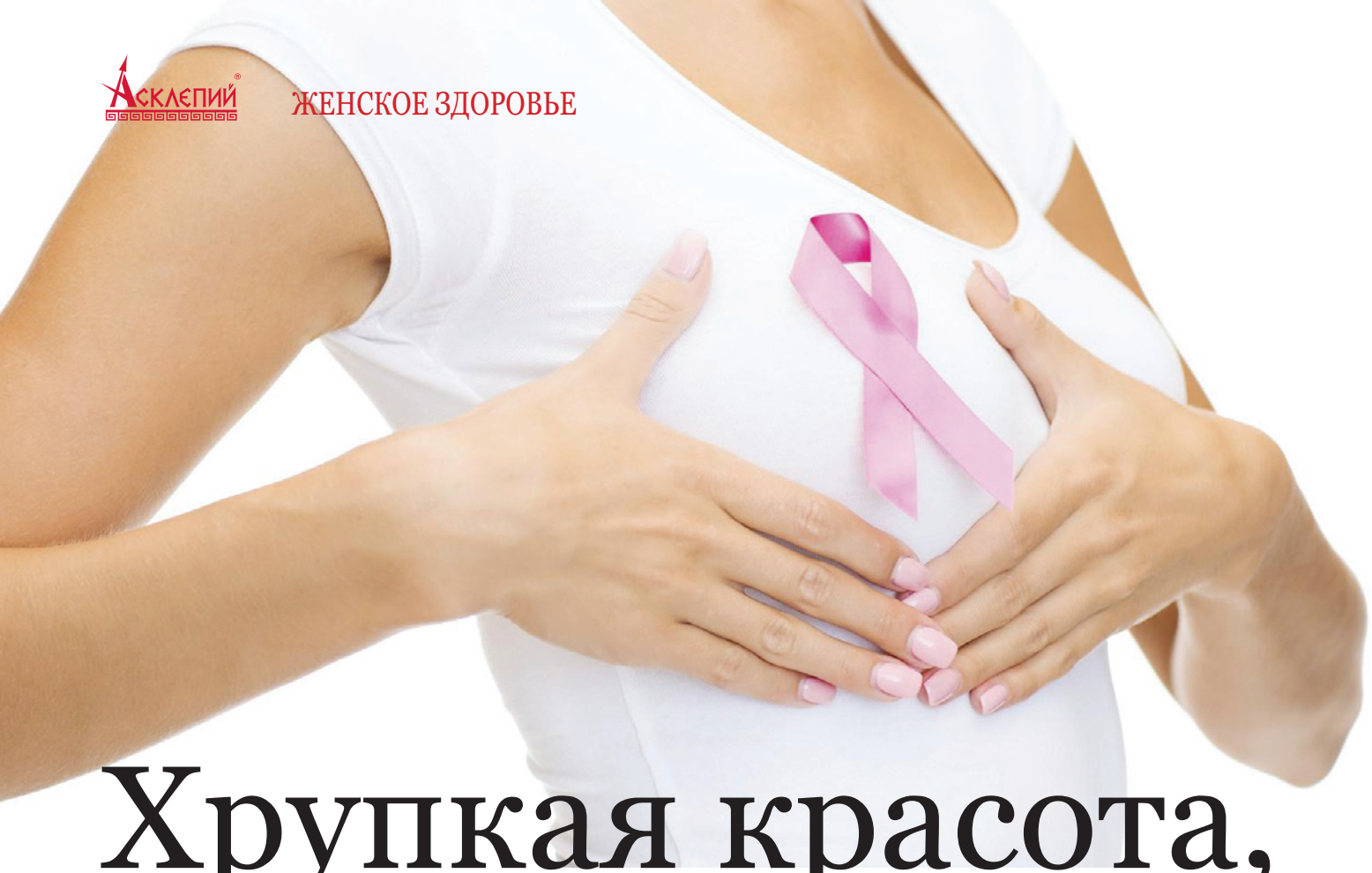
- Некоторое время назад вы запустили программы Check up, насколько они востребованы?

– Пациенты их приняли очень хорошо. Все-таки понимание того, что профилактировать заболевания проще, чем их лечить, у наших людей растет. Мы постоянно расширяем перечень программ т включаем самые актуальные виды обследований.

Результаты обрабатываются максимально оперативно. Для этого наша лаборатория работает 7 дней в неделю, с 7.30 до 20 часов. Почти все рутинные исследования выполняются день в день, и неважно, выходной это день или рабочий. Исключение составляют только трудоемкие виды исследований, которые требуют не один день.

Для возможности выполнения исследований в таком режиме работают более 30 специалистов – врачи, лабораторные техники, биологи, химики-эксперты. Все они постоянно проходят переобучение, многие - по системе непрерывного медицинского образования.

Отмечу, что достоверность результатов наших исследований регулярно подтверждаются органами внешней оценки, что крайне важно и для наших докторов, и для пациентов.



Хрупкая красота, или как сохранить здоровье груди

Символ женственности, материнства и сексуальности – женская грудь всегда была объектом повышенного внимания и переживаний. Но, похоже, по-настоящему осознавать, насколько хрупка и уязвима эта красота, люди начали лишь в наши дни. У каждой второй женщины после 30 лет встречаются различные формы новообразований в молочной железе, и каждая восьмая россиянка на протяжении жизни рискует услышать диагноз «рак груди»… С вопросами, которые могут возникнуть у каждой женщины по поводу здоровья груди, мы обратились к онкологу-маммологу медицинского центра «Асклепий».

– Кто попадает в зону риска заболеваний молочной железы?

Один из главных поводов для беспокойства – наследственность. Если у вашей матери или бабушки было онкологическое заболевание молочной железы, будь то фиброаденома или рак, это является показанием для более тщательного обследования. Вредные условия труда и постоянные стрессы также повышают риск заболевания раком.

Прием гормональных препаратов – еще один повод быть внимательнее к себе. То же относится и к женщинам, которые испытывают проблемы с гормональным фоном, спровоцированные лечением бесплодия, ЭКО, беременностью (в том числе прерванной), рождением ребенка. Также не стоит забывать и о травмах груди: бытовых, профессиональных, в том числе спортивных, в результате несчастного случая и т.д.

– Развеиваем мифы: несет ли опасность пластика груди, солярии и активное похудение?

Не существует каких-либо исследований или результатов наблюдений, которые говорили бы о том, что пластическая хирургия способна спровоцировать онкозаболевание молочных желез. Любителям солнечных ванн стоит прежде всего заботиться о защите кожи. Что же касается заболеваний молочной железы, то здесь негатив-

Рассказывает специалист:

Королев Андрей Николаевич
онколог-маммолог МЦ «Асклепий»

ное влияние, скорее, может нанести перегрев, и то лишь как фактор, способный спровоцировать мастопатию. Что же касается резкого похудения, то, по мнению врачей, это также не является поводом для переживания за здоровье груди. Но, конечно, важно понимать природу резкого похудения, и если это происходит из-за стресса, то и последствия могут быть совсем другими.

– Грудное вскармливание и онкологические заболевания молочной железы – есть ли связь?

В книгах можно встретить рекомендацию, что в лактационный период женщине следует кормить ребенка не менее 6 месяцев для снижения возможных неприятных последствий для здоровья. Но в жизни возникают разные ситуации: у кого-то естественным образом молоко может уйти уже в первые месяцы, а кто-то по тем или иным причинам сразу после родов переходит на искусственное вскармливание младенца и молоко также «перегорает» само по себе. Для молодой мамы это не должно быть поводом для паники. Но и им не стоит забывать о своем здоровье и в любом случае во время беременности и после родов следует найти время для посещения специалиста-маммолога.

– Что должно насторожить женщину в самочувствии?

На самом деле многие женщины привыкли не обращать внимания на периодические болевые ощущения в груди, нагрубание молочных желез, изменения размера, цвета ареолы, так как начали испытывать все это еще в подростковом возрасте. Вместе с тем врачи рекомендуют обращаться к специалистам в случае любого дискомфорта, связанного с молочной железой. Особенно если вы наблюдаете изменения формы, контуров, размера груди и состояния кожного покрова, которых не было раньше. Либо если вас беспокоит увеличение лимфатических узлов (подмышечных, над- и подключичных), опухание плеча и т.д. Поэтому единая рекомендация врачей – женщине стоит обращать внимание на любые дискомфортные ощущения в молочных железах.

– С какого возраста лучше всего начинать диагностику?

Средний возраст для того, чтобы начать проходить плановый осмотр у врача-маммолога, – 35 лет. Клинические наблюдения показывают, что для молодых женщин период с 30 до 35 лет является весьма «капризным», могут происходить различные гормональные изменения.

Частота, с которой женщине необходимо навещать специалиста, – индивидуальный вопрос. Если на первом приеме у врача-маммолога никаких проблем не выявлено, то можно ограничиться посещением специалиста раз в один-два года.

Самый действенный способ снизить риски заболеваний груди – это внимательное отношение к себе. Берегите себя, своевременно проходите обследование и будьте здоровы!

– Какие обследования предстоит пройти женщине для диагностики состояния молочных желез?

– Программа-минимум, или «золотой стандарт» обследования, который рекомендуется пройти каждой женщине, – это осмотр врача-маммолога, маммография и УЗИ. В медицинском центре «Асклепий» разработаны и специальные скрининговые программы, которые в том числе позволяют сформировать полную картину о здоровье женской груди и дать прогноз развития возможных заболеваний в будущем. В такую программу-максимум помимо ультразвукового и рентгенологического методов обследования входит осмотр профильными специалистами и анализы на онкомаркеры.

– Можно ли ограничиться каким-то одним методом диагностики, например, УЗИ молочных желез?

Для профилактики рака молочной железы во всем мире применяется комплексное обследование - маммография и ультразвуковое исследование. Маммография позволяет выявить рак груди еще до появления симптомов, что очень важно, т.к. лечение этого заболевания на ранней стадии позволяет сохранить здоровье и красоту женщины.

В медицинском центре «Асклепий» установлен цифровой малодозовый маммограф итальянской фирмы Giotto. Процедура скрининга длится не более 15-20 минут и не доставляет дискомфорт женщине. При этом доза излучения, которая воздействует на пациентку, незначительно и не несет никакого вреда для здоровья женщины.

УЗИ молочных желез – это безопасный и доступный метод исследования. Он не имеет лучевой нагрузки, поэтому рекомендован даже для беременных и кормящих женщин. Однако для женщин старше 35 лет из-за особенностей структуры тканей молочных желез при обследовании груди предпочтительна именно маммография. Именно поэтому, для пациенток этой возрастной категории мы рекомендуем проходить и маммографию, и УЗИ, поскольку эти методы дополняют друг друга и позволяют поставить более точный диагноз.

– Можно ли снизить риски серьезных заболеваний молочной железы?

Вредные привычки, такие как курение, злоупотребление алкоголем, а также стрессы, конечно, способны привести к негативным изменениям, причем в любом органе, не обязательно именно в молочной железе. Это подтверждается различными исследованиями, об этом много говорится сегодня.

