



МЕДИНФО

ВСЁ О ЗДОРОВЬЕ И ЛЕЧЕНИИ  ИЖЕВСК

РЕАБИЛИТАЦИЯ | 2

Инсульт — это не приговор



ВОССТАНОВЛЕНИЕ | 3

Кинезотерапия на подвесных системах «Экзарта»



СТАЦИОНАР | 5

Сеть многопрофильных клиник «Доктор плюс»



16+

Выпускается при информационной поддержке

ИЖЕВСКОЙ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ
АКАДЕМИИ

ДИМЕКСИД ГЕЛЬ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

Боль — это неприятное и порой мучительное ощущение, сигнализирующее о неполадках в организме. С одной стороны, боль играет положительную роль, показывая, что произошел «сбой», и являясь, при этом, определённым симптомом для установления того или иного заболевания. С другой стороны, при многих, особенно хронических, заболеваниях диагноз известен, а болевые ощущения носят в той или иной степени постоянный характер. К таким можно отнести радикулит, остеоартроз, ревматоидный артрит, невралгию тройничного нерва и другие заболевания. Их лечение может включать как лекарственные препараты для внутреннего применения, так и различные обезболивающие и противовоспалительные лекарственные препараты для наружного применения.

К таким относится используемый во врачебной практике на протяжении нескольких десятков лет препарат Димексид в форме раствора. А сейчас в аптеках появилась новая и удобная его форма — гель Димексид.

Димексид гель оказывает быстрое противовоспалительное и обезболивающее действие и в отличие от раствора не требует приготовления в домашних условиях раствора нужной концентрации, не требует проведения длительных аппликаций с марлей и пищевой пленкой. Также гель не имеет резкого запаха и не оставляет следов на коже.

У Димексида есть еще одно уникальное свойство, о котором знают врачи — это свойство «проводника». При комбинированном применении Димексид повышает проницаемость



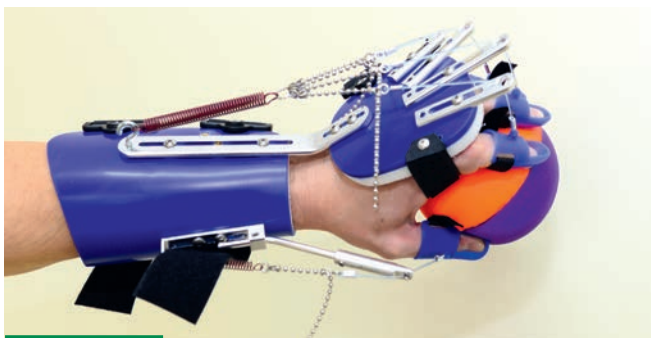
кожи для других наружных лекарственных препаратов. Таким образом, достигается более быстрый и выраженный эффект. Особенно это актуально если нужно достичь быстрого противовоспалительного и обезболивающего действия, а боль исходит из суставов и глубоких тканей спины.

Дополнительную информацию по свойствам Димексид геля и возможности комбинированного применения с другими противовоспалительными и обезболивающими гелями вы можете получить у врача или сотрудника аптеки. ♥

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ИНСУЛЬТ — ЭТО НЕ ПРИГОВОР

ИНСУЛЬТ — ЭТО НЕ ПРИГОВОР, ЕСЛИ ВОВРЕМЯ ПРИНЯТЬ ДОЛЖНЫЕ МЕРЫ. ОТ ИНСУЛЬТА НЕ ЗАСТРАХОВАН НИКТО, ДАЖЕ ТЕ, КТО ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. НАИБОЛЕЕ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ УТРАЧЕННЫХ ФУНКЦИЙ МОЖНО ДОБИТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



В санатории «Металлург» функционирует единственное в республике специализированное неврологическое отделение, где проводят реабилитационно-восстановительное лечение пациентов после инсульта.

Программа реабилитации разрабатывается индивидуально в зависимости от общего состояния пациента. При адекватно подобранной программе реабилитации после инсульта у больных происходит восстановление речи, двигательной активности, проходят расстройства чувствительности, улучшается общее состояние нервной системы, налаживается сон, повышается умственная и физическая работоспособность.

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВКЛЮЧАЕТ:

- занятия лечебной гимнастикой в зале ЛФК и в бассейне;
- механотерапия на современных тренажёрах («Имитрон» — имитатор ходьбы, реабилитационный тренажер «Капитан», «Экзарта» — комплекс из пассивных подвесных систем, «Saeboflex» — реабилитационная перчатка, «Мотомед» — тренажер для больных с нарушением опорно-двигательного аппарата, горка для ходьбы реабилитационная, подвесная потолочная система — для безопасного восстановления навыков ходьбы);
- массаж ручной и аппаратный;
- физиотерапия (электро-


миостимуляция, лазеротерапия, КВЧ-терапия, магнитотерапия, электросон или др.);

- различные методы бальнеотерапии (йодобромные, минеральные, жемчужные ванны, лечебные души);
- сухие углекислые ванны;
- аэрозольтерапия, а также психотерапия, климатотерапия, тренировочная ходьба по терренкуру в лесопарковой зоне, диетотерапия, при речевых нарушениях — занятия с логопедом, звуковая гимнастика.

ПРИ АДЕКВАТНО ПОДОБРАННОЙ ПРОГРАММЕ РЕАБИЛИТАЦИИ У БОЛЬНЫХ ПРОИСХОДИТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕЧИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, УЛУЧШАЕТСЯ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОВЫШАЕТСЯ УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Курс реабилитационного лечения составляет от 14 дней. Процедуры проводятся ежедневно, в том числе и в выходные дни. Принимаются пациенты в любые сроки после перенесённого инсульта.

После окончания курса санаторно-курортного лечения можно продолжить занятия на тренажерах с инструктором-методистом по лечебной физкультуре в дневное или вечернее время. ♥



ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ®
Многопрофильная современная здравница
санаторий
«МЕТАЛЛУРГ»

Адрес: г. Ижевск, ул. Курортная, 2
Тел.: (3412) 68-74-46
Сайт: sanmet.ru

Периодическое печатное издание «Мединфо Ижевск»

Учредитель и издатель:
Шутов Игорь Леонидович
тел. +7 (919) 908-73-33
mail: medinfo18@yandex.ru

Главный редактор:
Гильманова Резеда Канафовна
Выпускающий редактор:
Шагабутдинова Алия Фанисовна
Руководитель отдела дизайна:
Сахечидзе Олеся Валерьевна

Авторы номера:
Булдаков Сергей Сергеевич,
Гришина Ольга,
Пугач Владимир Николаевич,
Шутов Игорь Леонидович
Отдел рекламы:
тел. +7 (3412) 233-367
тел. +7 (909) 050-60-73
mail: medinfo18@yandex.ru

Учредитель, издатель, редакция:
ИП Гильманова Резеда Канафовна
Юридический адрес: Удмуртская Республика, 426000, г. Ижевск, ул. Первомайская, д. 36, кв. 103.
Фактический адрес: Удмуртская Республика, 426011, г. Ижевск, ул. Карла Маркса, 126, тел. +7 (3412) 233-367
Отпечатано в типографии:
ООО «Типография Буква», 426028, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Дружбы, 15, тел. +7 (3412) 937-379, 937-911

Офис:
г. Ижевск, ул. Карла Маркса, 126, тел.: +7 (3412) 233-367
Периодическое печатное издание, газета «Мединфо Ижевск» №4 (04)
Выходит 1 раз в месяц
Дата выхода в свет: 10 ноября 2017 г.
Время по графику в печать: 08:30
Подписано в печать 7 ноября 2017 г. в 8:30

Периодическое печатное издание, газета «Мединфо Ижевск» зарегистрирована в Управлении Роскомнадзора по Удмуртской Республике. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ18-00647 от 12 июля 2016 г.
Тираж — 10 000 экз.
16+

Рекламно-информационная газета. Распространяется бесплатно. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. Перепечатка материалов газеты невозможна без письменного разрешения редакции.

В номере использованы иллюстрации и материалы: finda.photo, pixabay.com, freeimages.com, shutterstock.com

14 НОЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДИАБЕТА

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ САМОГО МОЛОДОГО ЛАУРЕАТА МЕДИЦИНСКОЙ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ, КАНАДСКОГО ВРАЧА И ИССЛЕДОВАТЕЛЯ ФРЕДЕРИКА БАНТИНГА НЕ ЗРЯ ВЫБРАН В КАЧЕСТВЕ ПАМЯТНОЙ ДАТЫ

Именно он первым применил инсулинотерапию, позволившую сохранить и продлить жизни миллионам больных сахарным диабетом как 1-го, так и 2-го типа. День отмечается с 1991 года по инициативе Международной

федерации диабета, его цель — популяризация знаний, как о самом заболевании, так и о способах его лечения.

Диабетическая ретинопатия — одно из опаснейших осложнений сахарного диабета, развивающееся в результате поражения сосудистой системы (сетчатой оболочки) глазного яблока. Этот недуг (в различной степени выраженности) возникает у 80% больных сахарным диабетом.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ — ОДНО ИЗ ОПАСНЕЙШИХ ОСЛОЖНЕНИЙ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Чаще всего ретинопатия — результат длительного течения заболевания, но своевременное обследование органов зрения (в частности — глазного дна) позволяет выявить наличие сосудистых изменений в структуре глаза. ♥



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ СТЕРЕОТИПА ИЛИ НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СКАНДИНАВСКУЮ ХОДЬБУ

ВЫБИРАЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕЙ СЕМЬИ ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ? ПОПРОБУЙТЕ СКАНДИНАВСКУЮ ХОДЬБУ! ДУМАЕТЕ, ЧТО ЭТО ТОЛЬКО ДЛЯ БАБУШЕК?!



КРОВЬ НАСЫЩАЕТСЯ КИСЛОРОДОМ, ПОВЫШАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, РАСТЕТ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ И СПОСОБНОСТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ, И КРОМЕ ТОГО ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ — ЭНДОРФИНЫ



Текст: **ГРИШИНА ОЛЬГА**
пресс-секретарь Федерации скандинавской ходьбы

Отлично, тогда перелистывайте страницу и продолжайте пребывать в неведении. Для тех, кто готов менять свои стереотипы, Федерация скандинавской ходьбы Удмуртии рассказывает, почему северная ходьба сейчас «на хайпе» во всем мире.

