

СЕКРЕТЫ

молодости и красоты

6 **Почему мы потеем?**
Вы узнаете как бороться с чрезмерной потливостью и находить пользу в поте

16 **Красота и здоровье груди**
Несколько простых советов женщинам для продления молодости груди

ЛЕТО 2015



**СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ГОСТЬ НОМЕРА**

Пьер Дюкан

французский диетолог,
автор 19 книг, в том числе -
знаменитого бестселлера
"Я не умею худеть»



Дорогие читатели!

История создания журнала о молодости и красоте не случайна. Культ красоты в последнее время коснулся практически всех! Внимание общества настолько пристально обращено к красоте тела и лица, что каждый уважающий себя человек считает обязательным поддерживать «форму». Современные мужчины и женщины тщательно следят за своим внешним видом: посещают фитнес-центры, имеют «своего косметолога». Здоровый отдых в настоящее время – залог здоровья, spa-уход и массаж тела – еженедельная процедура, красота волос – актуальный вопрос для многих современных людей, ведь все это подчеркивает нашу индивидуальность и стиль.

В связи с этим интерес читателя именно к данной тематике полностью оправдан. В журнале вы можете узнать мнения ведущих врачей Республики Татарстан относительно самых популярных методов, используемых в области эстетической медицины, что позволит быть в курсе всех новинок. Журнал «Секреты Молодости и Красоты» – путеводитель в мир здоровья, новых технологий в области косметологии и гинекологии, а также малоизвестной простому обывателю пластической хирургии. Обо всех последних тенденциях и инновационных методах, которые помогут продлить молодость и поддержать здоровье, читайте в журнале, который держите сейчас в руках!

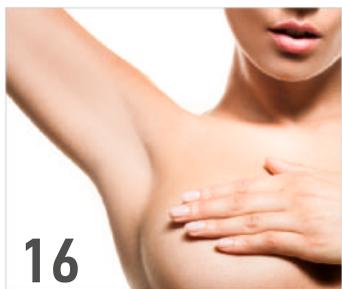
С уважением, Мария Макарова
Главный редактор журнала
«Секреты молодости и красоты»

Журнал «Секреты Молодости и Красоты», №21, лето 2015
Выходит 1 раз в квартал
Тираж: 999 экземпляров

Главный редактор: Мария Макарова
Дизайн и верстка: Руслан Надыров
Фото: Роман Никифоров
Корректор: Галина Слесарева

Распространяется бесплатно
Перепечатка материалов невозможна
без письменного разрешения
редакции

Статья носит информационный характер
и не является прямым руководством
к действию. За содержание рекламных
материалов ответственность несет рекламодатель



ЗДОРОВЬЕ

Беззаботное лето	2-3
Излишняя потливость	6-9
Лекарство от боли	24-27
Женское здоровье	32-35
Технология будущего	36-37
Лекарства на все времена, или что взять с собой в отпуск.....	50-52

КРАСОТА

Альтернатива пластической хирургии	10-13
Новая внешность	14-15
Красота и здоровье груди.....	16-21
Дневник пациента	28-31

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Инструкция - готовимся к лету	4-5
Эксперт номера - Пьер Дюкан	38-41
Зов 30Ж	42-45
Совершенный человек	46-49

БЕЗЗАБОТНОЕ ЛЕТО

Лето - наилучшее время для того, чтобы укрепить свое здоровье. Наши верные союзники - солнце, воздух, вода, а еще сезонные ягоды и фрукты.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, летом достаточно помнить простые правила:

Ходите босиком

Находясь за городом или на море, как можно больше ходите без обуви по траве, по песку, по гальке. На стопах находится очень много активных точек, поэтому ежедневные прогулки босиком обеспечивают полноценный точечный массаж, активизируют работу внутренних органов, улучшают работу всех систем организма.

Принимайте солнечные ванны

В утренние (до 11:00) и вечерние (после 17:00) часы старайтесь подставлять кожу ласковому солнышку. Доказано: умеренные солнечные ванны стимулируют выработку витамина D, необходимого для укрепления иммунитета и усвоения кальция, который нужен нашим костям и сосудам.

Закаляйтесь

Лето идеально подходит для того, чтобы начать закалывать свой организм. По утрам ходите босыми ногами по росе. Ежедневно принимайте контрастный душ. Первое время перепад температур должен быть не слишком резким: чередуйте теплую и прохладную воду, затем постепенно увеличивайте разницу. Заканчивать рекомендуется теплой водой, затем промокнуть тело полотенцем.