Что же касается каких-то иных методов профилактики заболеваний груди, то самый действенный из них – это внимательное отношение к себе. Не стоит слушать советов знакомых-соседей и заниматься самолечением. Периодическое наблюдение у специалистов позволяет раньше выявить заболевание, среагировать, понять, что делать и какое лечение применить. А чем раньше диагностировано заболевание, тем лучше результат лечения.

Интимное очарование

Проблемы в интимной сфере - тема закрытая, но определенно очень важная для каждой представительницы прекрасного пола. Современная женщина стремится быть безупречной во всем, и интимная зона не является исключением. Восстановление самых нежных участков женского тела с помощью общепризнанных технологий в мире красоты теперь доступно и в медицинском центре «Асклепий». О всех тайнах этой деликатной процедуры читайте в этой статье.

- Когда женщине нужно задуматься об интимном омоложении?

Интимное омоложение — тема, конечно, деликатная, однако, это не значит, что нужно избегать ее. Напротив, всякая женщина хочет, чтобы все ее тело оставалось красивым и привлекательным как можно дольше, и известная область тут не исключение. К сожалению, проблема не ограничивается исключительно эстетической стороной. Всем нам хорошо известно, что нередко такое важное событие в жизни женщины, как рождение ребенка омрачается изменениями в области наружных половых органов и влагалища: разрывы во время родов, наложение швов, гормональная перестройка всего организма часто снижают упругость и чувствительность влагалища, вызывают сухость и дискомфорт. Но что интересно, даже при применении кесарева сечения при родах, мы часто наблюдаем опущение органов малого таза у женщин, ввиду давления во время беременности плода на матку.

Плюс ко всему, с возрастом снижается выработка коллагена, и ткани влагалища теряют былой тонус. Возникают боли, микротрещины слизистой, воспалительные процессы, ощутимо понижается либидо. Все эти факторы могут привести к неудовлетворенности в сексуальной жизни, потере женщиной уверенности в себе и, как следствие, возможным семейным конфликтам на этой почве. Потому, безусловно, не стоит пренебрегать подобными проблемами, тем более, что на сегодняшний день существуют простые и эффективные решения.

- Какие существуют методики интимного омоложения?

Еще несколько лет назад многие симптомы могла исправить только пластическая операция с долгим последующим восстановлением. Как вы понимаете, далеко не каждая женщина могла решиться на такие кардинальные меры в целях борьбы за идеал интимной зоны. Сейчас же в повседневную практику успешно вошли различные инъекционные методики. Например, в обрабатываемую зону осуществляются инъекции препаратов на основе гиалуроновой кислоты, которая обеспечивает нормальную влажность кожи, а также участвует в синтезе таких важных белков, как коллаген и эластин.

Рассказывает специалист:

Белголова Оксана Зеноновна
заведующая отделением гинекологии
МЦ «Асклепий»

Также из инъекций мы активно применяем плазмолифтинг – введение плазмы, обогащенной тромбоцитами, что делает ткани более чувствительными и усиливает тонус мышц. Все инъекции осуществляются с помощью шприца, под местным наркозом, при этом место воздействия и вводимые объемы зависят от поставленных целей. Это может быть улучшение состояния слизистой влагалища, повышение ее увлажнения. Или коррекция формы или размеров малых и больших половых губ. При введении препарата в слизистую влагалища достигается его сужение и уменьшение объема, что актуально после родов.

Если хочется обойтись без уколов, на помощь приходит лазерное омоложение - уникальная технология, которая стала настоящим «волшебным» прорывом в сфере эстетической и лечебной гинекологии. Вагинальная лазерная малоинвазивная процедура предназначена для того, чтобы быстрым и легким способом омолодить и сузить влагалище. Мировой лидер в области лазерных медицинских технологий – американская компания Candella разработала высокоэффективный лазер для интимного омоложения CO2 Re Intima, который сегодня мы с гордостью представляем женщинам в нашем медицинском центре.

Методика лазерного омоложения существенно улучшает качество интимной жизни (за счет повышения чувствительности интимной зоны), уменьшает вагинальную сухость, устраняет гиперпигментацию в интимной области, лечит атрофические процессы вульвы и влагалища и стрессовое недержание мочи при начальных стадиях опущения стенок влагалища, корректирует послеродовые рубцы.

- В чем особенности этого метода? Каким образом действуют лазерные лучи?

- В ходе процедуры интимного омоложения происходит равномерный прогрев ткани без повреждения ее поверхности. Неповторимый интравагинальный лазер CO2 Re Intima производит фракционное лазерное излучение, стимулируя выработку собственного коллагена и новых кровеносных сосудов. В результате обработанная зона значительно сокращается по площади, запускаются процессы восстановления структуры старого и образования нового молодого коллагена, улучшается кровообращение. Окружающая ткань становится более эластичной и упругой, повышается тонус и восстанавливается ее функция. Таким образом, при минимальном и одновременно многоуровневом влиянии лазерных лучей на слизистую влагалища мы достигаем поистине феноменальных результатов. Кроме того, такой деликатный подход к решению женских проблем является гарантией отсутствия осложнений от проводимой процедуры и практически исключает период реабилитации.

- Насколько комфортно переносится женщинами процедура? Как проходит реабилитационный период?

- Когда заходит речь об интимном лазере, многие дамы начинают переживать, что каждый сеанс такого омоложения будет связан с неприятными болевыми ощущениями. Но современные лазерные установки, применяемые в сфере эстетической медицины, не доставляют никакого дискомфорта. Единственное, что может чувствовать пациентка во время манипуляции – легкое тепло и покалывание. Процедура проводится на гинекологическом кресле и занимает в среднем около получаса: специальная насадка убирает отмершие клетки и выдает тепловую энергию, направленную на интимную зону. Начальный эффект ощущается практически сразу после первого сеанса.

Реабилитация после лазерного интимного омоложения длится не более 5-7 дней и позволяет быстро вернуться к привычной активной жизни. В течение недели рекомендуется соблюдать половой покой, избегать посещения бань и саун, воздерживаться от интенсивных занятий спортом, не поднимать тяжести, профилактировать проблемы запоров (если они имеются).

- Сколько раз желательно провести процедуру?

- Для получения устойчивого результата может потребоваться в среднем от 2 до 5 сеансов. Здесь многое зависит от состояния половых органов и задач, которые надо решить с помощью лазерной коррекции. Кстати, иногда достаточно всего одной процедуры, чтобы женщина вновь убедилась в своей женской силе и красоте. Отмечу, что лечебный эффект от процедуры является накопительным, поэтому в течение 2-х недель после сеанса пациентка ощущает, как половые органы и ее общее состояние изменяется в лучшую сторону. Далее для сохранения достигнутого результата процедуру рекомендуется повторять 1 раз в год.

- Является ли это полноценной заменой/альтернативой инъекционным методикам?

- Все строго индивидуально. В некоторых случаях достаточно одного лазера, а в некоторых - мы параллельно рекомендуем женщине дополнительные омолаживающие интимную зону процедуры (плазмолифтинг, инъекционные методики, PRP-технологии), что в совокупности дает более выраженный эффект.

- Есть ли какие-то особенные требования к проведению манипуляции интимного омоложения?

- До проведения процедуры мы проводим взятие мазков на флору, онкоцитологию и ВПЧ. Непосредственно само интимное омоложение проводится в 1 фазу менструального цикла (период с 5 по 12 день менструального цикла).

- Подводя итог нашему разговору, давайте перечислим основные проблемы женской половой сферы, при которых показана процедура интимного омоложения.

- Конечно. Это так называемый еще синдром «большого влагалища» (увеличение объема влагалища и нарушение упругости стенок), атрофия слизистой влагалища (атрофический кольпит, атрофический вагинит), стрессовое недержание мочи, синдром влагалищных выделений. Поэтому, если вы хотите улучшить внешний вид и состояние половых органов, добавить чувствительности и устранить сухость – приходите, и мы с радостью вам поможем.

9 месяцев счастья

Новость о наступившей беременности обычно вызывает бурю положительных эмоций у всех членов семьи, особенно если эта беременность долгожданная. Но после обсуждения радостного события, многие будущие мамы начинают беспокоиться и о своем состоянии, так как это напрямую влияет на ребенка. Появляется масса вопросов, о которых раньше даже не приходилось задумываться. Акушеры-гинекологи медицинского центра «Асклепий» ответили на самые популярные вопросы, волнующих многих будущих мам и рассказали о самых важных аспектах успешного вынашивания малыша.

- Что делать женщине, которая только что узнала о беременности – бежать на УЗИ/ в лабораторию/ к врачу? На каком сроке необходимо встать на учет по беременности?

Белголова Оксана Зеноновна: Когда девушка только узнает о своем интересном положении, на нее накатываются тревоги и переживания. Почти все будущие мамы чувствуют напряжение, страх и неуверенность в первые дни беременности. Поэтому в первую очередь рекомендую успокоиться: это естественная реакция, вы стоите на пороге больших перемен и еще не знаете, справитесь с ними или нет. Но у вас на то, чтобы привыкнуть есть еще целых 9 месяцев.

Вам необходимо посетить гинеколога, чтобы рассказать о своем положении и получить консультацию. Доктор на приеме подтвердит беременность, сообщит, когда нужно сделать УЗИ и сдать кровь на ХГЧ. Врач даст рекомендации по поводу питания, приема витаминов, изменению образа жизни. Постановка на учет по беременности происходит до 11 недель, и при выдаче декретного отпуска выдается справка о ранней явке, которая дополнительно оплачивается.

- Почему по утрам так тошнит? Как справиться с токсикозом?

Макарова Ольга Владимировна: Токсикоз не обязательно может проявляться по утрам, у кого-то он пре-

обладает и в вечернее время. Первые признаки токсикоза – неприятие запахов, тошнота, перемена вкусовых предпочтений, сонливость и разбитость во всем теле, потеря аппетита.

Как можно облегчить состояние беременной во время токсикоза? Секрет первый – нужно обязательно есть. Состояние сильного голода провоцирует тошноту при беременности, поэтому кушайте небольшими порциями, но часто, пусть будет 5-7 приемов пищи в сутки. В течение дня старайтесь чаще перекусывать йогуртами, орешками, сухофруктами, яблоками, сухариками – выбирайте, что вам нравится. Ранний завтрак в положении лежа поможет вам бороться с токсикозом по утрам. Перед сном положите рядом с собой легкий перекус и утром, не вставая с постели, попробуйте поесть. Многими беременными отмечено, что в горизонтальном положении тошнота уменьшается. Также неплохо снимает тошноту имбирь.

Бытует миф, связанный с токсикозом: если пить воду, то станет легче. Вообще беременные должны пить много жидкости всегда, но не во время токсикоза. В этот период нужно пить жидкость только маленькими порциями, буквально глоточками. И лучше, если это будет не просто чистая вода, а с различными вкусовыми оттенками на ваше усмотрение: минеральная вода, с лимоном, гранатовый сок, сладкий чай.