Скандинавская ходьба или Nordic walking (NW) представляет собой усиленный вид ходьбы со специальными эргономичными палками. В Европе и Китае ее признали наиболее совершенной и доступной фитнес-оздоровительной практикой, обеспечивающей эффективную нагрузку на все тело (работают 90% мышц).

Аэробный вид нагрузки усиливает способность организма к извлечению кислорода из воздуха и доставке его клеткам и тканям, а благодаря тотальной работе мышц происходит усиление кровотока во всем теле. В этом-то и заключается основной профилактический и оздоровительный эффект скандинавской ходьбы. Кровь насыщается кислородом, повышается обмен веществ, выводятся шлаки и токсины, растет уровень энергии и способность к исцелению, и кроме того вырабатываются гормоны счастья — эндорфины.



И что в результате?!

Да практически все: снижается вес, уровень сахара в крови и уровень стресса, корректируется осанка и улучшается зрение, снимается напряжение с мышц шейно-плечевого отдела, нормализуется артериальное давление, облегчаются

симптомы депрессии, нормализуется сон и улучшается настроение.

Скажите, это актуально только для бабушек?!

Даже такие возрастные заболевания, как инсульт, образование тромбов, хроническая обструкция легких и проблемы с суставами среди населения нашей республики молодеют с каждым годом, а скандинавская ходьба, в прямом смысле, палками отбивает всю эту напасть от организма тех, кто занимается. Кроме того, благодаря свежему воздуху и солнцу NW заряжает своих сторонников витамином D, а значит, оперативно и безболезненно поддерживает здоровье костей и иммунную систему.



И что немаловажно, практически никаких затрат для начала занятий. Всё что необходимо найти инструктора в вашем городе — получить консультацию, приобрести палки и пройти начальное обучение правильной технике ходьбы. Всю необходимую информацию по Удмуртии вы сможете узнать на сайте www.udfesca.ru ♥



КИНЕЗОТЕРАПИЯ НА ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМАХ «ЭКЗАРТА»

КЛИНИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ «АКСИОН» ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОДНУ ИЗ ЭФФЕКТИВНЕЙШИХ МЕТОДИК ПО УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ — «ЭКЗАРТА»

«Экзарта» — это кинезиотерапевтическая технология, сущность которой заключается в активации системы глубоких мышц, обеспечивающих стабилизацию крупных суставов и позвоночника. Всем известно, что вылечить двигательные нарушения покоем или медикаментозно невозможно, методика «Экзарта» относится к группе кинезиотерапевтических методик, т.е. методик лечения движением.

Для того, чтобы человек мог выполнять активные движения, поднимать тяжести, обязательным условием является хорошая стабилизация в центре, то есть в поясничном отделе позвоночника.

Стабилизация может быть двух видов: внешняя и внутренняя.

Внешняя стабилизация — это различные ортезы: пояса, корсеты, фиксаторы суставов (наколенники, налокотники). Внутренняя стабилизация — это наши мышцы. От того, как мы будем укреплять и поддерживать состояние наших мышц, и зависит на сколько долго будет переносить нагрузки наш позвоночник.

В норме активную стабилизацию в поясничном отделе позвоночника обеспечивает система локальных (глубоких) мышц. К ним относятся поперечная мышца живота (m.transversus abdominis) спереди и многораздельная мышца (m. multifidus) сзади.

Исследования показали, что поперечная мышца живота сокращается при всех быстрых движениях тела, верхних и нижних конечностей, до того как активируются мышцы, производящие движение. У больных с хроническим болевым синдромом такой механизм не функционирует.

Нарушение функции глубоких (локальных) мышц является главной причиной хронических болевых симптомов поясничного отдела позвоночника. Ряд научных исследований подтверждает, что хронические болевые симптомы поясничного отдела позвоночника сопряжены с ослаблением механизмов

активации, уменьшением силы, выносливости и даже атрофии этих мышц. Причем активность, сила и выносливость глубоких мышц не восстанавливается спонтанно (автоматически) после первого эпизода боли в пояснице.

Специфика методики «Экзарта» заключается в том, что упражнения проводятся с использованием специализированных подвесных систем, которые освобождают от дополнительной нагрузки, разгружают напряженные, перетруженные мышцы, устраняют влияние массы тела и позволяют безболезненно работать с дезактивированными мышцами.

«Экзарта» направлена на работу именно с частично или полностью дезактивированными, паретичными мышцами, методами их нейро-мышечной активации и стимуляции. Нейромышечная активация — заключается в активации системы глубоких мышц, обеспечивающих стабилизацию крупных суставов и позвоночника, с последующей коактивацией поверхностных мышц, добиваясь формирования кинематически верного движения.

В результате достигается восстановление функций скелетной мускулатуры, включая глубокие мышцы, формирование мышечного корсета, устранение мышечных зажимов и формирование оптимального двигательного стереотипа.

Кинезотерапевтическая технология «Экзарта» позволяет воздействовать на многие мышцы и группы мышц, оказывая позитивный эффект.

Что представляет из себя кинезотерапевтическая технология «ЭКЗАРТА». Это система подвесов, которые крепятся на специальной раме и дают возможность тренировать глубокие мышцы (стабилизаторы), изменять нагрузку (от максимально легкой, посильной даже человеку в возрасте, до сложной, которую трудно будет выполнить даже тренированным людям), безболезненность. ♥



КИНЕЗИТЕРАПИЯ НА ПАССИВНЫХ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМАХ «ЭКЗАРТА»:

- 1 Индивидуальное обследование при помощи специальных тестов «Экзарта» для выявления слабых и неработающих мышц.
- 2 Индивидуально подобранное лечение на установке «Экзарта», основанное на активизации неработающих мышц. Ещё одной особенностью лечения в подвесных системах «Экзарта» является отсутствие боли (в том числе и при наличии острого болевого синдрома). Это достигается за счёт устранения гравитации и специально разработанной лестницы прогрессии, то есть, одно и то же упражнение подходит для натренированного спортсмена и для пациента с острым болевым синдромом, всё зависит от уровня сложности. Клинический опыт показывает, что уже после первого сеанса лечения удается устранить болевой синдром и улучшить функции мышц.
- 3 Создание индивидуальной программы корректирующих упражнений для поддержания и усиления эффекта, достигнутого во время «Экзарта»-терапии.
- 4 Программа корректирующих упражнений дает оптимальный результат и долгосрочный эффект.
- 5 Возможность выполнять назначенные специалистом упражнения в домашних условиях после курса лечения используя «Экзарта» mini, чтобы предотвратить рецидив.

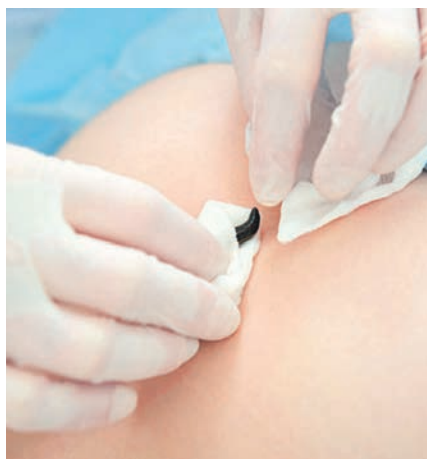
КЛИНИКА
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ «АКСИОН»



ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ
И СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ
НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ!

☎ 912-007

🌐 kvmaxion.ru | ✉ medax@bk.ru



ГИРУДОТЕРАПИЯ

ГИРУДОТЕРАПИЯ – УНИКАЛЬНАЯ ДРЕВНЕЙШАЯ МЕТОДИКА, КОТОРАЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Текст: ШУТОВ ИГОРЬ ЛЕОНИДОВИЧ

ЭФФЕКТ ГИРУДОТЕРАПИИ



- Облегчает и улучшает кровообращение тканей.



- Усиливает снабжение тканей кислородом и питательными веществами.



- Оказывает противовоспалительный, противоотечный, бактерицидный, обезбаливающий эффекты.



- Улучшает работу сердца за счет механической разгрузки кровотока, аналогично кровопусканию.



- Стимулирует иммунитет.



- Нормализует артериальное давление.



- Способствует улучшению обмена веществ.



Лечение пиявками — признанный с древних времен способ лечения, сохранивший свою актуальность и в наши дни.

Медицинская пиявка признана «мини-фабрикой» по производству большого количества различных биологически активных субстанций.

ГИРУДОТЕРАПИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЦЕЛОГО РЯДА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Основным действующим компонентом слюны пиявки является гирудин. Он препятствует свертыванию крови, способствует рассасыванию тромбов. Кроме того, доказано и бактериостатическое действие, что обуславливает противовоспалительный эффект пиявочного секрета. Более глубокому проникновению веществ, содержащихся в слюне пиявки, способствует фермент гиалуронидаза. Он расщепляет соединительную ткань, помогает проникновению гирудина в зону воспаления.



За один сеанс «кровососания» пиявка впрыскивает в организм до 100 различных веществ, которые определяют эффективность гирудотерапии. Кроме того, пиявка точно воздействует на рефлексогенные зоны подобно иглоукаливанию. ♥

Запись на консультацию:
8(3412) 23-33-67, 8(919) 908-73-33
Лицензия № ФС-18-01-000742 от 31.08.2015 г.








Рядом в нужный момент!

ТЕЛ. +7(3412) 60-11-11
WWW.DOKTORPLUS.NET

СТАЦИОНАР «ДОКТОР ПЛЮС» РАСПОЛОЖЕН ПО АДРЕСУ УЛ. КОРОТКОВА, 23. В СТАЦИОНАРЕ ПРОВОДИТСЯ ДИАГНОСТИКА И ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ НА САМОМ ВЫСОКОМ УРОВНЕ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ И ВЗРОСЛЫХ ПАЦИЕНТОВ. ПРИОРИТЕТНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ — МАЛОИНВАЗИВНЫЕ И ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ.