Больше двигайтесь

Крайне полезны для здоровья длительные пешеходные прогулки (5-7 км) - они тренируют сердце и улучшают все обменные процессы в организме. Катайтесь на велосипеде. Велосипедные прогулки укрепляют сердечную мышцу, способ-

ствуют восстановлению защитных сил организма. Ходите в походы. Длительные походы прекрасно снимают стресс и обогащают все клетки организма кислородом.

Избавьтесь от вредных привычек в питании

Вредные привычки - это не только табакокурение и пристрастие к алкоголю, от которых, безусловно, нужно избавиться как можно скорее. Пагубно действуют на организм, разрушают его и неправильные пищевые привычки: зависимость от соли, «тяжелых» продуктов (жирное мясо, сыр, яйца, молоко), сладкого и мучного. Если не можете от них отказаться, то хотя бы ограничьте - вы практически сразу почувствуете себя легче и энергичнее. Для хорошего иммунитета обязательно включите в свой рацион достаточное количество сезонных ягод, фруктов и овощей, зелени, кисломолочные продукты, пшеничные отруби. Летом, как правило, обостряются сердечные заболевания. Повышенная потливость приводит к большой потере солей в организме. При недостаточном содержании солей нарушается нормальная пульсация сердца. В жару плохо усваивается тяжелая пища, поэтому рекомендуется есть

легкие, нежирные блюда, больше потреблять крупяные культуры, понижающие жар в организме. Полезно есть холодные овощи и фрукты, но в умеренных количествах.

Прекрасно укрепляет иммунную систему черная смородина, богатая витамином С. Каждый день съедайте горсть этих ягод. В жару рекомендуется пить ее сок, разбавленный кипяченой водой.

Мыслите позитивно

Еще один ключ к здоровью - позитивное мышление. Мысль материальна, поэтому происходит обычно то, о чем мы чаще всего думаем. Появлению самых разных недугов - от язвы желудка до онкологии - нередко способствуют длительно испытываемые человеком сильные отрицательные эмоции: недовольство жизнью, уныние, ревность, злоба, ненависть, страх, зависть. Физиологи доказали, что, когда мы улыбаемся, улучшается кровоснабжение клеток головного мозга. А раз «центр управления» работает хорошо, то и органы, и системы приходят в норму. Думайте только о хорошем, гоните прочь разрушительные эмоции - и ваша жизнь заиграет яркими красками!

*Что же делать?
Что делать летом?
Скажите нет морщинам*

Проведите биоревитализацию.

Процедура биоревитализации - истинное спасение для кожи лица. Под действием солнечных лучей кожа лица становится обезвоженной, появляется ощущение стянутости и дискомфорта. Восполнение влаги при помощи гиалуроновой кислоты поможет навсегда забыть о сухости кожи.

А как известно, чем больше кожа увлажнена, тем меньше образуется морщин.

Пейте воду.

Простой и очень эффективный способ поддержать степень увлажненности кожи - соблюдать строгий ежедневный питьевой режим. Взрослый активный человек за сутки должен выпивать не менее 2 литров чистой воды. Мы не часто потребляем исключительно воду. Мы пьем чай, кофе, алкоголь, не говоря уже о фруктовых соках, пьем молоко и много других напитков. Мы не пьем достаточного количества жидкости каждый день и доводим свой организм до обезвоживания, причиняя вред своему здоровью.

ИНСТРУКЦИЯ: ГОТОВИМСЯ К ЛЕТУ

Амелия Турсуннова

Вода является одним из лучших средств для похудения прежде всего потому, что зачастую заменяет такие калорийные напитки, как газированная вода, сок и алкоголь. Вода способствует подавлению аппетита. Часто, когда мы думаем, что голодны, мы на самом деле просто хотим пить. В воде не содержится жиров, углеводов, сахара, а значит, нет никаких калорий.

С помощью воды вы также можете контролировать голод. Заведите привычку пить стакан холодной воды за 20 минут до еды. Холод способствует тому, чтобы желудок немного сжался, а когда он в таком состоянии, чувство насыщения наступит раньше.

Вода дает нам энергию, поэтому, когда вы чувствуете себя уставшим, а усталость проявляется даже при минимальном обезвоживании организма, вам нужно выпить воды. Если вы испытываете жажду, значит, ваш организм уже обезвожен, что может привести к усталости, мышечной слабости, головокружению. Стакан воды поможет почувствовать себя значительно лучше и бодрее.

Всем известно, что вода полезна для нашего организма. Но многие люди, зная о ее пользе, предпочитают пить другие напитки, а обычной питьевой воды потребляют очень мало.