- Какие анализы выполняются в процессе ведения беременности и для чего они необходимы?

Болычева Татьяна Валентиновна: Регулярные обследования помогают вовремя узнать, что в течение беременности начинает идти не так, провести профилактику возможных осложнений. Объем исследований определен специальным приказом Министерства здравоохранения, в котором присутствуют определенные стандарты. Выполняются исследования крови: клинический, биохимический анализ, исследование свертывающей системы крови, наличие антител к инфекциям, представляющим угрозу для формирования организма ребенка и его здоровья. Проводятся анализы мочи, влагалищных выделений на патогенную и условно-патогенную микрофлору. Также обязательно проведение ультразвуковых исследований плода для исключения пороков развития и отклонений в течении беременности. Периодичность этих исследований определена приказом, а также лечащим врачом в случае необходимости контроля лечения.

- Нужно ли менять свои предпочтения в еде? Какое питание должно быть у беременных?

Спицына Екатерина Олеговна: Фраза «есть за двоих» не подразумевает, что вы должны накладывать на тарелку в два раза больше еды. Смысл в том, чтобы питаться в два раза качественнее. Питание беременной не должно быть обильным, есть лучше дробно и регулярно, т.е. каждые 3 часа. Яйца, рыба, нежирное мясо, молочные продукты, овощи и фрукты — вот что можно есть беременным в умеренном количестве без опасения по поводу набора лишнего веса. Рекомендуется ограничить количество простых углеводов (сладости, сдоба) и увеличить объем выпиваемой чистой воды до 2-2,5 литров в день.

- Сколько килограммов можно набрать за беременность?

Лысова Евгения Михайловна: Нормальная прибавка массы тела за беременность составляет 8-14 кг, в среднем 10-12 кг. В неделю женщина с нормальным весом может набирать 300-400 грамм. Набирать лишний вес во время беременности нежелательно, так как увеличивается риск появления гестационного диабета и преэклампсии. Лишний вес матери способен усложнить процесс родов (как естественный, так и путем кесарева сечения), а также процесс послеродовой реабилитации. Женщины, которые едят мало и набирают недостаточно веса, рискуют родить малыша с недостаточной массой тела (менее 2,5 кг), что чревато наличием у ребенка физических и психологических проблем.

- Всем беременным на первой же консультации обычно прописывают витамины, это действительно необходимо?

Макарова Ольга Владимировна: График приема витаминов составляется строго индивидуально, это зависит от потребностей беременной жен-

щины или от ее сопутствующих заболеваний. Поэтому, какие витамины для беременных лучше подойдут для вашего организма, может рассказать только врач на приеме. Единственный витамин, который назначается каждой – это фолиевая кислота. Она необходима для правильного развития плода, поэтому врачи рекомендуют еще на этапе планирования беременности принимать фолиевую кислоту.

- Когда уже можно узнать пол ребенка?

Болычева Татьяна Валентиновна: Пол ребенка опытный врач ультразвуковой диагностики может определить при проведении первого ультразвукового скрининга в 12-13 недель. Более точно – при проведении УЗИ во 2 триместре беременности. Для тех, кто хочет узнать пол малыша на ранних сроках беременности, существует лабораторный генетический анализ. Это безопасное неинвазивное обследование, при котором пол ребенка определяют при исследовании крови матери. В лаборатории медицинского центра «Асклепий» можно провести такой анализ уже на 9 неделе беременности и определить пол плода с точностью до 99,9%.

- Интимные отношения во время беременности: можно или нет?

Спицына Екатерина Олеговна: Если беременность протекает хорошо, нет угрозы ее прерывания или еще каких-то осложнений, то при наличии желания у самой женщины половая жизнь не противопоказана. О возможных позициях лучше проконсультироваться со своим доктором на приеме.

- Можно ли во время беременности заниматься спортом? Какие физические нагрузки допустимы?

Болычева Татьяна Валентиновна: Физические нагрузки в период беременности не только допустимы, но и полезны! Правильно подобранные, а главное регулярные занятия спортом повышают физические возможности женского организма, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, положительно влияют на обмен веществ. Ведь и то, насколько быстро удастся после родов вернуться в прежнюю форму, зависит от того, как были проведены 9 месяцев ожидания ребенка.

Мы рекомендуем аквааэробику, фитнес для беременных, йогу, пилатес. Безусловно, все тренировки должны проводиться только под руководством опытного тренера, понимающего физиологию беременной женщины или в специальных группах. Все упражнения должны быть направлены на поддержание мышечного корсета, растяжку, умение расслаблять мышцы промежности и формирование навыков правильного дыхания. Категорически исключаются силовые тренировки, а также упражнения, направленные на напряжение мышц брюшного пресса.

- Что делать при болях в спине?

Белголова Оксана Зеноновна: С болью в спине сталкивается каждая вторая женщина независимо от сроков беременности. Болевые ощущения начинаются в области поясницы. Как правило, они связаны с движениями, и ослабляются при перемене положения тела или в период отдыха. Для того, чтобы облегчить боль в спине во время беременности, нужно соблюдать несколько нехитрых правил: носите обувь на низком каблуке, занимайтесь спортом для беременных, спите на ортопедическом матраце с использованием подушки для поддерживания живота. Если боль в спине усиливается, то рекомендую обратиться к врачу-неврологу, мануальному терапевту или остеопату.

- Опасны ли отеки в ногах?

Лысова Евгения Михайловна: Ноги отекают почти у каждой беременной женщины, особенно после долгой ходьбы или на поздних сроках, перед родами. Особое неудобство при этом доставляет обувь, которая не налезает на ноги или сдавливает их при ходьбе. Чаще всего отеки беспокоят тех женщин, которые проводят много времени на ногах. Следует помнить, что отеки опасны развитием риска у угрожающим преждевременным родам, поэтому возникновение отеков – повод для консультации с врачом.

При отеках очень важно придерживаться диеты и правильного питьевого режима: исключить соленые, копченые, жирные и жареные блюда, пить «по жажде», не ограничивать, но контролировать количество выпиваемой и выводимой жидкости. Занимайтесь физкультурой, в положении лежа или сидя подкладывайте под ноги валик.

- О безопасном передвижении: можно ли продолжать водить автомобиль? Безопасны ли авиаперелеты для беременных?

Макарова Ольга Владимировна: Беременность и вождение автомобиля — два вполне совместимых понятия. Вся проблема заключается лишь в том, что во время беременности внимание женщины рассеянное, а значит повышается риск ДТП. Но если женщина чувствует себя собранной, ей комфортно за рулем, то в этом нет ничего запретного, особенно когда возникает такая жизненная необходимость. К слову, иногда общественный транспорт ничем не лучше вождения автомобиля: например, в сезон риск подхватить ОРВИ в автобусе гораздо выше.

Что касается авиаперелетов, то беременной рекомендуется отложить или запланировать их в сроки беременности от 14 до 28 недель. Это связано с тем, что в первом триместре существует риск выкидыша, а в третьем триместре велика опасность преждевременных родов. Поэтому самым благоприятным временем для перелета является второй триместр.

- Как уравновесить психологическое состояние?

Спицына Екатерина Олеговна: Прежде всего, примите свои гормональные изменения в теле. Кушайте здоровую пищу, общайтесь с позитивными людьми, высыпайтесь, проводите больше времени на свежем воздухе. Как доктор, я рекомендую поделиться своими переживаниями с врачом и получить квалифицированный ответ на интересующие вопросы. Помните, что беременность – это очередной период жизни, и он тоже пройдёт, оставив взамен чудесного малыша и неоценимый опыт. Старайтесь находить что-то приятное в каждом дне. Совсем скоро вы встретитесь с ребенком, в жизни начнётся новый этап, а в нём будут новые трудности и много-много радости!

Остеопатия на службе материнства

Распрощаться с диагнозом «бесплодие», облегчить течение беременности, улучшить состояние плода и родить здорового ребенка помогает врач-остеопат. Какие симптомы - повод записаться к этому специалисту, и нужно ли вообще ждать каких-либо сигналов от организма, как часто требуется посещать доктора, и не навредит ли это плоду?

Рассказывает специалист:

Козлов Андрей Александрович
врач-остеопат, мануальный терапевт
МЦ «Асклепий»

- Остеопаты – такие же врачи первого звена, как и педиатры, терапевты или неврологи, и мульдидисциплинарное сотрудничество гинекологов с нами дает очень хорошие результаты. Когда будущая мама проходит остеопатическую коррекцию, то и течение беременности проходит лучше, и плод чувствует себя комфортно, и дети рождаются другие.

- С какими проблемами однозначно требуется консультация остеопата?

- Если у женщины до беременности диагностировали какие-либо инфекции. Это не значит, что мы вылечим химическое повреждение матки, но подготовим ее с точки зрения подвижности, чтобы ничто не мешало ей правильно уложить плодное яйцо. Также мы лечим функциональные нарушения, которые приводят к болезням – подвижность матки, несостоятельность яичников и другие. Часто приходят с болевыми синдромами в пояснице и других отделах позвоночника, жалобами на онемение ног, снижение энергии и нехватку дыхания – и эти проблемы удается решить.

- Остеопатическое вмешательство безопасно для плода?

- Абсолютно. Это только улучшит здоровье плода. Это не медицинский массаж, а технические приемы, создающие правильное положение плода и матки к дифрагмам тела.

- На каком сроке лучше посетить доктора?

- Желательно делать это каждый триместр. Специальные техники помогают пациенткам избежать нефропатии, гестоза, скачков давления и других патологических состояний. Совмещая технические приемы с лимфодренажем мы нормализуем насосную функцию венозного оттока, что снижает нагрузку на органы малого таза.

Также очень важно обратиться к доктору в первые часы после родов. Впрочем, если роды прошли хорошо, не было кесарева сечения, разрывов или фактора вакуума, предлежание плода было нормальным, здоровье новорожденного по шкале Апгар более 7 баллов, то с визитом к доктору до 15-20 суток можно подождать. Если осложняющие факторы были – новоиспеченной маме нужно срочно прийти к остеопату самой и показать малыша.

- В том, что остеопатия помогает беременным женщинам и младенцам, вы нас убедили. А женщинам с диагнозом «бесплодие» можно помочь?

- Да. По крайней мере, в 50% случаев счастье материнства наступает. Одно время я долго работал с такими пациентками на базе одного владивостокского медучреждения. Из 10 женщин - у 5-6 получалось забеременеть. Причем одна из них безуспешно пыталась стать мамой 12 лет, помогла остеопатическая коррекция раз в неделю на протяжении 4-х месяцев.

Сегодня мои первые пациентки приводят на консультации своих детей, и это большое счастье - иметь возможность помочь. Видеть их счастливые глаза, понимать, сколько семей сохранилось, сколько пар смогли услышать простые слова «мама» и папа».

Здорового мужчину выдает взгляд

Как часто надо посещать уролога, зачем хранить результаты анализов подростков, почему нарушения эрекции настигают тридцатилетних, как пережить мужчине андропаузу и можно ли лечить простатит, опираясь на рекламу в СМИ и советы из Интернета?