ПРЕИМУЩЕСТВА СТАЦИОНАРА «ДОКТОР ПЛЮС»:

-  Минимальные сроки пребывания благодаря применению малоинвазивных методов оперативных вмешательств.
-  Безопасная анестезия. Применяются наиболее современные препараты, имеющие минимальное воздействие на сердечно-сосудистую систему и внутренние органы пациента.
-  Использование современных многоступенчатых систем обработки и стерилизации инструментов и материалов. Проводится бактериологический контроль.
-  Комфортные условия в 1- и 2-местных палатах (кондиционер, санузел, душевая кабина, телевизор, холодильник, wi-fi). Возможно совместное пребывание родителя вместе с ребенком без дополнительной платы. Предоставляется питание стационарного типа.
-  Подбор наиболее удобных сроков лечения с учетом возможностей пациента и медицинских показаний. Вам не придется ждать своей очереди на операцию неделями или месяцами.

ДЕТСКОЕ УРОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



Кораблинов Олег Валерьевич
Главный врач стационара «Доктор плюс», врач-детский уролог-андролог, врач-детский хирург

Проводится диагностика и лечение всех видов заболеваний и пороков развития мочевыделительной и половой системы у детей. Основные виды операций: коррекция пороков развития органов МВС, видеоэндоскопические операции, реконструктивно-пластические операции.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, С КОТОРЫМИ ОБРАЩАЮТСЯ В ДЕТСКОЕ УРОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:

- ▶ гидронефроз, мегауретер, уретероцеле;
- ▶ пузырно-мочеточниковый рефлюкс;
- ▶ мочекаменная болезнь;
- ▶ заболевания и аномалии мочеиспускательного канала у мальчиков;
- ▶ крипторхизм, фимоз, гидроцеле, варикоцеле.



ДЕТСКОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



Шалагин Николай Игоревич
Заведующий детским хирургическим отделением стационара «Доктор плюс»

Используются новейшие хирургические и консервативные методы для лечения детей с хирургическими заболеваниями. Применение только эндоскопических (лапароскопия, торакоскопия) и микрохирургических операций позволяет значительно сократить сроки госпитализации и добиться отличных функциональных и косметических результатов.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, С КОТОРЫМИ ОБРАЩАЮТСЯ В ДЕТСКОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:

- ▶ грыжи передней брюшной стенки (паховая грыжа, пупочная грыжа, грыжа белой линии живота);
- ▶ доброкачественные образования мягких тканей (фибромы, атеромы, дермоидные кисты и др.);
- ▶ консервативное лечение кавернозных и смешанных гемангиом;
- ▶ вросший ноготь;
- ▶ заболевания желудочно-кишечного тракта (желчно-каменная болезнь, спаечная болезнь брюшины, хронический аппендицит, болезнь Гиршпрунга, кисты печени и селезенки);
- ▶ заболевания селезенки (кисты, гемолитическая анемия Минковского-Шоффара);
- ▶ релаксация диафрагмы и диафрагмальные грыжи.



ВЗРОСЛОЕ УРОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Урологическое отделение стационара сети клиник «Доктор плюс» является отделением плановой урологической помощи и имеет все необходимые условия для оказания стационарной помощи пациентам с широким кругом урологических заболеваний. Отделение оснащено с учетом современных требований и передовых технологий для обеспечения максимально комфортных условий пребывания в стационаре, проведения высокотехнологичных лечебных, диагностических мероприятий и операций.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



Халилов Рамиль Зуфарович
Заведующий отделением, врач-акушер — гинеколог гинекологического отделения стационара сети клиник «Доктор плюс»



Собова Елена Александровна
Врач-акушер — гинеколог, хирург гинекологического отделения стационара сети клиник «Доктор плюс»

Применяемые методы лечения эффективны и направлены на максимальное сохранение репродуктивной функции пациентки, увеличивая шансы на самостоятельную беременность.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ▶ диагностика, уточнение причин бесплодия;
- ▶ лечение спаечного процесса органов малого таза;
- ▶ хирургическое лечение эндометриоза;
- ▶ диагностика, удаление миом, кист, полипов;
- ▶ лечение воспалительных заболеваний;
- ▶ операции при внематочной беременности;
- ▶ выявление и лечение пороков развития матки;
- ▶ интимная пластика.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ В СТАЦИОНАРЕ:

- ▶ гистероскопия, гистерорезектоскопия;
- ▶ лапароскопия;
- ▶ лапаротомия (гистерэктомия, миомэктомия, манчестерская операция);
- ▶ интимная пластика половых губ, влагалища, восстановление девственности;
- ▶ консервативное лечение в условиях дневного и круглосуточного стационара, в т.ч. для беременных.



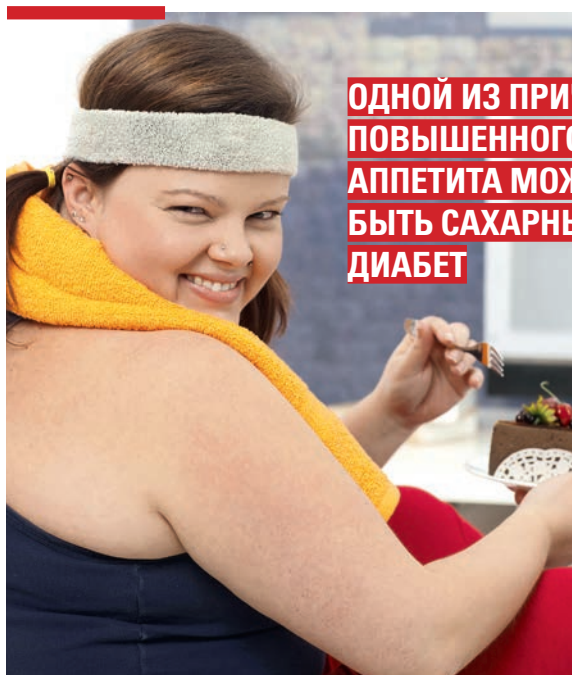
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ УРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ▶ лечение мочекаменной болезни;
- ▶ операции на мужских половых органах;
- ▶ лечение аденомы предстательной железы.



9 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ВАМ НУЖНО ХУДЕТЬ

МОЖНО ИМЕТЬ ОКРУГЛЫЕ ФОРМЫ И КОМФОРТНО ОЩУЩАТЬ СЕБЯ В СВОЕМ ВЕСЕ. НО В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ ВЕС ИЗБЫТОЧНЫЙ И ПОРА ПРИНИМАТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ МЕРЫ? ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В ДАННОМ СЛУЧАЕ — ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ. УЗНАЙТЕ, КАКИЕ ПРИЗНАКИ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО НУЖНО НАЧИНАТЬ ХУДЕТЬ.



ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН ПОВЫШЕННОГО АППЕТИТА МОЖЕТ БЫТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА

Вы плотно поели, но через непродолжительное время снова хотите есть? Это должно вас насторожить. Одной из причин повышенного аппетита может быть сахарный диабет — нарушается обмен веществ, полезные вещества плохо усваиваются, поэтому возникает ощущение голода. А если вас мучает не только голод, но и постоянно хочется пить, покалывает в руках и ногах, падает зрение, вероятность развития недуга увеличивается.

ХРАПИТЕ ВО СНЕ

Жировые отложения в области шеи могут сильно

сужить ваши дыхательные пути. В результате дыхание во сне становится поверхностным, возможны приступы апноэ — временная (10 – 30 секунд) остановка дыхания несколько раз за ночь. Это может привести к гипертонии, сердечному приступу, инсульту.



ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Полные люди устают гораздо быстрее тех, у кого нет проблем с лишним весом. Им тяжело двигаться, что — то делать, приходится прикладывать больше усилий. А если к тому прибавить плохой сон, то, конечно, днем не будет никакой работоспособности.

ТРУДНО ДВИГАТЬСЯ

Часто при избыточном весе становится сложно делать самые простые бытовые вещи, например, одеваться и обуваться, помыть себе мочалкой спину, дотянуться до какой — нибудь нужной вещи. Или же вы постоянно отказываетесь от пеших прогулок и забыли, когда танцевали в свое удовольствие. Видимо, пора пересмотреть свой рацион.

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ

Избыточный вес — это дополнительная серьезная нагрузка на суставы и позвоночник. И в этом случае никакие обезболивающие таблетки и противовоспалительные мази не помогут.



ВЫСЫПАНИЕ НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ

Если у вас всегда была чистая кожа, а теперь появились неприятные высыпания, возможно, это реакция организма на избыток жировой ткани. Необходимо обратиться к дерматологу и диетологу.

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Когда в организме много жира, на стенках сосудов образуются холестериновые бляшки, что приводит к атеросклерозу. Когда нарушен кровоток, органы и системы недополучают питательные вещества и кислород. Именно поэтому люди с лишним весом резко реагируют на смену погоды, стрессы и дополнительную нагрузку.



КАЖДЫЙ ГОД ВЕС УВЕЛИЧИВАЕТСЯ

Как правило, у взрослого человека вес более — менее стабильный, но может колебаться в пределах 2 – 3 кг. Если же вы заметили, что с каждым годом ваш вес увеличивается, вам становится трудно ходить, объём талии стал больше 90 см, появилась отдышка, участились приступы тахикардии, значит, пора начинать работать над собой — сбрасывать лишние килограммы.