Вода, насыщая наш организм влагой, способствует разглаживанию морщин и тонизированию кожи.

Используйте солнцезащитные кремы.

Пользуйтесь солнцезащитными кремами с фактором защиты не менее 30. Они уберегут вашу кожу от ожогов, защитят от вредного воздействия солнечных лучей и обезвоживания, предупредят появление пигментации, позволят сохранить красоту и здоровье кожи.

Советуйтесь с врачом.

Ведущие косметологи во всем мире знают о пользе и эффективности применения ботулотоксинов, особенно в летний период, когда долгожданное солнышко балует нас своим теплом, а мы поддаемся и с удовольствием морщимся.

Вследствие этого формируются мимические морщины. Ботулотоксин типа А — это самый эффективный препарат в лечении мимических морщин.

Это не Яд!

Ботулинотерапия успешно применяется во всем мире в течение 30 лет, в России — более 15 лет. Высочайшая эффективность и максимальная безопасность ботулинотерапии подтверждены всеми правилами доказательной медицины

Это не дорого!

Если Вы хотите избавиться от гусиных лапок или убрать морщину между бровями, то стоимость процедуры составит 3 000 рублей. Согласитесь, это не дорого!

Важно знать!

Осложнения введения ботулотоксина немногочисленны и крайне редки. При избыточном введении препарата может чрезмерно ослабиться мышца.

Однако даже при возникновении этих «побочных эффектов» восстановление происходит через 1–2 месяца.

Застраховаться от возникновения осложнений можно, лишь выбрав квалифицированного врача, работающего в надежной клинике.

ИЗЛИШНЯЯ ПОТЛИВОСТЬ

У лета есть множество преимуществ. Огорчает лишь одно досадное обстоятельство: в жаркую погоду на одежде, особенно в подмышечных впадинах, появляются предательские пятна пота — источники ужасного дискомфорта. По всему телу расположено от 2 до 5 миллионов потовых желез. Делятся они на два типа — апокринные, расположенные под мышками, на ладонях, ступнях, вокруг сосков, и эккринные — во всех прочих местах. И те и другие нужны и важны.

Пот — источник информации о нашей личности. Пот человека — это на 99% вода, поэтому сам по себе он не пахнет. Хотя некоторый запах все же есть. Вдохните запах собственного загорелого тела — это и будет аромат пота, как утверждают гинекологи-эндокринологи.



Жабоева Светлана Леоновна

К.М.Н. Сертифицированный тренер компании Ипсен, член Российского экспертного совета Диспорт - ботулинотерапия, член межрегиональной общественной организации специалистов ботулинотерапии

« Важность пота неопределима. С помощью испарины организм избавляется от лишнего тепла и приводит тело к оптимальной температуре — 36.6. Если одеть человека в плотный непроницаемый костюм, он умрет от перегрева! Вместе с потом нас покидают продукты обмена (соли, мочевая кислота), ядовитые вещества, попавшие в кишечник с пищей, и «осевшие» остатки лекарств. Именно на этом свойстве потения основан лечебный эффект сауны и бани.

С потом выделяются вещества феромоны, влекущие друг к другу представителей противоположных полов. Потовые железы не имеют никаких отличий по гендерному признаку, а вот состав пота и активные компоненты у мужчин и женщин отличается. Взять хотя бы феромоны, которые отвечают за нашу привлекательность и выделяются вместе с потом у представителей обоих полов, но отличаются по своему содержанию.