Рассказывает специалист:
Шалаева Анна Константиновна
уролог-андролог
МЦ «Асклепий»

- Анна Константиновна, с какого возраста нужно следить за состоянием мужского здоровья?

- Как только будущая мама узнает о том, что у нее будет мальчик, нужно уже подумать о визите к урологу. После первого осмотра педиатром – сразу к нему, чтобы убедиться, все ли в порядке. Например, оба ли яичка находятся в мошонке. Да-да, не удивляйтесь, порой приходят на прием мужчины, а одно яичко – в мошонке, а другое – в брюшной полости или паховом канале, и с этим они живут всю жизнь. А ведь это влечет не только риск бесплодия, но и вероятность развития онкологических процессов, причем озлокачествление происходит в 80% случаев. Требуется срочное оперативное лечение, а ведь проблему можно было решить еще в детском возрасте.

. Следующие визиты мальчика к урологу - перед детским садом, перед школой и обязательно – в подростковом возрасте, даже если сына ничего не беспокоит. Дети в этом возрасте закрыты, закомплексованы, и то, что они молчат о каких-то симптомах – не значит, что их нет. Да и родители не всегда готовы рассказать подросткам, что такое, например, ночные полюции.

Когда начинается половая жизнь, играют гормоны, меняются половые гормоны, и не всегда контакты защищенные, молодые люди должны приходить к врачу, в идеале, перед каждой сменой партнера. Сдать мазок и убедиться, что и у тебя самого все в порядке, и для девушки ты безопасен.

- И часто так происходит на практике?

- Все чаще, и это не может не радовать. Молодежь у нас продвинутая, грамотная. Часто девушки, начав встречаться с молодыми людьми, направляют их предварительно обследоваться. И парни, к слову, таких девушек очень уважают. Мне вообще нравится это поколение пациентов. Они эрудированы, открыты новым знаниям, им просто надо немного помочь и направить в верном направлении.

Следующий повод показаться доктору – когда молодой мужчина готов к семье, отцовству. Нужно обследоваться на все заболевания, передающиеся половым путем, условно-патогенную флору. От этого зависит здоровье женщины, и будущего ребенка. Причем отсутствие симптомов – не показатель здоровья. Инфекции могут протекать и бессимптомно.

- Надо ли при этом сдавать спермограмму?

- Если есть показания, да. Например, если после года регулярной половой жизни беременность так и не наступает, это повод обследоваться обоим партнерам. К слову, спермограмма каждый год изменяется на 2%, и не в лучшую для мужчины сторону, как и у женщины – фолликулярный запас. Обычно мы вместе с гинекологом нашего центра ведем пару, и это дает хорошие результаты.

Отмечу также, что тридцатилетние мужчины приходят все чаще и с нарушениями эректильной функции. Нездоровый образ жизни, курение, малая подвижность и другие факторы ведут к нарушениям. И это, к слову, только подтверждает важность визитов к врачу в подростковом возрасте и на заре вступления в половую жизнь. Результаты всех анализов нужно обязательно хранить. Например, у пациента с жалобами на определенные симптомы показатель уровня тестостерона 13-14 единиц, что хоть и близко к нижней границе, но формально все же в норме. И для гормонотерапии, на первый взгляд, нет показаний. Но если сохранились результаты более ранних анализов, и они показывают уровень 20-25 единиц, значит, в резком снижении показателя надо разбираться более предметно.

- Мы плавно подошли к поколению 50-летних. Мужчины понимают, что у них тоже есть андропауза?

- До нашего региона это осознание только доходит. В основном мужчин приводят жены, которые первыми замечают, что что-то идет не так: мужья уходят в себя, перестают замечать детей, отказываются от любимого хобби, заявляют, что хотят уйти из семьи и пожить в одиночестве. Эректильная функция при этом становится хуже, окраска оргазма слабее, влечение отсутствует. И очень часто это связано со снижением тестостерона. Наши пациентки-женщины уже убедились в пользе заместительной гормонотерапии для себя и хотят, чтобы их вторые половины чувствовали себя так же хорошо и комфортно.

Времена меняются, и если раньше считалось, что в 50 лет мужская активность идет на спад, то сегодня мужчины в том возрасте другие – красивые, подтянутые, ухоженные, многие ведут активный образ жизни и выглядят гораздо моложе своего возраста. Но от проблем не убежишь. Мужчины торопятся работать и зарабатывать, на их плечах – семьи, груз материальных проблем, а это значит стрессы, скачки давления, апатия, депрессия, - все это отражается на эректильной функции.

- С экранов телевизоров идет активная реклама препаратов для лечения простатита. Ощущение, что эта проблема – у каждого второго мужчины. Что можете сказать по этому поводу?

- К сожалению, долгое время этот диагноз ставился не всегда обоснованно. Приходит пациент с незначительными симптомами после 50 – значит, точно «хронический простат». А с этим надо разбираться. Нельзя делать выводы исключительно по УЗИ. Как только мужчина узнает, что у него простатит, в большинстве случаев он начинает и вести себя, как простатик! На самом же деле это может быть заболевание мочевого пузыря – нейрогенная дисфункция на фоне патологии позвоночника, пресловутые протрузии, грыжи. Или аномалия развития мочевой системы, когда устье мочеточника открывается не там, где положено, а в другом месте. Мочевой пузырь – это та же мышца, и если наблюдается мышечная слабость, то он не может опорожниться до конца.

Не нужно заниматься самолечением. Не зная причину боли, невозможно воздействовать на механизм ее возникновения. Препарат, назначенный себе самому наугад – это всегда мимо. Плюс побочные эффекты, которые никто не отменял.

Еще пример из практики – у пациента сильный болевой синдром, проходит комплексное обследование – все в норме. Предлагаю сделать рентген позвоночника – доступный и недорогой вид обследования, - а там переломы компрессионные! Оказалось, работа мужчины связана с ношением тяжестей. Полгода где он только ни лечился, прежде чем попал в наш центр. Направили его к неврологу – и ситуация сразу стала меняться.

Добавлю, что в лаборатории нашего центра выполняется уникальный и очень информативный анализ – индекс здоровья простаты, который может определить рак предстательной железы на ранней стадии, а также определяет необходимость проведения биопсии предстательной железы, если у пациента есть настораживающие симптомы – частые позывы к мочеиспусканию, болезненная эякуляция, боль и скованность в поясничном отделе, следы крови в моче и семенной жидкости. Это очень информативный метод обследования.

Зато знаете, как приятно после обследования говорить потерянному пациенту, что у него не простатит, а, допустим, андрогенный дефицит. Или что индекс здоровья простаты низкий, и необходимости в биопсии нет. У него плечи на глазах расправляются. И действительно, назначаешь препараты – и все нормализуется.

Вообще, здорового мужчину выдает взгляд – живой, уверенный. Когда у него блестят глаза, когда он полон энергии и желания жить – значит, у него все в порядке с мужским здоровьем. Поэтому обследуйтесь вовремя и будьте здоровы!

Боль, которую нельзя терпеть!

Боль в спине – одна из самых распространенных проблем со здоровьем, с которой ежедневно сталкивается огромное количество людей независимо от возраста. Она настигает не только тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, но и тех, кто активно занимается спортом. В чем причины боли в спине, и что нужно сделать, чтобы спина была здорова? На эти и другие вопросы ответили наши эксперты.

Рассказывает специалист:

Гулий Анна Игоревна
врач-невролог МЦ «Асклепий»

Рассказывает специалист:

Виговский Дмитрий
спортивный врач World Class, тренер по ОФП футбольного клуба «Луч-Энергия»

Рассказывает специалист:

Козлов Андрей Александрович
врач-остеопат, мануальный терапевт МЦ «Асклепий»

-Как вы считаете, боль в спине рано или поздно настигнет каждого человека? Какие могут быть причины боли в спине и шее?

- Гулий Анна Игоревна: Говоря о позвоночнике, стоит отметить, что практически у каждого человека уже с 20–25 лет начинают развиваться дегенеративные заболевания. В процессе жизни нагрузка на позвоночник возрастает, и боль в спине дает о себе знать. Обычно боль в спине связана с перегрузкой позвоночника при относительной слабости мышц спины. При этом происходят микротравмы, в позвоночнике и окружающих тканях ускоренно идут процессы «износа». При раздражении нервных окончаний (рецепторов) в этих тканях или сдавлении нервных корешков, отходящих от спинного мозга, возникает боль.

- Виговский Дмитрий: Если отбросить те причины, на которые мы повлиять не можем (наследственные, генетические), то появление болевых синдромов в спине можно сравнить с игрой в «сломанный телефон». Подобно игре, работают мышечно-фасциальные структуры и скелет, обеспечивающий комфортное, экономичное и безопасное движение нашему телу, быстро и правильно передавая информацию сверху вниз и снизу вверх. Причина боли в спине - это всегда некорректная, новая информация. Например, слишком большой вес штанги в становой тяге или тяжелый мешок с картошкой, который так и норовит изменить свой центр тяжести, заставляя нас балансировать под ним. Мышцы никогда не сокращались с такой силой, быстротой, последовательностью, так почему они должны сделать все правильно? Как итог - боль, срыв спины.

У спортсменов возникновению боли в спине способствуют чрезмерные физические нагрузки, которые не сопровождаются должными периодами и этапами восстановления. Зачастую тренер или спортсмен в погоне за высокими результатами забывает о системном подходе к тренировке. Как следствие, у спортсмена могут возникнуть травмы, растяжения мышц и связок и другие заболевания опорно-двигательного аппарата.

- Как понять, когда пришла пора с проблемой обратиться к врачу?

- Гулий Анна Игоревна: Конечно, самым правильным будет не дожидаться сильной боли и спазма, который не дает «ни вздохнуть, ни пошевелиться». Немногие люди могут похвастаться здоровым позвоночником: зачастую малоподвижный образ жизни, травмы, перегрузки, неправильное выполнение упражнений могут привести к повреждению позвоночного столба. Боли в спине могут иметь абсолютно разный характер и могут пройти самостоятельно, к врачу необходимо обратиться, если боль длится более двух-трех суток и носит выраженный и упорный характер. Поэтому, если вас беспокоят частые ноющие боли в спине, шее и предплечьях, головные боли, онемение конечностей, скованность движений – обязательно загляните к неврологу. Увы, любой из этих симптомов может означать серьезные расстройства. А своевременное лечение может остановить их развитие, пресечь в корне.

- **Виговский Дмитрий**: Если вы регулярно занимаетесь спортом, и заметили, что после, во время или до тренировки у вас возникают боли в шее или спине, то эту боль нельзя терпеть ни в коем случае! Все дело в том, что позвоночник – это та структура, которая определяет качество жизни человека. Боль в спине у спортсмена – это не просто мышечное напряжение, которое часто возникает в мышцах рук и ног. Это сигнал о том, что в позвоночнике есть проблема, а значит надо как можно скорее получить профессиональную врачебную консультацию и далее следовать рекомендациям специалиста.