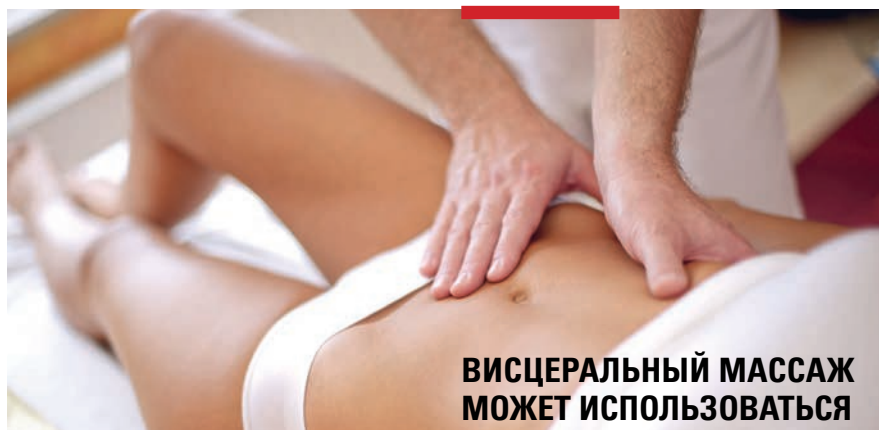
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К РАКУ

Жировая клетчатка активно и в избытке вырабатывает эстроген — женский гормон. По мнению некоторых учёных, это может стать причиной развития заболевания у полных людей. Опасность заболеть раком возрастает, если у женщины в роду были случаи заболевания онкологией. ♥

ВИСЦЕРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ МАССАЖ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДОМ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ. ОН ВОЗНИК ДАВНО И ИМЕЕТ РАЗНЫЕ НАЗВАНИЯ: СТАРОСЛАВЯНСКИЙ МЕТОД ОБДАВЛИВАНИЯ ЖИВОТА, ВИСЦЕРАЛЬНАЯ ХИРОПРАКТИКА, МАНУАЛЬНЫЙ МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, — И ВСЁ ЭТО ОЗНАЧАЕТ МАССАЖ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ОБЛАСТИ

Текст: **ШУТОВ ИГОРЬ ЛЕОНИДОВИЧ** | врач ЛФК и спортивной медицины, член РАНМ



**ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ МАССАЖ
МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
В КАЧЕСТВЕ САМОСТОЯ-
ТЕЛЬНОГО МЕТОДА
ЛЕЧЕНИЯ, А МОЖЕТ ПРИ-
МЕНЯТЬСЯ В СОЧЕТАНИИ
С ДРУГИМИ**

Суть его заключается в глубоком обдавливании органов брюшной полости, которое проводится по определенной эмпирически найденной схеме, превращенной в технологию работы с животом. Манипуляции начинаются с зоны желчного пузыря, являющимся «дирижёром» пищеварения, и несоответствующей работе которого принадлежит главная роль в распределении функциональных нарушений.

В недавнем прошлом считалось, что у человека два мозга — головной и спинной, который расположен в позвоночнике. Но в настоящее время ученые склоняются к мысли, что существует еще один мозг, расположенный в брюшной полости. Это многочисленные нервные окончания, которые находятся в стенках внутренних органов и тесно связаны с центральной нервной системой и спинным мозгом. Поэтому заболевания опорно-двигательного аппарата, мышц, частые простуды, аллергические заболевания, снижение слуха, зрения и много других связывают с нарушением работы внутренних органов.

В ходе висцерального массажа раскрываются сфинктеры, улучшается опорожнение желчного пузыря, ликвидируются застойные изменения в желчевыводящих путях.

Устранение венозно-лимфатических застоев в органах и околоорганных пространствах, а также смещение внутренних органов в их исконно «правильное» положение, приводит к улучшению кровообращения в области живота, способствует рефлекторному усилению кровообращения в области груди, головы, позвоночника, конечностей.

Важно отметить, что венозные и лимфатические застои, мышечные органые спазмы в животе человека возникают по определенным законам последовательности, подчиняясь причинно-следственной связи. Их можно представить в графической форме, условно назвав «кругами взаимодействия». Шаг за шагом, отрабатывая эти круги, последовательно обдавливая желудок, поджелудочную железу, тонкий и толстый кишечник, можно остановить воспалительные процессы в этих органах, уменьшить боли, устранить запоры. Нормализуется аппетит, снижается вес, улучшается самочувствие. Появляется ощущение необыкновенной легкости в теле.

Обдавливание почек и мочеточников лечит воспаление и опущение почек. При желчнокаменной болезни из желчного пузыря выводятся камни, диаметр которых не превышает 1 см. Манипуляции в области печени значительно улучшают ее функциональные возможности, активируют обмен веществ, ликвидируют застойные явления. Корректируется опущение и загибы матки, что помогает излечить бесплодие. Пациенты, прошедшие курс висцерального массажа, отмечают значительное улучшение общего состояния, внешнего вида и состояния кожи.

Очень хорошо зарекомендовал себя висцеральный массаж при лечении остеохондроза. В настоящее время это заболевание значительно «помолодело», если раньше проблемами позвоночника больше страдали люди старшего поколения, то теперь даже у школьников возникают такие проблемы.

Висцеральный массаж может использоваться в качестве самостоятельного метода лечения, а может применяться в сочетании с другими. Он имеет свои показания и противопоказания. Поэтому применять этот массаж можно только по назначению врача. Курс лечения включает обычно 10 сеансов, частота их проведения определяется состоянием пациента. ♥

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Заболевания желудочно-кишечного тракта (язва, колики)
- Мочекаменная болезнь
- Заболевания печени и поджелудочной железы
- Нарушение обмена веществ
- Диабет
- Гинекологические заболевания
- Урологические заболевания
- Артриты, растяжения, болевые синдромы
- Остеохондроз позвоночника
- Мигрени (особенно хронические)
- Заболевания дыхательной системы (тонзиллит, фарингит, гайморит и т.д.)

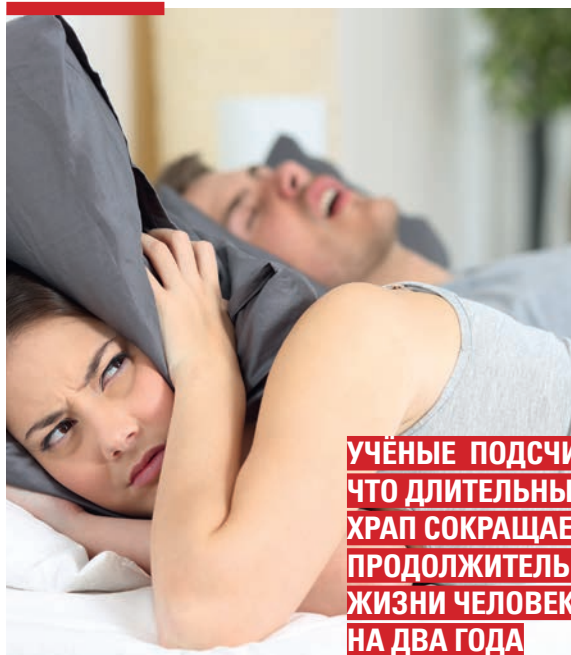
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Туберкулёз
- Сифилис
- Онкологические заболевания
- Кровотечения
- Гангрены, абсцессы
- Тромбоз
- Наркотические опьянения
- Заболевания ЦНС

Запись на консультацию:
8(3412) 23-33-67, 8(919) 908-73-33
Лицензия № ФС-18-01-000742 от 31.08.2015 г.

УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ ХРАПА

МНОГИЕ СЧИТАЮТ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ПРОБЛЕМОЙ, О КОТОРОЙ ДАЖЕ ГОВОРИТЬ НЕ СТОИТ. ДА, ХРАП НЕ ДАЕТ ВЫСЫПАТЬСЯ — ЗАЧАСТУЮ БОЛЬШЕ ПАРТНЕРУ ХРАПЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА, ЧЕМ ЕМУ САМОМУ. НО ЭТО ЖЕ НЕ ИНФАРКТ, ИНСУЛЬТ ИЛИ ОНКОЛОГИЯ! ХРАП МОЖНО ПЕРЕЖИТЬ...



УЧЁНЫЕ ПОДСЧИТАЛИ, ЧТО ДЛИТЕЛЬНЫЙ ХРАП СОКРАЩАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА НА ДВА ГОДА

На самом деле все начинается с малого. Если годами ничего не предпринимать и мириться с храпом, можно заполучить большие неприятности.

ЧЕМ ОПАСЕН ХРАП?

Те, кто не видит в храпе проблемы, наверняка ничего не знают о причинах его появления и последствиях, к которым он приводит. Отсюда и такое легкомысленное отношение. Но на самом деле храп — это очень тревожный симптом нарушения дыхания во сне, в результате которого может произойти его остановка (апноэ). Если она продлится слишком долго, возможен даже летальный исход.

Кроме того, по статистике, именно храпящие люди чаще других переносят инсульты и инфаркты, по-

скольку вследствие затруднённого дыхания и тем более его остановки серьезно нарушается кровообращение, что в итоге может привести к сосудистой катастрофе.

Также учёные подсчитали, что длительный храп сокращает продолжительность жизни человека примерно на два года. Да и само качество жизни храпящего человека не назовешь удовлетворительным. Нарушение дыхания и храп становятся причинами быстрой утомляемости, низкой работоспособности, головной боли, дневной сонливости, раздражительности и плохого настроения. Причем это касается не только самого храпящего человека, но и его партнера, делящего с ним одну кровать или комнату.

Врачи считают, что храп возникает вследствие:

- анатомических дефектов челюсти и / или прикуса, небного язычка;
- искривленной носовой перегородки, узких проходов носа и гортани (это может быть врожденной особенностью, а также результатом травм или оперативного вмешательства);
- увеличенных миндалин или наличии в носоглотке полипов;
- избыточного веса;
- слабых мышц глотки.

К риск факторам возникновения храпа также относят нарушения гормонального фона (например, в климактерический период), прием спиртных напитков и снотворных средств, курение. Сам по себе храп не пройдет. Чтобы от него избавиться и минимизировать угрозу для здоровья и жизни, которую он представляет, нужны комплексные меры. Начиная от пересмотра своего режима дня и рациона до смены постельных принадлежностей (ортопедический матрас или подушка) и особых упражнений.

УПРАЖНЯЙТЕСЬ ДЛЯ ПОБЕДЫ НАД ХРАПОМ

Если вы храпите, обязательно проконсультируйтесь с врачом (для начала с терапевтом), чтобы установить точные причины этого явления. От этого будет зависеть эффективность предпринимаемых вами мер. Исходя из особенностей вашего здоровья, врач сможет подобрать комплекс индивидуальных упражнений, которые будут вам наиболее полезны. В любом случае упражнения нужно делать ежедневно, перед сном, в течение не менее 2-3 недель. Только при соблюдении этих условий можно рассчитывать на положительный результат.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯМИ

1 Высуньте язык сильно вперед и опустите его вниз. Задержитесь в таком положении на пару секунд. Повторите 20-30 раз. Так упражняться можно 2 раза в сутки — утром после пробуждения и вечером перед сном.

2 В течение 1–2 минуты громко, протяжно, с максимально выразительной артикуляцией и напряжением мышц шеи поочередно произнесите гласные «и» и «у».

3 Возьмите деревянную палочку или предмет из плотной резины и зажмите ее зубами, почувствуйте напряжение в челюстях. Пробудьте в таком положении 3 – 4 минуты.