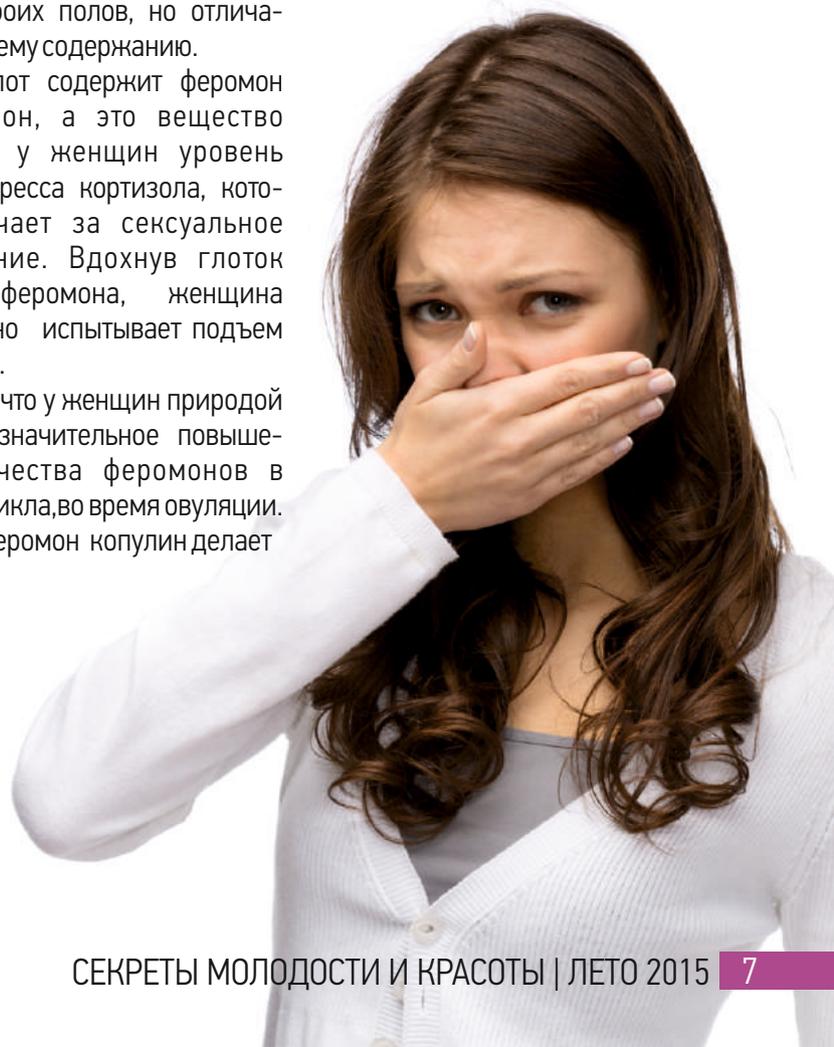
Мужской пот содержит феромон андростерон, а это вещество повышает у женщин уровень гормона стресса кортизола, который отвечает за сексуальное возбуждение. Вдохнув глоток мужского феромона, женщина моментально испытывает подъем настроения.

Интересно, что у женщин природой заложено значительное повышение количества феромонов в середине цикла, во время овуляции. Женский феромон копулин делает

женщину чрезвычайно притягательной для мужчин.

Кроме того, пот предательски показывается всякий раз, когда мы начинаем нервничать и переживать.

Таким образом вегетативная нервная система реагирует на выброс адреналина — гормона стресса и страха. В норме мы теряем в сутки 500 мл жидкости.



Но при экстремальных обстоятельствах — зной, стресс, физическая нагрузка — организм может выдавать до 3 л жидкости в течение суток. Несмотря на то, что потоотделение — нормальная физиологическая функция человеческого организма, имеющая большое значение для охлаждения при повышении температуры тела, физической нагрузке или во время

эмоционального напряжения, стресса, иногда наблюдается чрезмерное потоотделение, называемое гипергидрозом.

Излишнюю потливость можно получить по наследству, причем генетически передаются даже «мокрые» зоны: например, у одного сильно потеют ладони, а у другого — ступни. Имеет значение и темперамент человека. Скажем, холерики

потеют намного больше, чем флегматики и меланхолики. Это объясняется активной деятельностью нервной системы. Усиленно теряют влагу девочки-подростки и женщины в климактерическом возрасте. Полные люди потеют сильнее худых, а мужчины — больше, чем женщины.

Повышенная потливость — повод обратиться к врачу. При почечной недостаточности или проблемах с дыхательной системой кожа берет на себя функцию выведения продуктов жизнедеятельности, поэтому потливость усиливается. Особенный, резкий запах пота тоже должен насторожить. Например, при сахарном диабете пот может отдавать ацетоном.

Различают общий и локализованный гипергидроз:

- Общий гипергидроз наблюдается при воздействии высокой температуры окружающей среды, физических и эмоциональных напряжениях (физиологический гипергидроз), а также при ряде болезней (туберкулез, поражение нервной системы, резкое падение уровня глюкозы в сыворотке крови).
- Наиболее частые формы локализованного гипергидроза — ладонно-подошвенный гипергидроз и гипергидроз крупных складок. Нередко эти формы являются проявлением вегетососудистой дистонии, а также результатом несоблюдения личной гигиены, плоскостопия, использования тесной, резиновой обуви, одежды из синтетических тканей и т.д.

Существуют хирургические методы лечения чрезмерной потливости — кюретаж зоны гипергидроза и эндоскопическая симпатэктомия. Суть операции в пересечении симпатического нервного ствола на нужном уровне, что препятствует потоотделению. Операция имеет определенные риски и не нашла широкой популярности ни у врачей, ни у пациентов.