- Как проходит диагностика и лечение заболеваний позвоночника?

- **Виговский Дмитрий**: Профессиональные спортсмены обязательно проходят регулярные обследования, особенно перед соревнованиями. А для любителей спорта существуют разные методики, в том числе и самообследования, которые помогают узнать о состоянии здоровья. Одна из них – это проведение функционально-двигательных тестов. Это ряд упражнений, которые самостоятельно выполняются спортсменом под собственным весом, они позволяют оценить изменения в амплитуде движений одинаковых суставов (например, коленных или тазобедренных), наклоны и повороты дают представление о состоянии позвоночника. Если же есть подозрения на серьезные проблемы, то тогда необходимо пройти инструментальное обследование опорно-двигательного аппарата – МРТ, компьютерную томографию, рентгенографию.

- **Гулий Анна Игоревна**: В медицинском центре «Асклепий» предоставлен целый арсенал современного высококлассного оборудования, позволяющего провести именно то исследование, которое необходимо в каждом конкретном случае. Рентгенография назначается, когда врачу необходимо видеть состояние костей. Компьютерная томография отлично показывает состояние позвонков и их отростков, связок, межпозвоночных дисков, выявляет опухоли, метастаз, благодаря КТ можно оценить состояние и плотность позвонков и прогнозировать компрессионный перелом. Магнитно-резонансная томография позволяет выявить гемангиомы, грыжи, протрузии, первичные опухоли и метастазы, инфекционные заболевания, врожденные аномалии, травмы, остеопороз и многие другие патологии.

В зависимости от диагноза и степени поражения назначается необходимый комплекс и объем лечения. Врач-невролог использует медикаментозное лечение, мануальную терапию, остеопатию, физиотерапию, назначаются ЛФК и массаж. Самое главное – избавить пациента от боли в минимально короткие сроки и назначить профилактику – чтобы болевой синдром как можно дольше не вернулся.

Немногие люди могут похвастаться здоровым позвоночником: зачастую малоподвижный образ жизни, травмы, перегрузки, неправильное выполнение упражнений могут привести к повреждению позвоночного столба.

- **Козлов Андрей Александрович**: Хороших успехов в лечении заболеваний позвоночника помогает достичь методы остеопатии и мануальной терапии. Остеопатия практикует целостный подход к лечению заболеваний организма, а значит выявляет первопричину патологического состояния. С помощью специальных техник, чувствительными руками остеопата обследуется сам болевой участок. Выявляются зоны напряжения, спазмов, которые создают «тяги» – тянут структуры тела, в том числе позвонки, в сторону от естественного положения. С помощью специальных техник мы можем убрать эти напряжения, снять спазмы, а значит значительно улучшить состояние позвоночника.

- Каким образом мы можем снизить вероятность развития дегенеративных заболеваний позвоночника?

- **Гулий Анна Игоревна**: Большое значение имеет физическая активность. Для поддержания здоровья позвоночника мы рекомендуем заниматься лечебной физкультурой, гимнастикой, плаванием, йогой, пилатесом. Упражнения, направленные на укрепление мышц позвоночника, замедляют дегенеративный процесс – а значит, у вас меньше будет поводов для обращения к врачу. Но заниматься нужно постоянно, в течение всей жизни. При отмене гимнастики боль, как правило, возвращается.

- **Виговский Дмитрий**: Для тех, кто занимается спортом очень важно правильно выстроить тренировочный процесс, который представляет собой строгий алгоритм действий. Первым делом должна быть качественная разминка, которая способствует физическому разогреву мышц, повышению эластичности суставных структур, что существенно облегчит движение. После разминки следует базовая часть, которая может быть направлена на акцентированное развитие определенных мышечных групп. Третий этап – восстановление - срочное, так называемая заминка, постепенное снижение физической нагрузки и долгосрочное -миофасциальное расслабление, стрейч, физиотерапевтическое воздействие и т.д. Если эта технология тренировки нарушена – смазывается разминка, либо пропускается заминка (сводится к банальной пробежке), то и у спортсмена развиваются осложнения или происходят травмы.

- **Козлов Андрей Александрович** : Следите за своей осанкой – правильное распределение нагрузки на все межпозвонковые диски предотвращает развитие заболеваний позвоночника. Избегайте малоподвижного образа жизни и избыточной массы тела. Живите активно и не забывайте следить за своим здоровьем – ведь оно зависит в большей степени только от вас самих!

«Отдохнул? Сдай анализы!»

Этот рекламный лозунг «Асклепия» звучит уже не первый год и актуальности не теряет. И хотя всплеск обращений пациентов с заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), традиционно приходится на август-сентябрь, когда большинство приморцев возвращаются из отпусков, проблема давно уже не имеет сезонности и носит круглогодичный характер.

- Жители края много путешествуют, отдыхают в жарких странах и, к сожалению, часто теряют бдительность и пренебрегают элементарными правилами и мерами профилактики половых инфекций. Поэтому, несмотря на то. что на дворе давно XXI век, динамика ЗППП не снижается. Эта ситуация характерна не только для Приморья - для всех регионов России.

- Какие симптомы буквально «кричат» о необходимости визита к врачу?

- Дискомфорт и боли при половом акте, жжение в уретре и влагалище, выделения и высыпания на половых органах и коже - повод для немедленного обращения к доктору. Но вообще обследоваться нужно каждому, кто имел случайные, а тем более незащищенные, половые связи. Дело в том, что многие инфекции являются переносчиками заболеваний и заражают партнеров. При своевременном посещении доктора они успешно лечатся. Но чем дольше пациент тянет с визитом к врачу, тем выше риск перехода инфекции в хроническую стадию. Тем сложнее ее диагностировать и вылечить. К тому же разрушительный процесс затрагивает не только нижние отделы половых органов, но и переходит на другие органы мочеполовой сферы.

- Что входит в диагностический минимум для мужчин и женщин?

- После случайных половых контактов пациентам, независимо от пола, нужно сдать мазки на флору, мазки методом ПЦР на инфекции, передаваемые половым путем - Фемофлор-скрин для женщин и Андрофлор для мужчин, - а также исследовать кровь методом ИФА на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С.

- Какие из заболеваний, передающихся половым путем, наиболее опасны, и к каким осложнениям могут привести?

- Все виды инфекций, о которых мы говорим,- гонококковая, уреаплазма, микоплазма, хламидия и другие - наносят огромный вред организму: вызывают поражение глаз, суставов, центральной нервной системы, мужское и женское бесплодие. Поэтому отмахиваться от обследования, как минимум, безрассудно. А заниматься самолечением - еще и опасно: симптоматика сотрется, а инфекция затаится и будет незаметно «поедать» организм.

Не стоит забывать и о других заболеваниях, которые часто возникают после отдыха на природе, при больших скоплениях людей на пляжах и в бассейнах. Это контагиозный моллюск, стрептодермия, грибковые поражения кожи и ногтей. Им подвержены не только взрослые, но и дети.

- Как предупредить возможное заражение?

- Использовать презерватив при всех видах половых актов в качестве барьерного метода контрацепции. И проводить местную обработку половых органов антисептическими растворами (например, мирамистином) в первые 30 минут – 2 часа после полового контакта. Эти минимальные меры профилактики, совсем не сложные и доступные каждому.

Поэтому в преддверии новогодних каникул, во время которых многие читатели отправятся отдыхать «из зимы в лето», я желаю всем не терять голову и помнить о мерах разумной предосторожности, чтобы наслаждаться отпуском без неприятных последствий.

Рассказывает специалист:

Василевская Варвара Сергеевна
врач дерматовенеролог
МЦ «Асклепий»

Эта коварная бактерия

Если вас беспокоят аллергические реакции, тошнота, нарушения пищеварения, меторизм, частые изжоги - это повод пройти обследование на хеликобактер пилори, коварную и опасную бактерию, вызывающую целый ряд патологических состояний. Всемирная организация здравоохранения еще в 1994 году официально признала связь между хеликобактер пилори и раком желудка и занесла эту бактерию в разряд канцерогенов первого класса.

- Недавно ко мне на прием пришел пациент, перенесший отек Квинке. Обследование показало наличие нескольких эрозий и выявило хеликобактер пилори. Получается, бактерия вызывала эрозию, та привела к язве, и в итоге это спровоцировало сильнейшую аллергическую реакцию организма. И такие случаи – не редкость.

Этот особый вид патогенных бактерий инфицирует желудок и двенадцатиперстную кишку. В отличие от многих микроорганизмов, великолепно чувствует себя в кислой среде и вообще приспосабливается к любым условиям. И если раньше считалось, что язва возникает из-за того, что человек постоянно нервничает и плохо питается, то сегодня доказано: причина – в хеликобактер пилори. За исследования в этой области двое австралийских ученых были даже удостоены Нобелевской премии.

- Получается, бактерией можно заразиться?

- Да, в столовых и кафе, в гостях и даже дома, если кто-то из членов семьи является носителем бактерии. В этом случае обследоваться надо и всем остальным. Особенно в диагностике нуждаются те, у кого кто-либо из родственников болел раком желудка или кишечника. Потому что рак – это атрофия и нарушения слизистой. В этом случае анализ надо делать раз в два года. Подчеркну, хеликобактер не всегда ведет к раку, но всегда является фактором риска.

Также обследование желательно пройти женщинам, планирующим беременность. На плод наличие бактерии в организме не повлияет, он родится здоровым, но в процессе общения мама непременно его заразит. Есть даже такая статистика, что дети до 15 лет заражаются бактерией от родителей.

- Распространенность хеликобактер пилори велика?

- Да, по последним данным - 90%.

- Как ее диагностировать, и обязательно ли делать гастроскопию? Эту процедуру многие не любят и боятся.

- ФГДС бояться не стоит, тем более что ее сегодня делают с помощью тоненьких зондов и даже под седацией – легким снотворным. К тому же другим методом кислотность желудка не определить никак, а это важно. Хеликобактер чаще всего возникает на фоне пониженной кислотности. И если я назначаю пациенту гастроскопию, то обязательно – тест на хеликобактер.

Впрочем, можно определить бактерию и с помощью анализов крови, сделав их в лаборатории нашего медицинского центра, дыхательного теста, исследования кала. В идеале - сдать гастропанель – комплекс анализов, выявляющих бактерию, атрофический гастрит, и оценивающих риск развития язвы, рака и других заболеваний.

Чтобы сократить время обследования и быстрее узнать диагноз, рекомендуем сделать УЗИ органов брюшной полости, сдать тест на хеликобактер, сделать клинический анализ крови - и будем разбираться на приеме. Борьба с хеликобактер пилори – процесс не из легких. Но чем раньше обратится пациент, тем быстрее он избавится от проблем с желудком и кишечником и заживет здоровой жизнью.

Рассказывает специалист:

Сенотрусова Ирина Викторовна
врач-гастроэнтеролог МЦ «Асклепий»

Попрощайтесь с головной болью!