4 Немного приоткройте рот и сделайте нижней челюстью 10 круговых движений по часовой стрелке, а потом против.

5 Подставьте под нижнюю челюсть тыльную сторону ладони. Широко откройте рот, преодолевая сильное сопротивление руки, повторите 15 – 20 раз.

6 Прижмите ладонью подбородок и выдвигайте нижнюю челюсть вперед-назад, преодолевая сопротивление руки. Повторите 20 раз.

7 Используйте против храпа диафрагмальное дыхание. Минут 5 – 7 перед сном подышите по такой методике: расслабьте пресс; вдохните носом и следите, что бы при этом поднялся живот, а не грудь, причем сначала его нижняя часть, затем средняя и верхняя; задержите дыхание не пару секунд; выдохните ртом, наблюдая, как сильно втягивается живот. С каждым новым вдохом старайтесь увеличивать продолжительность выдоха.

8 Упражнение из практики йогов – дыхание по очереди одной ноздрей. Отодвиньте язык максимально к горлу, что бы чувствовалось сильное напряжение мышц шеи. Зажмите ноздрю и минуту глубоко подышите свободной ноздрей. Повторите упражнение для другой ноздри. Можно немного отдохнуть и повторить комплекс. Это упражнение считается одним из самых эффективных против храпа.

9 Еще одно йогическое дыхательное упражнение. Максимально опустите вниз подбородок, прижав им гортань так, чтобы во время дыхания слышался шипящий звук. Сделайте по 5 глубоких вдохов и выдохов.

10 Поможет при храпе и дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. В ее основе лежит диафрагмальное дыхание, но при этом вдыхать воздух нужно через нос быстро и громко, а выдыхать ртом долго и беззвучно. Во время такого дыхания кончиками пальцев обеих рук легко массируйте шею спереди и сзади. Дышите так и проводите массаж в течение 3 – 5 минут.



НОВАМЕД
городской центр медосмотров

БЫСТРОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

- Медосмотр при устройстве на государственную гражданскую службу РФ и муниципальную службу
- Медосмотр для водителей транспортных средств
- Медосмотр для получения лицензии на приобретение оружия
- Медосмотр абитуриентов, поступающих в высшие учебные заведения, техникумы, средние специальные учебные заведения, подростков, поступающих на работу
- Справки для бассейна
- Санаторно-курортные карты
- Справки для водителей маломерных судов

8(3412) **31-20-22**
23-36-35

г. Ижевск, ул. Красная, д.131А
www.novamed.su
novamed18@mail.ru

Реклама. Лицензия № ЛО-18-01-00-1895 от 11.12.2015 г.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СПЕЦИАЛИСТОМ



ПРИШЛО ВРЕМЯ

ПЛАНИРОВАТЬ РЕКЛАМНЫЙ БЮДЖЕТ

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

- КАЧЕСТВО
- ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
- РЕПУТАЦИЯ



MEDINFO18@YANDEX.RU

О ДЕПРЕССИИ В БИБЛИИ

ДЕПРЕССИИ ИЗВЕСТНЫ С НЕЗАПАМЯТНЫХ ВРЕМЁН. В БИБЛИИ, НАПРИМЕР, ДЕПРЕССИИ НАЗЫВАЛИСЬ «УНЫНИЕМ» И СЧИТАЛИСЬ ОДНИМ ИЗ ТЯЖКИХ ГРЕХОВ. В 18-19 ВЕКАХ ЭТА БОЛЕЗНЬ НАЗЫВАЛАСЬ «МЕЛАНХОЛИЯ» И ПРЕКРАСНО ОПИСАНА В КЛАССИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ 18-19-20 ВЕКОВ. РОМАНТИЗАЦИЯ ДЕПРЕССИИ — ЭТО ЧТО-ТО ВРОДЕ ИДЕАЛИЗАЦИИ ЧАХОТКИ В КОНЦЕ 19 ВЕКА



Текст: ПУГАЧ
ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ

психолог, кандидат медицинских наук, доцент
по социальной и инженерной психологии

Как мы знаем, больных депрессиями объединяет склонность к самообвинениям, самоуничтожениям, самокритике, недовольством своими поступками, стремление всё держать под контролем, появлению суицидальных мыслей, бессонницы, мир становится «как за стеклянной стеной», изменяется вкус пищи и т.д.

С точки зрения религиозных учений, человек является творением Бога. Следовательно, самоубийство, особенно даже мысли о самоубийстве — это атака на Его творение — наказуема.

Интересно, что в главных мировых религиях, условно говоря, в Центре Внутренней Вселенной человека — есть Святой Дух, Атман, Искра Божья, Точка Света и т.д. Например, в Евангелие от Матфея 13:30 31 говорится: «Кто не со Мною, тот против Меня... Посему говорю вам: всякий грех и хула простятся человеку, а хула на Духа, не простится человеку. ... Если кто скажет слово на Сына Человеческого, простится ему. Если же кто скажет на Духа Святого — не простится ему ни в сем веке, ни в будущем».

Иными словами, действительно, у клиентов и особенно у пациентов с выраженной депрессией, как правило, наблюдаются по той или иной линии предков суициды или попытки к ним, а также те или иные клинические признаки, характерные для депрессивного



**В БЛИЖАЙШИЕ 20 ЛЕТ
ДЕПРЕССИЯ СТАНЕТ
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ НА ПЛАНЕТЕ. УЖЕ
СЕЙЧАС СЧЁТ СТРАДАЮЩИМ ОТ ДЕПРЕССИИ
ИДЁТ НА СОТНИ МИЛЛИОНОВ, А ГОСУДАРСТВА
ТРАТЯТ МИЛЛИАРДЫ НА
ПОПЫТКИ ЕЁ ПОБОРОТЬ**

синдрома. Склонность к депрессии передаётся по наследству. Это бабушки-дедушки и их «постоянное ворчание и бесконечное недовольство всем и вся».

Там же, 5:22 «А Я говорю вам, что ... всякий, кто скажет [другому] „безумный“, подлежит геене огненной».

Получается, что вроде бы безобидное слово «дурак», в смысле «безумный» является негативным программирующим фактором. Вспомним не лучшие варианты взаимоотношений учитель-ученик и родитель-ребёнок.

С позиции психологии, действительно, в трансовых состояниях любое слово извне и любая мысль опускаются на уровне бессознательного в виде команды без критики и выполняются автоматически. И негативное самопрограммирование, блокирующее творческие способности, личностный рост, в нашем обществе, — к сожалению, — повседневная реальность.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) на всемирном саммите в Афинах (2009 г.), посвященном проблемам психического здоровья, назвала самое страшное психическое заболевание XXI века. Имя данному заболеванию — вроде бы обычная депрессия, с которой наверняка неоднократно сталкивалось большинство из нас.

Но всё ещё хуже. В ближайшие 20 лет депрессия, скорее всего, станет наиболее распространённым заболеванием на Планете, утверждают специалисты. Уже сейчас счёт страдающим от депрессии идёт на сотни миллионов, а государства тратят миллиарды на попытки её побороть. Россия же по уровню суицидов (самоубийств) лидирует каждые 3 года. Остальные годы — занимает 2-3 место, и вновь лидирует. Специалистам также известно, что более 70% самоубийств совершаются на фоне депрессии.

У Древних Греков депрессию «курировала» богиня смерти по имени Танатос. Заодно она «присматривала» за наркоманами и алкоголиками. Зловещая компания...

Иными словами, если вы попали в лапы депрессии, то тут нужна «протянутая рука снаружи». Пожалуйста, обратитесь за помощью к психоневрологу, невропатологу, психотерапевту, священнику — на ваш выбор. ♥

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ТРЕВОГА

КТО В ЖИЗНИ НЕ ИСПЫТЫВАЛ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ? ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ЭТИ ЛЕГКИЕ МОМЕНТЫ «НЕВЕСОМОСТИ» НИКОГДА НЕ СЧИТАЛИСЬ ЧЕМ-ТО ДУРНЫМ, А В РЯДЕ СЛУЧАЕВ, НАОБОРОТ, СОПРОВОЖДАЛИ ПРЕКРАСНЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ. НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ И ПРЕСЛОВУТУЮ ФРАЗУ — «ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ОТ УСПЕХОВ»



Текст: **БУЛДАКОВ
СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ**

врач-невролог

Головокружение же как проявление болезни несет противоположные чувства. С точки зрения медицины, головокружение — это ложное ощущение движения себя или окружающего пространства. Раз уж само это ощущение ложное, как пациенту правильно донести его до врача, как врачу понять, о чем идет речь?

Когда головокружение возникает впервые и/или остро, нет времени на раздумья. Самым правильным шагом в этой ситуации является вызов скорой помощи или экстренный визит к врачу, начиная с терапевта. Только так можно уменьшить вероятность нераспознанного вовремя инсульта, инфаркта и других критических состояний, ведущих в том числе к летальному исходу.

А если не впервые и не остро, если скорая приезжала не раз, сосудистые центры — пройденный этап, а головокружение стало хроническим? Какие причины вызывают хроническое головокружение, и к каким врачам обращаться?

Несомненно, в первую очередь к врачам общего профиля. Недавно возникшие эпизоды гипотонии или гипертонии, преходящие нарушения ритма сердца, колебания

сахара в крови, скрытые кровотечения с падением гемоглобина, острые кишечные инфекции — вот лишь немногие причины из ряда внутренних болезней.

Если приступообразное головокружение сопровождается мучительным движением предметов вокруг, тошнотой, рвотой, снижением слуха, возникает в стереотипных позах или обстоятельствах, в том числе при поездках на суше и на море, стоит исключить поражение внутреннего уха, вестибулярного и слухового анализатора. Здесь важны мнения ЛОР-врача и невролога, а также узкого специалиста — отоневролога.

Невролог, кстати, занимается и диагностикой головокружения с постоянной симптоматикой, зачастую связанной с патологией мозжечка и подкорковых ядер. В данной ситуации речь идет не столько о ложных ощущениях, сколько о весьма конкретных нарушениях координации целенаправленных движений, удержания позы и равновесия.