Чтобы уменьшить потливость в жаркий сезон без ущерба для терморегуляции, следует укреплять нервы, закалявая организм контрастным душем. Полезно носить хлопчатобумажную одежду: в отличие от синтетики, она позволяет телу «дышать», не дает организму перегреваться и мешает размножению бактерий.



Контрастный душ

Контрастный душ рекомендует как народная, так и традиционная медицина. Этот метод повышает иммунитет, тонизирует организм и уменьшает потливость подмышек.

+



Хлопчатобумажная одежда

Хлопчатобумажная одежда свободного покроя позволяет уменьшить потливость в жаркую погоду, хорошо впитывает пот и позволяет коже свободно дышать.

+



Антиперспиранты

Антиперспиранты подавляют выделение пота. Активное вещество антиперспирантов – хлоргидрат алюминия (при контакте с потом pH антиперспиранта увеличивается, что приводит к затверждению хлоргидрата алюминия и закупорке потовых желез, в результате выделение пота уменьшается в несколько раз).

Хорошо снимают потливость эфирные масла мяты, чайного дерева. Дерматологи советуют использовать эфирные масла вместо дезодоранта.

или



Эфирные масла

Самым эффективным методом в лечении локального гипергидроза области подмышек, ладоней и ступней является современный способ — ботулинотерапия. Принцип действия Диспорта, Ботокса или Ксеомина заключается в блокировании поступления нервного импульса с нерва на потовую железу, вследствие чего она становится неспособной сокращаться и выделять пот. Эффект от уколов наступает уже в течение 2—5 дней после инъекции. Всего за одну процедуру можно забыть о проблеме и не вспоминать о ней на протяжении 6—8 месяцев. По окончании срока эффективного действия препарата возможна повторная инъекция (нередко вводится меньшая доза). Лечение гипергидроза инъекциями препаратов ботулинического токсина типа А стало основным и ведущим. Однако следует помнить, что такие процедуры проводят только врачи, прошедшие специальную подготовку и имеющие опыт работы с препаратами ботулотоксина.

АЛЬТЕРНАТИВА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

Евгения Романова

Нельзя упрекать женщин за стремление к совершенству. Оно всегда было, есть и будет свойственно женщинам. На то они и женщины. Но вот трезво оценить ситуацию, тщательно взвесить все за и против и реально оценить риски перед походом в клинику пластической хирургии, безусловно, необходимо! Ведь зачастую женщины просто не знают об альтернативных методах омоложения, не подозревают, что и без кардинальных средств можно добиться весьма заметного положительного результата!



Не секрет, что множество людей, особенно представительницы прекрасного пола, желают улучшить свой внешний вид и преобразиться. Нередко многие не останавливаются даже перед самыми радикальными процедурами по омоложению и устранению различных недостатков.

Изначально пластические хирурги занимались тем, что устраняли уро-

дующие последствия травм и аварий, которые негативно сказывались на качестве жизни пациентов. Но там, где есть спрос, всегда будут и предложения, так что не случайно и эстетическая хирургия перешла на новый рубеж: под нож стали ложиться женщины, просто желающие улучшить внешний вид, не удовлетворенные подаренными им природой чертами лица, не желающие видеть признаки уходящей молодости в зеркале.

Устранение возрастных изменений без хирургического вмешательства возможно. Современная медицина позволяет при помощи новейших технологий в области аппаратной и инъекционной косметологии омолодить лицо и тело зачастую всего за один визит к косметологу.

Сразу после проведения таких косметологических процедур, как волюметрическая коррекция объемов лица и контурная пластика морщин и складок, фото и лазерное омоложение лица и шеи, вы сможете увидеть желаемый результат: исчезнут сосудистые сеточки и пигментные пятна, носогубные складки и морщины в области глаз, также улучшится цвет и тонус кожи, чем и обусловлен эффект омоложения.

Все эти методы омоложения безопасны для организма и немедленно дают видимый эффект, причем без длительной реабилитации, в то время как при оперативном вмешательстве возможны осложнения, такие как кровотечения, инфекционные заражения, рубцы, онемения на месте операции и так далее.

Но все-таки это достаточный повод задуматься, стоит ли ложиться под нож ради подтяжки кожи или удаления лишних жировых отложений, и тем более что сейчас есть альтернативные, гораздо менее травматичные способы изменить свою внешность и отсрочить появление морщин.