Тем, кто испытывает жуткий дискомфорт от головной боли, наконец-то удастся о ней забыть. Во Владивостоке на базе медицинского центра «Асклепий» работает уникальный, не имеющий аналогов в регионе Центр лечения головной боли. О том, почему головная боль плохо поддается лечению, можно ли до конца вылечить мигрень, от чего зависит результат терапии – об этом и многом другом рассказали наши эксперты:

– Головная боль по-прежнему входит в число самых распространенных расстройств нервной системы. Это мучительное состояние не просто выбивает из привычного ритма жизни, а кардинальным образом влияет на ее качество. Но при этом зачастую не распознается и не лечится должным образом, несмотря на все достижения современной медицины. Почему?

Калинский Павел Павлович: Как показывает статистика, в 80% случаев пациентам ставят ошибочный диагноз. Очень важно различать первичную и вторичную головную боль. Первая делится на 4 типа: мигрень, головная боль напряжения глаз, кластерная и абузусная (или лекарственная) и характерна для 80% обращающихся за медицинской помощью. Остальные 20% страдают вторичной головной болью, вызванной заболеваниями позвоночника, травмами головного мозга, гипертонией. Но, как показывает та же статистика, на практике все происходит наоборот: 80% пациентов выставляется диагноз «вторичная головная боль», а это влечет другую тактику лечения и в лучшем случае дает краткосрочный эффект ремиссии, после чего боль возвращается с новой силой.

В Европе, например, вышла уже третья классификация диагноза «головная боль», прописаны ее причины, определен четкий алгоритм диагностики, перечень дополнительных обследований и тактики лечения. Но пока на всей территории России по европейским стандартам работают всего 3–4 клиники в Москве, одна в Екатеринбурге и, пожалуй, все. На международных конференциях, которые проводились по данной тематике, считается, что на 100 тысяч населения рекомендовано иметь кабинет профилактики и лечения головной боли, в котором должны работать врач-невролог, врач-психотерапевт, врач мануальной терапии, массажисты, иглорефлексотерапия, – то есть целую налаженную систему. В этом случае действительно можно оказать квалифицированную врачебную помощь и значимо облегчить состояние пациента. Причем если в Европе такие кабинеты – это государственные учреждения, то у нас подобные центры организуются пока исключитель-

но на базе коммерческих клиник, и Владивосток не стал исключением. Поэтому мы создали данный кабинет на базе медицинского центра «Асклепий».

– Неужели неврологи не знакомы с этими методиками, не пытаются установить истинную причину боли?

Калинский Павел Павлович: Просто большинство врачей не занимаются этой проблемой всерьез. И не потому, что она чрезвычайно сложная. Многим не хватает элементарно времени: за те 12–15 минут, что отводятся обычно на прием пациента, невозможно поставить точный диагноз. Мне с моим опытом работы требуется не менее 30–40 минут, для того чтобы только опросить пациента!

– Каким образом осуществляется лечение в вашем центре?

Калинский Павел Павлович: Все начинается с определения причины головной боли. «Асклепий» располагает отличной диагностической базой, включая магнитно-резонансный томограф, самый современный в регионе 160-срезовый компьютерный томограф и другое оборудование экспертного класса. В совокупности с квалификацией докторов это гарантирует точную постановку диагноза. А это краеугольный камень будущей терапии. С пациентами работает мультидисциплинарная бригада докторов: невролог, кардиолог, иногда психотерапевт, а при необходимости подключаем и других специалистов.

Ващенко Евгения Владимировна: Больших результатов в лечении головной боли помогает достичь физиотерапия. В нашем отделении есть все необходимое оборудование для лечения пациентов, в частности аппарат транскраниальной электростимуляции, позволяющий лечить заболевания нервной системы, стимулируя выработку внутренних обезболивающих (эндорфинов). Обезболивающий эффект ТЭС-терапии сопоставим с эффектом анальгетиков, но не вызывает побочных реакций. В ходе процедуры за счет повышения выработки эндорфина достигается эффект не только обезболивания, но и ликвидации мышечного напряжения, нормализации психофизиологического состояния.

При вторичной головной боли причина часто кроется в шее. Стресс или проблемы в шейном отделе позвоночника вызывают спазм мышц, который в свою очередь ведёт к сжатию сосудов и нервов, что проявляется болью в шее, голове, плечах. Физиотерапия обладает спазмолитическим, обезболивающим и противоотечным действием. Процедуры подбираются индивидуально: магнитотерапия, ультразвуковая терапия, токи и др. Благодаря улучшению кровообращения в шейно-воротниковой зоне пациенты чувствуют уменьшение головной боли, головокружения, появляется прилив сил и ясность зрения.

- Существуют ли какие-то немедикаментозные способы лечения головной боли?

Козлов Андрей Александрович: При головной боли часто помогает остеопатия. Прежде всего, выявить причину и поставить диагноз. Причина головной боли может скрываться в тазу, прикусе, стопах, позвоночнике, внутренних органах. Это может быть защемление артерий в одном из отверстий черепа, следствие протезирования или постановки имплантов, когда пациент вынужден долгое время сидеть с раскрытым ртом, или даже эмоциональное повреждение, связанное с перенесенным стрессом.

Остеопатическая коррекция помогает более чем в 60% случаев. Часто бывает, что пациент испытывает значительное облегчение уже после первого сеанса. К слову, острый болевой синдром не является противопоказанием для похода к остеопату. Он снимет тонус мышцы или связки, создаст отток, улучшит подвижность сустава, и даже если боль будет сохраняться, она будет становиться все слабее и слабее.

Калинский Павел Павлович: Нет чудодейственных таблеток. Успех лечения – это искусство доктора и сила воли пациента. Терапия заключается не только в правильном подборе препаратов и применении дополнительных методов лечения, таких как массаж, физиотерапия, иглорефлексотерапия, остеопатия. Очень многое зависит от самого пациента, от его собственной решимости избавиться от головной боли. И если человек действительно хочет попрощаться с болью, он должен чем-то пожертвовать и взять долю ответственности на себя самого. А доктор, в свою очередь, должен понимать, что его задача – не только диагностировать заболевание, но и вести пациента по жизни, корректируя назначенное лечение. Поэтому повторные приемы просто необходимы, и пациент должен осознавать их важность.

Мы никого не собираемся «осчастливливать» насильно. У каждого есть право выбора. Одним достаточно приема таблеток, кратковременно снимающих головную боль. Другие хотят распрощаться с ней по-настоящему. Для них и работает наш медицинский центр.

Рассказывает специалист:

Калинский Павел Павлович

д.м.н, заслуженный врач России, врач-невролог высшей категории МЦ «Асклепий»

Рассказывает специалист:

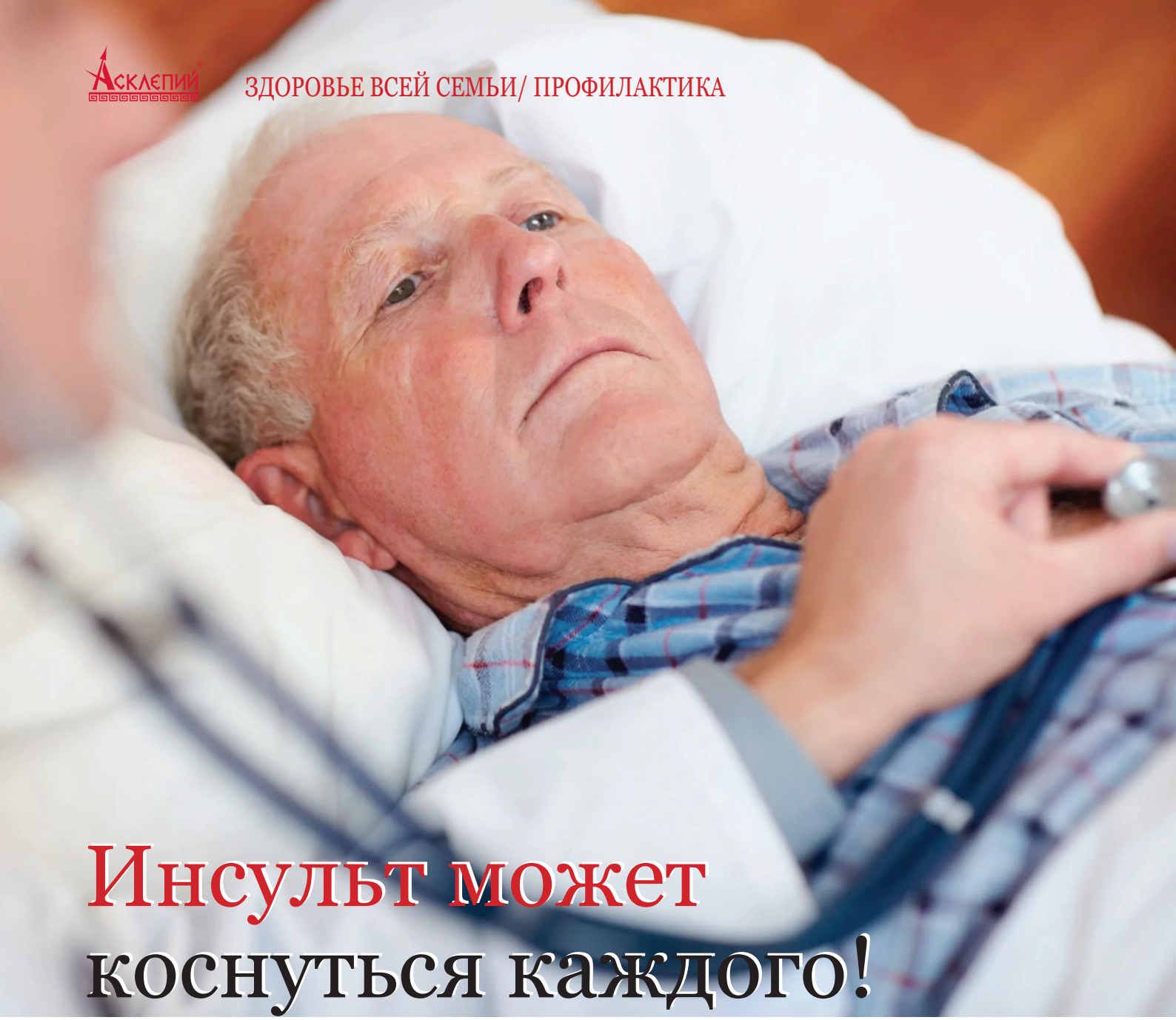
Ващенко Евгения Владимировна

врач-физиотерапевт МЦ «Асклепий»

Рассказывает специалист:

Козлов Андрей Александрович

врач-остеопат, мануальный терапевт МЦ «Асклепий»



Инсульт может коснуться каждого!

Во всем мире инсульт остается одной из главных причин смертности и инвалидности. По статистическим данным Минздрава России, каждый год от этого недуга страдает около полумиллиона человек. Из них полностью восстанавливаются только около 15% больных. Врачи медицинского центра «Асклепий» не могли остаться безучастными к этой проблеме и рассказали об основных симптомах и мерах профилактики этой коварной болезни.