В наш скоростной XXI век стоит задуматься и о новой тенденции —

**ПСИХОГЕННОЕ
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
ТРЕБУЕТ КАК ПРАВИЛО
ДЛИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ
У ПСИХОТЕРАПЕВТА
В ПАРЕ С НЕВРОЛОГОМ**

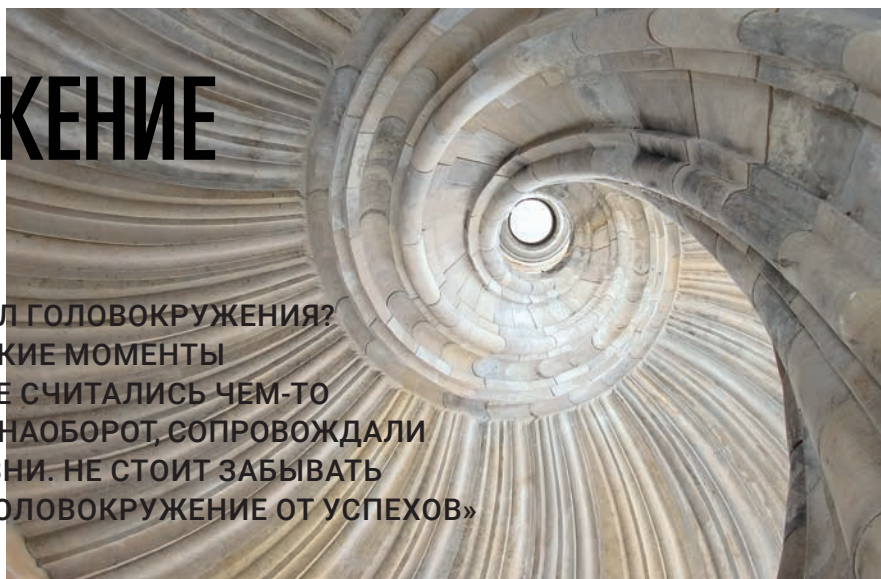
хроническом психогенном головокружении. «Разве головокружение может быть от нервов?» — спрашивают меня пациенты. Перечитайте вновь определение головокружения и подумайте, сложно ли перегруженному обстоятельствами мозгу навязать вам еще одну ложную проблему. Психогенное головокружение может быть проявлением острой реакции на стресс, невротического расстройства, депрессии, является несомненной частью синдрома агорафобии и основным симптомом фобического постурального расстройства.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ПСИХОГЕННОГО ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ?

- ❶ Возникает либо сразу после некоего травматического фактора, либо постепенно после него становясь все более очевидным.
- ❷ Не соответствует симптомам основного заболевания пациента.
- ❸ Вызывает постепенное самоограничение в жизнедеятельности, уменьшает повседневную активность и объем движений пациента, который все больше требует внимания окружающих.
- ❹ Постепенно становится основной причиной нетрудоспособности и дальнейшей инвалидизации пациента.

Психогенное головокружение требует как правило длительного лечения у психотерапевта в паре с неврологом.

Итак, читатель, если тема головокружения близка вам или вашим близким, пользуйтесь последовательными шагами этой статьи и вы найдете причину болезни вовремя. Будьте здоровы! ♥



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ — ЖИВЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ

УСТАЛИ, РАЗДРАЖЕНЫ, РАССТРОЕНЫ? НЕТ СИЛ И ЖЕЛАНИЯ ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ? ОБНИМИТЕ СВОЕГО ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА. ПОТИСКАЙТЕ, ПОГЛАДЬТЕ, РАССКАЖИТЕ ЛЮБИМЦУ О СВОИХ ГОРЕСТЯХ. ВРАЧИ УВЕРЯЮТ: ЖИВОТНЫЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА ПСИХИКУ, ПОМОГАЮТ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ



ИСТОРИЯ ПЕТ – ТЕРАПИИ

Еще в V веке до н.э. Гиппократ говорил о позитивном влиянии природы на человека и подчеркивал пользу верховой езды. Лекарь утверждал, что езда на лошадях приносит пользу при атеросклерозе, умственной отсталости, меланхолии («освобождает человека от «темных» мыслей»). Немногим позже древние греки обнаружили, что общение с собаками ускоряет процесс выздоровления, египтяне для этих целей использовали кошек, а индийские врачи рекомендовали больным слушать птичье пение.

В конце XVIII века в английском графстве для душевнобольных «Ретрит» отказались от традиционных для того времени методов лечения (смирительные рубашки, успокоительные лекарства) и начали практиковать христианские принципы: любовь, сострадание, милосердие, а также применять терапию собаками. Врачи были поражены результатами: после общения с четвероногими у пациентов снизилась агрессия, раздражение, частота приступов.

На западе пионером терапии животными стал американский детский психиатр Борис Левинсон. Он заметил, что, если на сеансе присутствует его собака, детям становится лучше: они успокаиваются, расслабляются, лучше воспринимают информацию. В 1969 году Левинсон придумал термин «пет-терапия» (от англ. pet . дословно — домаш-

нее, любимое животное). Современные врачи используют и другие названия для метода лечения животными — зоотерапия или анималтерапия.

БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ

Когда после напряженного дня вас встречает нежное мурлыканье или радостное влияние хвостом четвероного друга, это действует лучше любых успокоительных. Ученые провели ряд исследований, благодаря которым получили подтверждение: домашние животные улучшают и психическое, и физическое здоровье своих хозяев.

Снимают стресс, нормализуют работу нервной системы: когда человек общается с животным, в организме активно вырабатывается гормон окситоцин, который расслабляет и умиротворяет.

Регулярные и длительные прогулки на свежем воздухе с собакой помогают поддерживать физическую форму и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний: улучшается кровообращение, укрепляются мышцы, повышается выносливость, тренируется сердечная мышца.

Помогают бороться с одиночеством: с домашним любимцем вы всегда будете чувствовать, что нужны и важны. Кроме того, сможете завести друзей, которые разделят вашу любовь к кошкам, собакам, кроликам или другому животному.

Повышают самооценку: искренняя, преданная и безоговорочная любовь домашнего питомца придаст вам уверенности.

Предотвращает развитие аллергии у детей: доказано, что малыши, которые с рождения жили бок о бок с домашними животными, повзрослев, редко страдали от аллергических реакций и астмы.

Делают семью дружной и сплоченной: общие заботы и эмоции, связанные с домашним любимцем, укрепляют отношения в семье.

КТО НАМ ПОМОГАЕТ

Анималтерапия — признанный вид лечения во всех развитых странах. Созданы специальные институты, которые изучают положительное влияние животных на людей. Так, канистерапия (от лат. Canis — собака) успешно применяется в комплексной терапии аутизма, синдрома Дауна, ДЦП, эпилепсии, рассеянном склерозе и других заболеваний нервной системы. Общение с собаками рекомендовано при неврастении, частых стрессах, истерии, в период реабилитации после травм и инсультов.

Терапия кошками (фелинотерапия, от лат. Felis — кошка) показана при гипертонии, суставных и головных болях, повышенной тревожности, неврозах, психических заболеваниях, сердечных расстройствах. Умиротворяющее мурлыканье кошки помогает расслабиться и выбросить из головы навязчивые мысли.

Иппотерапию (от древнегреческого «лошадь») — общение с лошадьми и верховая езда — используют при нарушениях опорно-двигательного аппарата, артритах, черепно-мозговых травмах, рассеянном склерозе, психологических травмах. Дельфинотерапия необходима тем, кто перенес сильный стресс, депрессию, расстройства памяти.

Почувствовать целительное действие животных можно не только в специализированных медицинских центрах, но и дома. Со стрессом и унынием отлично справляется любое живое существо, общение с которым приносит вам радость: аквариумные рыбки, птицы, черепахи, улитки, хомячки, кролики и конечно же собаки и кошки. Ежедневная забота о маленьком друге наполняет жизнь новым смыслом, учит ответственности, терпению и любви. ♥



ВО ВСЕМ ВИНОВАТЫ РОДИТЕЛИ?

РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ДУМАЮТ, ЧТО ИХ РЕБЕНОК САМ РОДИЛСЯ ТАКИМ БОЛЕЗНЕННЫМ, ЧТО МЕДИЦИНА ЕГО ВЫЛЕЧИТ И ЧТО ВСЕ ДЕТИ БОЛЕЮТ, БУДЕТ ПОЛЕЗНО УЗНАТЬ АЛЬТЕРНАТИВНУЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

Например, вот такую с рождения и до 12 лет родители полностью отвечают за то, что с ребенком происходит. И за его болезни — в том числе. Не потому, что так кто-то придумал, а потому, что ребенок энергетически и информационно полностью зависит от папы и мамы. Такую точку зрения разделяют многие эзотерические течения, а так же родители, которые в воспитании больше следуют собственным чувствам, чем общепринятыми правилами.

КТО КРАЙНИЙ?

Эзотерика утверждает, что если болеет ребенок, лечить нужно не его, а родителей, а то, как ребенок себя чувствует, отвечает мама. За то, что с ребенком происходит, отвечает папа. Объясняется такая теория следующим. Во время беременности тело ребенка формируется внутри женщины. Все ее стрессы, потрясения, нервные переживания влияют на малыша. Именно по этому главная задача беременной женщины — сохранять хорошее настроение, во что бы то ни стало. Ребенок, которого ждут в состоянии позитива не знает иных состояний и тоже находится в позитиве. Когда малыш рождается именно мама чаще всего впадает в состояние гипертревожности. Именно она склонна вызывать скорую только потому, что на попе ее младенца по-

явилась непонятная сыпь. Это нормально, так задумала женщину природа. И вот тут на первый план выходит роль отца, задача которого — снять лишнюю тревожность, успокоить маму, вселить в нее уверенность, что все идет хорошо. Если папа со своей задачей справился, если мама успокоилась и не испытывает стресса, скорее всего, дальше все пойдет отлично. Но если по каким-то причинам мама будет испытывать дискомфорт, возможно, она станет заглушать его другими вещами — например, постоянно переживать за состояние здоровья ребенка, бояться, что он заболеет. В такой ситуации ребенок так и заболеет, ведь он будет получать от мамы именно негативную энергию.

СОЛНЦЕ, ВОДА И ВОЗДУХ — МОЩНЫЕ СТИХИИ, КОТОРЫЕ ДАРЯТ СИЛУ, НАПОЛНЯЮТ ЭНЕРГИЕЙ, ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ

ЕСЛИ РЕБЕНОК БОЛЕЕТ

О взаимосвязи психологического состояния с физическим о влиянии семейной атмосферы на здоровье членов семьи сегодня говорят не только эзотерики, но и врачи и психологи.