RF-лифтинг

RF-лифтинг или термолифтинг является хорошей омолаживающей процедурой, не требующей хирургического вмешательства. Она заключается в воздействии на все слои кожи специального радиочастотного излучения, которое, обеспечивая прогревание, уплотняет и сокращает кожу.



Эта аппаратная методика применяется на лице, на шее, на коже живота, бедер, ягодиц, на боках, плечах и предплечьях. RF-лифтинг используется и для лечения растяжек, и для подтягивания провисающей кожи, и для восстановления ее упругости. Эффект от этой процедуры заметен сразу, после первого посещения, а сохраняется он в течение 2-х лет.

Термолифтинг показан всем, кто хочет заметно омолодить кожу, сделать ее более подтянутой, уменьшить глубину даже сильно заметных мимических и возрастных морщин.

Фотоомоложение

Среди процедур, позволяющих без операционного вмешательства существенно улучшить вид и качество кожи, нельзя не назвать и фотоомоложение. Эта методика основывается на воздействии IPL-лучей, которые проникают глубоко во все слои кожи, активизируют работу клеток, способствуют повышению выработки коллагена и удалению пигмента. Отметим, что фотоомоложение применяют и для лечения кожных заболеваний, таких как угревая сыпь, псориаз, рубцы, купероз.



Процедуру фотоомоложения сравнивают с комплексной «ревизией» лица, но она совершенно безопасна и безболезненна: максимум, что можно ощутить, – это незначительное жжение.

Она применима в любом возрасте и рекомендуется тем, кто хочет избавиться от морщин, от обвисшей, дряблой кожи, расширенных пор, возрастных и пигментных пятен, сосудистой сетки. Благодаря фотоомоложению, снижается ломкость капилляров, кожа приобретает более здоровый, светлый и молодой вид.

Волюметрическая коррекция лица

При помощи объемного моделирования возможно кардинально изменить форму лица, восполнить утраченные с возрастом объемы тканей, «приподнять» сместившиеся вниз щеки, восстановить молодой овал в случае появления провисаний кожи и устранить дефект «впалых щек», скорректировать подбородок, спинку носа, провалившуюся височную область, складки и морщины в области уголков рта, омолодить мочки ушей и кисти рук.

Значительное преимущество перечисленных выше аппаратных методик в том, что они отлично могут сочетаться с другими косметическими процедурами, не требуют длительного восстановительного периода, потому что не травматичны и при этом высокоэффективны! Естественно, в некоторых случаях вмешательства пластического хирурга избежать, действительно, невозможно, но отсрочить необходимость операции вполне реально и необходимо при помощи современных альтернативных аппаратных методик омоложения.

Надо помнить о том, что каждый из нас уникален и для каждого профессиональный врач сможет подобрать свой «код молодости» – препарат, технику или аппаратный ме-

тод, а возможно, сочетанный комплекс процедур, который поможет вернуть молодость и сохранить гармонию, улучшить настроение и уверенность в себе.



**Хабибуллина
Лилия Ильгизовна**

Врач-дерматовенеролог,
косметолог

«Любая методика, хирургическая или косметологическая, имеет свои показания. И в каждом конкретном случае, исходя из проблемы своего пациента, врач делает выбор в пользу того или иного пути. Если у пациента есть заметные избытки кожи на лице или образовался так называемый фартук на животе, ему не поможет ни одна новомодная аппаратная методика. Здесь не обойтись без помощи хирурга. В то же время 30-летней женщине, у которой появились морщинки и снизилась упругость кожи, операция совершенно не нужна. Ей как раз следует искать помощи у косметологов.

YVOIRE

contour

Инъекционные филлеры YVOIRE (Ивор) - препараты нового поколения, представленные известной компанией LG Life Sciences, которая входит во всемирно известную технологическую корпорацию LG и специализируется на медико-биологических, фармацевтических исследованиях.

В геле YVOIRE сочетаются эластичность двухфазного филлера и текучесть монофазного филлера.

Преимущества филлеров YVOIRE:

- **Волюмизирующий эффект.** Высокомолекулярная гиалуроновая кислота (ГК), поперечно сшитая эфиром BDDE, обеспечивает более продолжительный эстетический эффект.
 - **Высокая когезивность и стабильность.** Высокая плотность молекул линейной гиалуроновой кислоты между частицами ГК обеспечивает высокую стабильность и когезивность, что дает более длительный эффект и выглядит более естественно.
 - **Безопасность.** Гиалуроновая кислота неживотного происхождения, произведенная посредством микробиологической ферментации, обладает идеальной переносимостью.
 - **Удобство применения.** Уникальный эргономичный дизайн шприца обеспечивает комфорт и удобство при проведении процедуры. В филлерах YVOIRE используется гиалуроновая кислота неживотного происхождения,
-

Новый филлер для 3D моделирования

Какие проблемы решают филлеры YVOIRE?