- Анна Игоревна, что такое инсульт? Какие факторы могут привести к возникновению опасного заболевания?

- Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, приводящее к повреждению вещества мозга и расстройству его функций. К основным факторам риска относятся: высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина, заболевания сердца (мерцательная аритмия, болезни клапанов), сахарный диабет, лишний вес. Малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем и фастфудом, переедание, стрессы, тоже повышают риск возникновения инсульта.

Настораживают также возраст старше 60 лет, отягощенная наследственность (инсульт, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь у ближайших родственников), перенесенные ранее транзиторные ишемические атаки. С сожалением заметим, что мужчины больше подвержены инсультам, чем женщины.

- Есть ли сезонность у данной болезни?

- Определенной сезонности в заболеваемости инсультом нет, его развитие возможно в любое время года. Спровоцировать инсульт могут резкая смена погоды, выпадение осадков, значительные колебания барометри-

Рассказывает специалист:

Гулий Анна Игоревна
врач-невролог МЦ «Асклепий»

ческого давления и температуры воздуха. Людям с факторами риска нужно быть осторожным и в летний период, кода у многих возрастает физическая активность, люди подолгу пребывают в непривычном, вынужденном положении, находясь на солнце.

- Инсульт не выбирает? Или все-таки есть возрастная категория, которая больше подвержена болезни?

- Частота инсульта зависит от возраста, удваиваясь в каждом последующем десятилетии по сравнению с предыдущим. У пожилых людей (старше 60 лет) инсульт встречается в 17 раз чаще, чем в молодом возрасте (моложе 45 лет). Доказано, что у женщин инсульты развиваются в более старшем возрасте, чем у мужчин – на 10-20 лет позднее. Инфаркт мозга при атеросклерозе у мужчин встречается примерно на 30% чаще, чем у женщин, особенно в возрасте старше 65 лет.

Вы не представляете, насколько порой горько сожалеют пациенты, пострадавшие от инсульта, о том, что не занимались своим здоровьем. Например, мужчина в возрасте 50-55 лет должен находиться в самом расцвете своих физических возможностей, по сути это второй пик сексуальной активности, время серьезных достижений в бизнесе и т.д. И это настоящая трагедия, когда в таком великолепном возрасте человека поражает инсульт. Безусловно, инсульт – это всегда трагедия, но как я уже сказала, мы врачи, часто видим на своих приемах и достаточно молодых пациентов, пострадавших от инсульта. Я призываю каждого, кто читает эти строки, подумать о себе и своих близких и, по мере своих сил, помочь родным сохранить бесценный дар – здоровье.

- Как распознать инсульт?

Начало инсульта может быть разным. Геморрагический инсульт возникает внезапно. Больные даже могут указать, с какого часа и даже минуты у них появились симптомы болезни: сильнейшая головная боль, рвота, головокружение, слабость, недомогание. Может наблюдаться ухудшение ориентации человека в окружающем пространстве, затруднение речи, потеря сознания, развитие паралича. При ишемическом инсульте начало может быть более постепенным. Как правило, больные отмечают нарастающее ощущение слабости в одной половине тела, постепенное ухудшение речи, глотания, перекос лица, нарушение равновесия.

- Что делать, если появилось подозрение на инсульт? Насколько важно быстро среагировать?

- Следует сразу же вызвать скорую помощь, если вы заметили любой из вышеуказанных симптомов. В случае если вы оказались рядом с пострадавшим, подробно объясните врачам «скорой», что произошло. Если больной без сознания, уложите его на бок (положив под голову подушку так, чтобы голова была поднята не более чем на 30 градусов), постарайтесь удалить из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что он дышит, обеспечьте доступ свежего воздуха.

Если в домашней аптечке/под рукой есть таблетки глицина, положите человеку при первых признаках инсульта 10 штук (по 100 мг) под язык или за щеку.

Важно как можно скорее доставить больного в специализированное отделение, где ему окажут всю необходимую неотложную помощь. 6 часов с момента развития инсульта называют «терапевтическим окном» – за это время можно предотвратить гибель клеток мозга. В первые 3-6 часов возможно введение препаратов, растворяющих тромб и способствующих восстановлению кровоснабжения мозга. Тогда последствия ишемического инсульта будут минимальны.

- Что включает в себя профилактика инсульта? Какие передовые технологии в диагностике и лечении заболеваний нервной системы в распоряжении специалистов МЦ «Асклепий»?

- Первичная профилактика инсульта – это два, одновременно используемых подхода: ведение образа жизни, снижающего опасность возникновения инсульта, и выявление факторов, свидетельствующих о том, входит ли пациент в группу риска развития инсульта. Когда человек регулярно проходит диспансеризацию и профилактические скрининговые обследования, прислушиваясь в дальнейшем к рекомендациям врачей, это означает, что он действительно заинтересован в улучшении качества жизни и продлении своего долголетия.

Увы, но какой бы инсульт ни был – он никогда не проходит бесследно для человека. Тем не менее, в наших руках сделать все, чтобы защитить себя и своих близких от этого грозного заболевания.

МЦ «Асклепий» располагает всеми передовыми методами обследования. В частности, на базе нашего центра установлены два новейших магнитно-резонансных томографа открытого и закрытого типа, позволяющие детально исследовать ЦНС (головной и спинной мозг) и выявлять серьезные заболевания на ранних стадиях. Есть у нас и современный УЗИ-аппарат, позволяющий досконально исследовать состояние сердца и крупных сосудов. Он помогает выявить атеросклеротические изменения артерий и нарушение работы сердца на самых ранних этапах. С 2018 года на базе нашего центра начали выполнять эксклюзивные исследования кровоснабжения головного мозга методом МР – перфузии, которые раньше были доступны только в зарубежных клиниках. Они позволяют выявить риски повторного нарушения мозгового кровообращения.

А отделение восстановительной медицины и реабилитации дает возможность получить помощь в выздоровлении. Пациентам доступны такие услуги как физиотерапия, мануальная терапия, рефлексотерапия, массаж.

Защити свое сердце!

Сердце является одним из самых главных органов человеческого тела. Даже незначительные нарушения в его работе негативно отражаются на состоянии всего организма. Поэтому поддержание нормальной работы этого органа — первоочередная задача каждого человека. О том, как предостеречь свой организм от проблем с сердечно-сосудистой системой, читайте в этой статье.

Рассказывает специалист:

Федоров Илья Геннадьевич
к.м.н., врач-кардиолог-аритмолог
МЦ «Асклепий»

- Известно, что заболевания сердца и сосудов очень распространены в нашей стране. По каким причинам они возникают?

Заболевания сердца и сосудов действительно остаются большой проблемой не только в нашей стране, но и во всем мире. По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной инвалидности и преждевременной смерти во всем мире. Ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от болезней сердца и сосудов.

Представьте, что в течение года самый большой город России, с населением почти 1,4 миллиона полностью вымер от эпидемии, опустели улицы и дворы, не зажигаются по вечерам окна домов... Каждый год это происходит в нашей стране, но мы не замечаем бедствия, так как люди погибают не в одном месте, а по всей России. И причина тому одна – заболевания системы кровообращения.

Если мы говорим о заболеваниях сердца и сосудов, которые человек приобрел в течение жизни, то в основе развития многих из них лежит всего несколько причин. Первая – это атеросклероз, он развивается на протяжении многих лет и переходит в серьезную форму, когда только начинают проявляться симптомы.

Вторая причина - повреждение сердечной мышцы, клапанов сердца и эндотелия (внутренней выстилки сосудов). Обычно это происходит под воздействием болезнетворных микроорганизмов (бактерий, например – стрептококка, или вирусов), или под воздействием токсинов (ядов как пищевых, так и промышленных), к которым также можно отнести алкоголь и наркотические вещества. И конечно же стресс является одной из причин заболеваний – в нашей жизни стрессовых ситуаций полностью избежать не удается никому.

Отдельную группу заболеваний составляют врожденные заболевания, например врожденные пороки строения клапанов сердца, аномалии строения сосудов. Обычно человек узнает

о них в раннем детстве, поскольку они могут значительно ограничивать физическую нагрузку. Но в некоторых случаях заболевания проявляют себя в более позднем возрасте или при определенных обстоятельствах (например, при активных занятиях спорта. Некоторые заболевания могут передаваться по наследству. Например, первичная дислипидемия (нарушение соотношения липидов - жироподобных веществ крови) передается от родителей к детям, что связано с нарушениями в генах.

- Что именно провоцирует болезни сердца?

Ответ на самом деле нам всем известен: неблагополучие с сердцем начинается всегда с неправильного образа жизни. В первую очередь здоровье сердца начинается со здорового питания. Мы с вами, к великому сожалению, на это обращаем мало внимания. Разговоров все больше про экологически чистые продукты и тому подобное, но всерьез мало кто отдает себе отчет, что он употребляет в пищу. На фоне «не очень здорового» питания свою роль, часто решающую, играют факторы риска заболеваний, которые превращаются в часть нашей жизни, а именно: гиподинамия, артериальная гипертензия, курение и другие вредные привычки, избыточная масса тела. Мы не обращаем на них должного внимания, ничего не меняем в своем привычном укладе. Пока не внезапно не почувствуем, что «сегодня как-то совсем тяжко».

- На какие симптомы следует обратить внимание?

Прежде всего, вас должен насторожить факт, что обычная нагрузка (пробежка вверх по лестнице при подъеме на привычный этаж, игра с ребенком или обычная тренировка в спортивном зале) вам вдруг дается с каким-то трудом, вызывает ощущение нехватки воздуха или головную боль. Или возникает ощущение дурноты, нарушение зрения. Возможно также внезапное, не характерное слишком частое или неритмичное сердцебиение. Или вас стали беспокоить головокружения. Или после плотного приема пищи вдруг возникает ощущение «прилива крови» к голове и лицу. Возникает жар, головная боль при длительной работе за компьютером или другом физическом или эмоциональном напряжении.

Симптомы могут быть разными, но основной критерий – их новизна, т.е. они возникают в тех обстоятельствах, при которых раньше Вы себя чувствовали хорошо.

Представьте, что в течение года самый большой город России, с населением почти 1,4 миллиона полностью вымер от эпидемии, опустели улицы и дворы, не зажигаются по вечерам окна домов...

- Что же в данном случае предпринять и какое обследование для уточнения состояния своего здоровья следует пройти?

Я скажу, наверное, банальную вещь, но для определения объема обследований Вам необходимо обратиться за советом к врачу, мнению которого Вы доверяете.