Они сходятся в том, что болезнь ребенка — это всего лишь симптом, говорящий о том, что энергетический баланс малыша был где-то нарушен. Возможно, дома, в школе или среди друзей, Сами по себе низкие температуры, одежда не по сезону или долгое гуляние под дождем не приводят к болезни. Один ребенок может провалиться под лед зимой и не заболеть, другому достаточно пройтись по летней луже, чтобы начать чихать и кашлять.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- Не паниковать и не винить себя.
- Завести дневник, в котором отслеживать связь между атмосферой в доме и состоянием здоровья малыша.
- Папе — нести ответственность за маму, управлять событиями в семье, делать все, чтобы маме и ребенку было хорошо, легко и приятно.
- Маме — управлять эмоциональным состоянием членов семьи, наполнять ребенка только позитивом, лаской, теплом, дарить ему заботу и любовь, принимать, не критиковать и не воспитывать — это задача отца.
- Заняться собой и своими отношениями, чтобы избежать конфликтов, ссор и негатива.

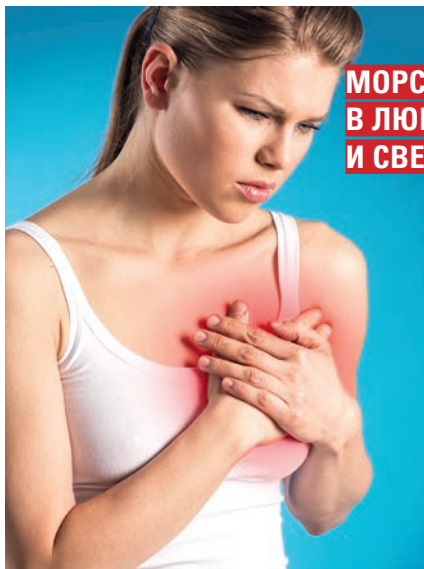
Еще один совет — чаще всей семьей бывать на природе. Солнце, вода и воздух — мощные стихии, которые дарят силу, наполняют энергией, помогают избавиться от стрессов. ♥

МОРСКАЯ КАПУСТА — ИДЕАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

ДАТСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ИССЛЕДОВАЛИ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ВЫЯВИЛИ САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО — СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Им оказалась морская капуста. Она эффективна в любом виде: сушеном и свежем в качестве салата. Правда, эффект можно почувствовать, только если потреблять морскую капусту ежедневно, подчеркивают ученые. Это было подтверждено экспериментальным путем. Людей, имевших проблемы с сердечно — сосудистой системой, разбили на две группы. Первая группа потребляла привычные для себя продукты, не меняя рацион. Люди из второй группы каждый день ели морскую капусту в качестве добавки к основному питанию.

Через несколько месяцев был проведен сравнительный анализ состояния



**МОРСКАЯ КАПУСТА ЭФФЕКТИВНА
В ЛЮБОМ ВИДЕ: СУШЕНОМ
И СВЕЖЕМ В КАЧЕСТВЕ САЛАТА**

здоровья. Выяснилось, что у людей из второй группы значительно улучшились показатели — сердце стало лучше справляться со своей функцией, кровяное давление снизилось, а самочувствие улучшилось. По мнению ученых, наличие морской капусты в рационе японцев объясняет, почему у них один из самых низких уровней заболеваемости сердечно — сосудистыми недугами в мире. ♥



БЕЛОК ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ СИЛЫ



ПО ИТОГАМ НАБЛЮДЕНИЯ ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО БЕЛОК, КОТОРЫЙ ПОТРЕБЛЯЛИ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ, СПОСОБЕН ЗАМЕНИТЬ САМОРАЗРУШАЮЩИЙСЯ БЕЛОК В ОРГАНИЗМЕ

Ученые из университета Макгилла утверждают, чтобы оставаться сильными и быстрыми пожилым людям необходимо потреблять больше белковых продуктов.

Специалисты проводили исследование 3 года, в течении которых

наблюдали за испытуемыми в возрасте 67-84 года. Ими стали 827 мужчин и 914 женщин. Ученые анализировали силу рук, ног, хвата, скорость ходьбы и просили их встать из положения сидя.

В зависимости от количества потребляемых белков показатели испытуемых были разными. Чем меньше они ели белковой пищи, тем слабее и медлительнее они становились. В особенности это проявлялось у мужчин.

По итогам наблюдения оказалось, что белок, который потребляли пожилые люди, способен заменить саморазрушающийся белок в организме. И если потреблять больше белковой пищи в старости, то человек будет гораздо активнее и подвижнее. Ученые говорят, что для этого достаточно употреблять 1 яйцо и 1 ложку арахисового масла во время каждого приема пищи. ♥

ИМБИРЬ УПОТРЕБЛЯТЬ МОЖНО, НО ОСТОРОЖНО

НЕОБЫЧНЫЕ ВКУСОВЫЕ И ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ ИЗВЕСТНЫ УЖЕ БОЛЕЕ ДВУХ ТЫСЯЧ ЛЕТ. ЕГО ЦЕНИЛИ В ДРЕВНЕМ КИТАЕ, ИНДИИ, ГРЕЦИИ

Это растение стало одним из первых пряностей, которое попало в страны Европы, где сразу стало очень популярным. Это совсем неудивительно: имбирь используют в кулинарии, для лечения и профилактики заболеваний, а также косметологии парфюмерии. Бесспорно, для многих людей имбирь полезен, но есть случаи, когда врачи не рекомендуют его употреблять.

В ЧЕМ ЦЕННОСТЬ ИМБИРЯ

Имбирь — многолетнее растение, его свежий корень немного напоминает картофель: светло-коричневая кожура, и желтоватая сердцевина. Вкус у имбиря уникальный: в нём удивительным образом гармонично сочетаются кислинка, сладость и острота — получается оригинальная освежающая композиция с нотками лимона и пряностей. Имбирь употребляют в сухом и свежем виде. Список полезных свойств имбиря огромен. Он обогащает организм витаминами А, С, группы В, кальций, калий, железо, магний, марганец, фосфор, незаменимыми аминокислотами, эфирные масла; оказывает противовоспалительное, противомикробное и антисептическое действие: действует как болеутоляющее и спазмолитик; нормализует обмен веществ; снижает уровень плохого (низкой плотности) холестерина; помогает в борьбе с лишним весом; укрепляет иммунитет; благотворно влияет на работу мозга; стимулирует выработку желудочного сока; улучшает отток желчи, а так же очищает организм от шлаков и токсинов. Имбирный чай — отличный помощник при сезонных простудах (оказывает согре-

вающее, потогонное, противовоспалительное и отхаркивающее действие). Также его употребляют для улучшения работы пищеварительного тракта, профилактики онкозаболеваний прямой и ободочной кишки, при больших физических нагрузках (уменьшает мышечную боль). Растение рекомендовано при морской болезни, артрите, отсутствии аппетита, низкой потенции, стоматите, головных и менструальных болях, токсикозе, для улучшения настроения.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Как фитопрепарат имбирь нужно использовать с большой осторожностью. Существует ряд заболеваний и состояний, при которых его употребление не только не поможет, но может причинить вред здоровью.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

На первых стадиях заболевания, при температуре 37,5° имбирный чай отлично помогает, а при высоких показателях вредит. Он повышает температуру и разжижает кровь — перегретому организму и сосудам это не пойдет на пользу: пряный напиток может стать причиной кровотечения и даже кровоизлияния в мозг.

ГИПЕРТОНИЯ. Имбирь хорошо влияет на сердечно — сосудистую систему (улучшает кровообращение, защищает сосуды от атеросклероза), но вместе с тем повышает давление. Гипертоникам, при ишемической болезни сердца, а также тем, кто перенес инфаркт или инсульт, имбирь запрещен.

II И III ТРИМЕСТРЫ

БЕРЕМЕННОСТИ. Имбирь повышает артериальное давление, что очень опасно для плода и самой женщины.

Возрастает риск развития гестоза, при котором нарушаются функции жизненно важных органов, и в первую очередь сердечно-сосудистой и кровеносной системы. Изменение давления может привести к фетоплацентарной недостаточности, преждевременной отслойке плаценты, преждевременным родам, эклампсии. Также врачи не советуют употреблять имбирь в период кормления грудью, чтобы не вызвать у малыша бессонницу.

КРОВОТЕЧЕНИЯ. Вещества, которые входят в состав имбиря, разжижают кровь. Носовые, маточные, кишечные, геморроидальные кро-

вотечения — заболевания, при которых имбирь не принимают.

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ. Имбирь стимулирует кровообращение, поэтому может вызвать нежелательное движение камней по желчным протокам.

ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ. Пряность активизирует выделение желудочного сока и стимулирует процесс пищеварения. Однако при таких заболеваниях, как гастрит, язвенная болезнь, воспаление в желудке или кишечнике (колит, энтерит, проктит и др.), имбирь только обостряет процесс и вызывает кровотечение.

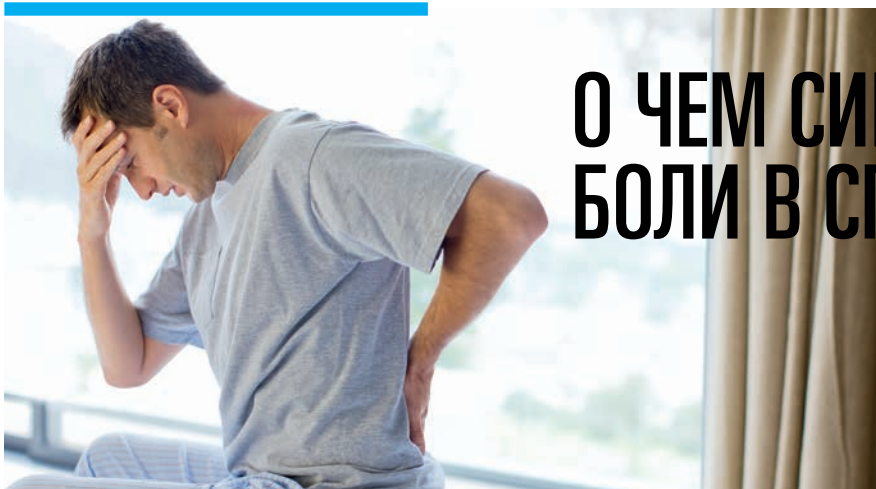
ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕЧЕНИ.