С помощью инъекционных филлеров YVOIRE можно:

- уменьшить морщины на лбу и вокруг глаз;
- уменьшить носогубные складки и слезную борозду;
- скорректировать черты лица и форму губ.



« Сегодня филлеры YVOIRE одобрены Минздравом РФ, Европейским директором по качеству лекарственных препаратов и успешно проходят аналогичную проверку в США.

Мирзаянова Юлия Шамилевна

Врач-дерматовенеролог, косметолог,
сертифицированный тренер.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ

Мария Макарова

Учеными установлено, что заболевания раком молочной железы в 20-25% случаев носят наследственный характер, причем в 5-10% случаев заболевание вызывает один ген, а в 15-20% случаев – совокупность различных генов и влияние окружающей среды

Рак молочной железы – злокачественная опухоль. Это заболевание может развиваться как в одной, так и в обеих молочных железах. Количество заболевших за последние десятилетия стремительно растет. Причины возникновения рака груди специалистами полностью не определены, но теорий и версий существует очень много. Какие-то из них считаются бесспорными и не вызывают сомнений у медиков, другие причины рака груди неоднозначные и пока еще полностью не доказаны.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ – НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Современная женщина после родов спешит выйти на работу, в то время как природой ей предназначено рожать и вскармливать грудью нескольких детей. Эндокринная система не зависит от карьерных планов, она работает в ритме, заложенном природой. Начало менструаций до 9 лет, позднее наступление менопаузы, первая беременность после 30 лет, отсутствие беременностей и родов, даже отказ от кормления грудью могут увеличивать риск заболевания.

Уже доказано, что велика вероятность рака груди у женщин, первая беременность у которых закончилась абортom. Раньше женщина на протяжении всего репродуктивного возраста вынашивала детей, кормила их грудью. Причем, чтобы не забеременеть вновь, кормила долго, прикладывая к груди ребенка до 2-3 лет, молочная железа постоянно работала. Грудное вскармливание младенца хотя бы до полугода, а лучше - до 9-10 месяцев - просто необходимо, в том числе как профилактика онкологии.

Доброкачественные процессы, такие как фиброаденома и мастопатия относятся к предопухолевым состояниям. Но сказать, что эти бо-

лезни – предраковая стадия, нельзя. Однако стоит заметить, что некоторые формы, например мастопатии, могут увеличивать риск заболевания. Рак молочной железы и эти болезни имеют несколько одинаковых факторов риска.

Кроме того, увеличивает вероятность заболевания наличие в анамнезе злокачественных заболеваний у родственников по женской линии.

Молочная железа - самый гормонозависимый орган в организме женщины, который больше других подвержен злокачественным процессам. А на гормональный статус влияет абсолютно все: магнитные бури, солнечная радиация, образ жизни, душевный покой

Грудь необходимо оберегать от ударов и повреждений. На первый взгляд незначительная травма может дать знать о себе спустя десятки лет, поэтому занятия спортом, особенно экстремальными видами, следует отнести к факторам риска. Одно из модных веяний последних лет - отдых на пляже топless - также вызывает опасения врачей. Ультрафиолет, проникая в железистую ткань, может стимулировать ее рост. Поэтому лучше загорать в тени и обязательно в купальнике.

Ученые установили, что также вероятность заболевания снижает-

ся при умеренной физической активности. Плавание, пеший туризм, бег трусцой – эффективные средства профилактики рака груди.

Самый верный способ профилактики – ежемесячное самообследование. Никто не знает вашу грудь лучше, чем вы сами. Если врач осматривает женщину в первый раз, даже он может не увидеть того, что способна обнаружить она сама.

УЗИ или маммография?

Если женщина старше 40 лет и ей рекомендовано профилактическое (скрининговое) обследование, то самым лучшим методом будет маммография. На настоящий момент - это единственное обследование, которое доказало эффективность в плане снижения смертности от рака груди. Женщинам моложе 40 лет, которые обращаются к врачу по поводу каких-то изменений в молочной железе, в том числе во время беременности, в качестве первого обследования, напротив, чаще назначается УЗИ.

Это связано с тем, что в молодом возрасте весьма велика вероятность того, что изменения в груди связаны с фиброаденомой или фиброзно-кистозной мастопатией, которые хорошо определяются на УЗИ. Кроме того, у женщин молодого возраста ткани молочных желез могут быть слишком плотными, и маммография не сможет определить никаких образований, даже если они есть.