Эта фраза вызывает у многих скепсис по разным причинам, особенно на фоне обилия различной информации о диагностике и лечении многих заболеваний, в том числе и заболеваний сердца. Но дело в том, что только специалист определит, какие обследования нужно выполнить для уточнения вашего диагноза и выбора тактики лечения. Более того, врач определит направление обследования, поскольку даже для простого обывателя не секрет, что схожие симптомы могут иметь отношение к абсолютно разным заболеваниям, а «неправильная» работа сердца и сосудов может быть «вторичным» проявлением недуга совсем других органов (например, заболеваний желудочно-кишечного тракта или эндокринной патологии). Прибегнув к самолечению, вы рискуете выполнить лишний объем ненужных диагностических или лечебных процедур (зачастую весьма дорогостоящих), а главное – потеряете время! К сожалению, время является зачастую решающим и необратимым фактором в эффективном лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Но подчеркну, общение врача и пациента должно основываться на доверии и взаимном уважении.

Какие существуют рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?

Зная механизмы развития сердечно-сосудистых заболеваний, о которых мы говорили ранее, можно достаточно эффективно предупредить их развитие. Я всегда напоминаю своим пациентам, что роль хорошего питания и подвижный образ жизни часто бывает определяющим в состоянии сердца и сосудов. Пациенты постепенно проникаются мыслью, что действительно вредно вести сидячий образ жизни. Если позволяет самочувствие, человек должен проходить не менее 6-8 километров день, это обеспечивает нормальный возврат венозной крови к сердцу.

Немалую роль в снижении риска заболеваний, а также в скорейшем от них избавлении играет устранение, или хотя бы минимизация стрессовых ситуаций. Многие пациенты возразят, что возникновение стресса в жизни и, особенно, на работе, от них не зависит. Это справедливо. Но для устранения пагубных эффектов ситуации Вы можете корректировать свой отдых. Достаточно спите – не ложитесь позже 22-23 часов, длительность сна должна быть минимум 7-8 часов. Обязательно устройте себе 40-60 минутную прогулку перед сном. Старайтесь хотя бы ненадолго сменить обстановку – вместо вечера «в компании» с телевизором или ноутбуком устройте себе прогулку в парке, поход в кино или встречу с приятным вам человеком. Помните, что профилактика факторов риска, правильное питание и регулярная физическая нагрузка являются простейшими способами для того, чтобы сохранить сердце здоровым и избежать похода к врачам из-за проблем с сердечно-сосудистой системой. Будьте здоровы!

«Асклепий-Н»: уже 10 лет заботимся о здоровье пациентов!

Филиал медицинского центра «Асклепий» в г. Находка в этом году отметил свой десятилетний юбилей. За 10 лет практики центр заслужил доверие жителей Находки, ценящих высокое качество и доступность медицинских услуг.

За годы работы накоплен обширный опыт, создана техническая база, позволяющая оказывать услуги во всех направлениях современной медицины. «Асклепий-Н» обладает широким спектром диагностических возможностей, включая лабораторные исследования, УЗИ всех органов и систем, рентгенографию. Кабинеты врачей оснащены современной медицинской техникой, что позволяет в короткие сроки провести диагностику заболевания и в дальнейшем назначить пациенту необходимое лечение.

- Приоритетной задачей для нас является предоставление быстрой и качественной медицинской помощи. Наши врачи искренне преданы своему делу, постоянно повышают свою квалификацию, чтобы помочь пациентам даже в самых сложных ситуациях, – говорит главный врач медицинского центра «Асклепий-Н» Владимир Анатольевич Пинчук. – Но на этом мы не останавливаемся, мы находимся в постоянном развитии, ищем новые возможности и перспективы роста, отвечающие современным требованиям и достижениям в медицине, стараемся быть в курсе последних трендов и новинок на медицинском рынке.

В «Асклепий-Н» можно записаться на прием к специалистам узкого профиля. К услугам пациентов: терапевт, кардиолог, невролог, отоларинголог, офтальмолог, гинеколог, дерматолог, аллерголог, хирург, эндокринолог и другие. Каждый из специалистов отнесется к проблеме с должным вниманием, вникнет в суть проблемы и назначит эффективную программу лечения индивидуально для каждого пациента.

Мастерство специалистов с большим опытом работы, современные методы диагностики и лечения позволяют пациентам получить всю необходимую медицинскую помощь в одном месте. А удобное расположение и график работы позволяют даже самым занятым пациентам решать свои вопросы здоровья в любой день недели и подходящее время.

- Свой юбилей мы отмечаем с прекрасным коллективом и в разы выросшим за эти годы числом постоянных пациентов, – говорит главный врач медицинского центра «Асклепий-Н» Владимир Анатольевич Пинчук. – А качественный подход в диагностике и лечении пациентов, высокий уровень сервиса и слаженная работа специалистов остаются у нас неизменными главными составляющими. Нам важно было пройти весь этот период, не растеряв главного – стремления служить людям, делать их жизнь здоровее, качественнее, полноценнее. Ведь ничего нет дороже здоровья! И мы рады сохранять для вас эту главную ценность вот уже 10 лет. Мы искренне желаем, чтобы все наши пациенты были здоровы и счастливы!

Самый быстрый метод диагностики

Рентгенологические исследования являются первым звеном диагностического поиска при различных заболеваниях. Среди всех инструментальных обследований рентген занимает меньше всего времени. В медицинском центре «Асклепий-Н» проводятся рентгенологические исследования взрослым и детям различной степени сложности. Пройти рентген здесь можно ежедневно и без предварительной записи.

Благодаря современному оснащению жители г. Находки могут пройти различные виды рентгенологических исследований организма: диагностику заболеваний костно-суставной системы, травм любой локализации, воспалительных заболеваний легких и многое другое. Грамотно выполненное исследование и его описание оказывают решающее влияние на постановку диагноза и дальнейшее лечение.

Центр оснащен цифровой рентгенодиагностической установкой современного поколения Italray. Важным преимуществом этого оборудования является низкая доза облучения при обследовании. В сравнении с пленочным рентгеном, цифровой аппарат обладает высокой пропускной способностью, что означает преимущества как для врача, так и для пациента. Также цифровой рентген дает возможность хранить результаты исследования неограниченное количество времени в электронном виде в медицинской карте пациента.

- Любая рентгенограмма нуждается в квалифицированной расшифровке. Поэтому только рентгенолог грамотно «прочтет» снимок и сможет поставить диагноз, – рассказывает главный врач медицинского центра «Асклепий-Н» Владимир Анатольевич Пинчук. - В нашем медицинском центре все исследования выполняются опытными врачами-рентгенологами, прошедшими специальное обучение. Применяемое оборудование и навыки врача делают процедуру рентгена для пациентов легкой, безопасной и информативной.

Качество изображений цифрового рентген-аппарата в медицинском центре «Асклепий-Н» существенно лучше, чем у стандартных установок, что позволяет использовать его для широчайшего спектра рентгенографических исследований. Рентгеновская трубка и плавающая столешница легко принимают любые положения позволяя добраться до любого травмированного участка даже у лежачих пациентов. Также в клинике есть услуга приема врача-травматолога, с полученными снимками можно попасть на прием и получить квалифицированную помощь при травме в кратчайшие сроки.

Как говорить с ребенком на одном языке

Появление ребенка — одно из самых важных событий для большинства родителей. Мы стремимся дать нашим детям все, что можем, и научить тому, что сами умеем. Но даже самые любящие и заботливые взрослые совершают ошибки в воспитании, которые влияют на будущее ребенка. От ошибок никто не застрахован, поэтому важно не только отдавать себе отчет в том, где мы неправы, но и корректировать свои отношения с ребенком. В этой статье собраны простые правила воспитания, которые позволят вашим детям почувствовать себя более счастливыми.

Рассказывает специалист:

Суховольская Екатерина Алексеевна

врач-психотерапевт МЦ «Асклепий-Н»

- Расскажите, с чего начинается правильное воспитание счастливого ребенка?

- В последнее время родители очень озабочены правильным воспитанием ребенка, все позволять или растить в ограничениях, наказывать или нет. И в тоже время каждый родитель пытается уберечь свое чадо от боли и разочарований, от грусти и грубости, от несовершенства этого мира. Воспитание детей – это целая наука и довольно ответственное дело. Дети, как правило, копируют модель поведения своих родителей, поэтому воспитывать их можно только своим собственным примером.

Но если вы сами не получаете удовольствия от вашей жизни, если вы ненавидите свою работу, несчастливы в браке, «плохое государство», «начальник – дурак» и высокие цены на бензин, то, как бы вы ни старались сделать своего ребенка счастливым – не выйдет. Любой ребенок видит мир через призму собственных родителей, и в свете этого дети делятся на два типа: те, кто эмоционально присоединяются к родителю, и те, кто постоянно пытается доказать обратное. Итак, если вы хотите, чтобы ваш ребенок был счастлив – начните с себя!

- Как успокоить ребенка, когда он капризничает или плачет?

- Как показывает практика, родители очень боятся, когда ребенок испытывает отрицательные эмоции. Родители в такие моменты кидают все силы на то, чтобы ребенок этих эмоций не испытывал. Отрицательные эмоции — это нормально, и даже хорошо. И чем раньше вы позволите ребенку испытывать их (не бросая ребенка, а помогая с ними справиться), тем быстрее ребенок начнет понимать, что его любят, принимают и помогают, не зависимо от его состояния.

Выучите несколько фраз, которые помогут наладить контакт с эмоциями: «Ты имеешь право злиться в этой ситуации, я могу только пожалеть тебя», «Ты очень расстроен? Что я могу сделать, чтобы ты чувствовал себя лучше?», «Как я могу помочь тебе? То, что ты чувствуешь – это нормально, я бы на твоем месте чувствовала тоже самое». Так мы учим детей эмпатии и принятию ситуации. И способам выхода из стресса.

- Многие родители пытаются сделать жизнь своих детей лучше, постоянно навязывая им свои ожидания и требуя их выполнения. Насколько это правильно?

- Мы, родители, обычно достаточно отчетливо представляем себе, какую жизнь мы хотели бы для своих детей. Эти ожидания распространяются повсюду! Мы считаем, что наши дети должны! Должны хорошо учиться, хорошо кушать, заниматься спортом, обязательно получить высшее образование и высокооплачиваемую работу. И этот список бесконечен. Но ваши дети вам ничего не должны!

Важно научить ребенка прислушиваться к себе и дать информацию как к этому прийти. И позволить ему сделать выбор идти ли этим путем, или выбрать другой. Выбор – ответственность – последствия. Не наказание, а именно последствия его выбора. Так это происходит во взрослой жизни.

Позвольте вашим детям жить собственной жизнью, а не отбиваться от ваших ожиданий. Разрешите ему быть таким, какой он есть: со своими плюсами и недостатками, страхами и мечтами. И что самое важное – примите ребенка. Вот таким и любите его за то, что он и есть!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА САМЫЙ ЗДОРОВЫЙ ИНСТАГРАМ @ASKLEPIY.DV

Мы в социальных сетях:

vk.com/asklepiy_dv

facebook.com/asklepiydv

instagram.com/asklepiy.dv

Только для вас - свежие новости, акции, специальные предложения, интервью с нашими специалистами.

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях и будьте в курсе новинок и профессиональных секретов здоровья и красоты!