Продукт активизирует секреторную функцию печени, что крайне нежелательно при гепатите, циррозе или в камнях желчного пузыря.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СКЛОННОСТЬ К АЛЛЕРГИИ

Не рекомендуется прием имбиря при сыпи, раздражении на коже, язвах и долго незаживающих ранах — растение только усиливает проявление болезни. Кроме того, если вы страдаете от аллергии, используйте корнеплод с осторожностью.

Нужно помнить и о том, что имбирь несовместим с некоторыми лекарствами. Опасно сочетать растение с сахаропонижающими препаратами, медикаментами, которые снижают артериальное давление, разжижают кровь, стимулируют работу сердца, антиаритмическими средствами. Не уверены, можно ли вам употреблять имбирь? Проконсультируйтесь с врачом, чтобы исключить любые риски. Имбирь — прекрасное оздоровительное средство, пользоваться им нужно с умом. ♥



О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЮТ БОЛИ В СПИНЕ

СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, С БОЛЯМИ В СПИНЕ — ОТ ПРОСТОГО ДИСКОМФОРТА ДО ВЫРАЖЕННОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА РАЗНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ — В МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ВО ВСЕМ МИРЕ ОБРАЩАЮТСЯ ПОЧТИ ТАК ЖЕ ЧАСТО, КАК С ПРОСТУДОЙ И ГРИППОМ

Текст: **ШУТОВ ИГОРЬ ЛЕОНИДОВИЧ**

Наверное, не найдется на Земле человека, которого хотя бы раз не тревожила боль в спине. При этом кто-то просто терпит и ждет, когда само пройдет, кто-то начинает усиленно заниматься самолечением всевозможными компрессами и другими народными средствами, а кто-то идет к врачу. И абсолютно правильно делает, потому что боль в спине может сигнализировать о серьезных неполадках в организме, требовать комплексного лечения, а иногда и немедленной госпитализации.

БОЛИТ СПИНА? ИДИТЕ К ВРАЧУ!

При болезненных ощущениях в спине лучше обратиться к врачу, причем не откладывая. Только так можно быстро и безопасно победить боль, предупредить развитие многочисленных осложнений, своевременно диагностировать заболевания, одним из симптомов которых может выступать боль в спине.

Для начала стоит записаться на прием к терапевту, который после осмотра при необходимости направит к узким специалистам: вертебрологу, неврологу, ревматологу, мануальному терапевту, ортопеду или к травматологу. Только после точного определения причин возникновения боли может быть назначено то или иное лечение — оптимальное в каждом конкретном случае. Лечить боль в спине, особенно самостоятельно, без постановки диагноза не только нежелательно, но нередко и опасно.

На самом деле боль в спине может сигнализировать о наличии многих заболеваний, в том числе тяжелых. Например, таким образом о проблемах может заявлять желудок (спектр болезней широкий — от гастрита до онкологии) или больное сердце, вплоть до инфаркта миокарда. Кроме того, спина болит при дисфункции поджелудочной железы, почек, органов малого таза, а также при эпидурите или остеомиелите (инфицирование нервных корешков позвонков). В самых тяжелых случаях болевой синдром может быть чуть ли не единственным симптомом новообразований позвоночника и патологий спинного мозга. К счастью, такие серьезные заболевания диагностируются редко (5 — 10% случаев), но все-таки не стоит рисковать — лучше своевременно обратиться к врачу.

ОТЧЕГО ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛИТ СПИНА?

В 90 — 95 % случаев боли в спине указывают не повреждение или дисфункцию позвоночника либо мышц спины. Начнем с позвоночника. Болевой синдром часто свидетельствует о дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника, которые приводят к развитию остеохондроза и его осложнений, например, спондилеза и спондилоартроза (изнашивание, старение, деформации позвонков). Также болеть будет травмированный или деформированный позвоночник. В таком случае врачи диагностируют:

- **сколиоз — боковое искривление позвоночника;**

- **кифоз — искривление верхнего отдела позвоночника;**
- **лордоз — сильный изгиб позвоночника в пояснице;**
- **спондилолистез — смещение позвонков относительно друг друга;**
- **межпозвонковые крыжи;**
- **позвоночный стеноз — сужение позвоночного канала;**
- **прострел и радикулит;**
- **ушибы и переломы позвоночника и др.**

Все эти и другие заболевания позвоночника требуют длительного комплексного лечения под контролем специалистов.

Вторая наиболее распространенная причина болей в спине — воспаление мышц или их спазм. Это так называемый миофасциальный болевой синдром. Чаще всего он обусловлен перенапряжением или травмой тех или иных мышц спины, вызванных:

- **длительным пребыванием в неудобном положении, что обычно связано с профессиональной деятельностью**
- **вынужденной неподвижностью мышц, к примеру, при переломах или заболеваниях, требующие строго соблюдения постельного режима;**
- **перенапряжением нетренированных или неразогретых мышц во время занятий спортом — это основная причина боли в спине у начинающих спортсменов;**
- **сильным ушибом мышц;**
- **миозитом — воспаление мышц скелета;**
- **периодическими депрессиями и тяжелыми эмоциональными стрессом;**
- **сдавливанием мышц в результате ношения тяжестей, в том числе рюкзака, тесной одежды, тугого бюстгальтера и др.**

Безопасно, эффективно и без осложнений избавиться от миофасциального болевого синдрома тоже помогут только врачи. Так что берегите спину и доверяйте ее лечение профессионалам! ♥

Запись на консультацию:
8(3412) 23-33-67, 8(919) 908-73-33
Лицензия № ФС-18-01-000742 от 31.08.2015 г.

УМНОЕ ЛЕКАРСТВО

для лечения и профилактики ГРИППА и ОРВИ

ОБЛАДАЕТ
ПРОТИВОВИРУСНЫМ
ДЕЙСТВИЕМ

ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ
ПРОТИВОВИРУСНЫЙ
ИММУНИТЕТ

СНИЖАЕТ РИСК
РАЗВИТИЯ
ОСЛОЖНЕНИЙ

ОБЛАДАЕТ
ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ
ДЕЙСТВИЕМ

ИМЕЕТ ШИРОКИЙ СПЕКТР
ПРОТИВОВИРУСНОЙ АКТИВНОСТИ
(ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ РАЗНЫХ
ТИПОВ ВИРУСА ГРИППА, В ТОМ ЧИСЛЕ H1N1)



для взрослых и детей с 4 лет

ЦИКЛОФЕРОН



Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, №10, №20, №50. Рег. №: 001049/02 от 12.12.07. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ ИГМА

БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ
МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ
ГРЫЖ



ЛЕЧЕНИЕ

- ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЙ
- ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

ВПРАВЛЕНИЕ

- I-ОГО ШЕЙНОГО ПОЗВОНКА (АТЛАНТА)
- ТАЗОВЫХ КОСТЕЙ И КОПЧИКА

☎ 8(3412) 23-33-67

☎ 8-919-908-73-33

Лицензия № ФС-18-01-000742 от 31.08.2015 г.

Реклама.



ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 20%

БЕЗОПЕРАЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ
МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ
ГРЫЖ



КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ ИГМА



☎ 8(3412) 23-33-67 ☎ 8-919-908-73-33

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЭКОномная НАродная

г. Ижевск

ул. Ленина, 80;
ул. Школьная, 41;
ул. Дзержинского, 50;
ул. Молодежная, 71;
ул. Орджоникидзе, 21;

ул. Клубная, 48;
ул. Лихвинцева, 46;
ул. Красноармейская, 140;
ул. Пушкинская, 173
ул. Воткинское Шоссе, 39

Единая справочная служба: тел.: (3412) 511-222

МЫ СНИЗИЛИ ЦЕНЫ*

Цены указаны в рублях, действительны с 7 ноября по 31 декабря 2017 г.

АНТИСЕПТИЧЕСКОЕ

СРЕДСТВО
Мирамистин
0,01% 150мл
раствор



было ~~307,-~~ стало **274,-**

**СПОСОБСТВУЕТ
УЛУЧШЕНИЮ
ПИЩЕВАРЕНИЯ**
Креон-10000
150мг 20 капсул



было ~~261,-~~ стало **228,-**

**ПРИ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ
НОСА**

Риностоп 0,1%
15мл спрей



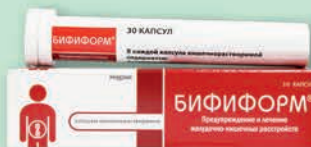
было ~~92,-~~ стало **74,-**

ПРОТИВОВИРУСНЫЙ ПРЕПАРАТ
Оксолин 0,25% 10г мазь



было ~~49,-~~ стало **32,-**

**СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛИЗАЦИИ
МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА**
Бифиформ 30 капсул



было ~~405,-~~ стало **363,-**

**СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ
МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ**
Тауфон 4% 10мл капли



было ~~103,-~~ стало **84,-**

ПРИ ГРИППЕ И ОРВИ
Кагоцел 12мг 10 таблеток



было ~~204,-~~ стало **174,-**

ПРИ КАШЛЕ
АЦЦ 200 200мг 20 пакетиков



было ~~121,-~~ стало **98,-**

ПРИ БОЛЯХ И СПАЗМАХ
Пенталгин 24 таблетки



было ~~151,-~~ стало **117,-**

Срок проведения акции с 7 ноября по 31 декабря 2017 г. На товары, участвующие в акции, скидки не распространяются. Предложение действительно при наличии акционных товаров. Количество товаров ограничено. Не более 10 единиц товара в одной руке. Цены могут быть снижены без дополнительного уведомления. Изображения товаров могут отличаться от представленных в аптеках. С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, акционных товарах, сроках, порядке их приобретения, списке аптек, участвующих в акции, можно ознакомиться на сайте www.farmaprx.ru
*Кроме товаров ЖНВЛП**. Подробности уточняйте у фармацевтов в аптеке.
**Перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов для медицинского применения на 2017 год (утв. распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2016 г. № 2883-р)

Больше товаров
по низким ценам на сайте:

b-apteka.ru

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**