Но стоит помнить, что даже при соблюдении всех правил женщинам старше 35 лет с целью профилактики рекомендуется выполнять УЗИ и/или маммографию не реже одного раза в год, женщинам от 50 до 70 лет - раз в два года.

Чувствительность маммографии в плане выявления рака груди составляет в среднем 67,8%. Это значит, что из 100 женщин, у которых действительно есть рак груди, она выявляет опухоль примерно у 67-68. Специфичность маммографии составляет 75%. Это значит, что в 25% случаев образования, которые выглядят на маммографии похожими на рак, на самом деле не являются раком.

Специфичность УЗИ еще ниже и составляет около 34%. Это значит, что только у 34 женщин из 100 это обследование позволяет правильно определить опасные изменения в молочных железах.

Почему грудь обвисает?

Большинство женщин считает, что грудь обвисает из-за грудного вскармливания. Восемь лет ученые проводили исследование, в результате которого было взято интервью у 132 женщин, собиравшихся сделать операцию по увеличению или подтяжке груди. Были проанализированы истории болезней этих женщин, их индекс массы тела, количество беременностей, размер груди до беременности и то, курили ли они.

Согласно исследованию, факторами риска для развития мастоптоза являются возраст, периоды похудения более чем на 10 кг, высокий индекс массы тела, большие размеры чашечек используемых бюстгалтеров, количество беременностей и курение.

Не злоупотребляйте курением и алкоголем, храните красоту груди!

Кроме того, мастоптоз усиливается с каждой беременностью, а курение усиливает мастоптоз в послеродовом периоде.

Это связано с тем, что курение уничтожает поддерживающий грудь эластин.

Контрастный душ, массаж груди, втирание масел, маски, профессиональный уход, массаж груди с помощью воды из душа, качество сексуальной жизни – все эти меры позволят Вам сохранить упругость груди.

Кроме того, грудь отвисает с возрастом из-за притяжения Земли, что сильнее влияет на женщин с большим размером груди.

Как предупредить обвисание груди и сохранить ее красоту?

Проблема сохранения красоты груди стоит на втором месте после борьбы с целлюлитом. Женщина постоянно носит бюстгальтер, лишь в редком случае, дома, она дает груди отдохнуть. Бюстгальтер должен быть подобран в соответствии с формой и размером груди. Стягивающий бюстгальтер хоть и делает грудь визуально привлекательнее, тем не менее нарушает приток крови, что может привести к заболеваниям груди. Свободный бюстгальтер не поддерживает грудь, позволяет ей разбалтываться, что особенно ощутимо оказывается для женщин с большой грудью.

Идеально и грамотно подобранный бюстгальтер тоже дает очень красивый внешний эффект без ущерба здоровью груди. Бюстгальтер должен быть из натуральных тканей. На спортивные занятия следует надевать спортивный хлопчатобумажный бюстгальтер, поддерживающий грудь. Спортивные занятия укрепляют грудную мышцу, грудь

приобретает совершенно другие, соблазнительные формы, приподнимается, выглядит весьма пикантно!

Изменение веса, резкое похудение или, наоборот, набор лишних килограммов обязательно скажутся на груди. После резкого похудения она тоже теряет объем из-за потери жировой ткани. И если у молодых девушек кожа через какое-то время может восстановиться сама, то взрослым женщинам придется прибегать к пластической операции по подтяжке груди. Быстрый набор лишнего веса чреват образованием растяжек, которые, могут быть настолько сильными (зависит от того, какой вес вы набрали), что вылечить их будет невозможно даже хирургическим методом. Все вредные привычки сказываются на состоянии кожи и особенно на груди: это и потемнение, и образование пятен на коже груди.

Грудь может иметь разную форму: округлую, конусообразную, с широкой основой. Крайне важно правильно ухаживать за ней для предотвращения ее старения. Важны не только правильный бюстгальтер, гигиенический уход и спортивные занятия, но и применение различных масок, кремов.

Во время беременности и после ухаживайте за грудью, делайте массаж, используйте кремы. Не оставляйте грудь без должного внимания, так как после родов внешний вид груди всегда ухудшается - пройдите это испытание с наименьшими потерями.

Красота и упругость груди во многом зависит от наследственности. И не стоит думать, что если не кормить ребенка грудью, то она останется такой же красивой, как в 18 лет. Увы, со временем грудь все равно утратит свою упругость.

Поэтому грудное вскармливание не является определяющим фактором изменения формы груди.

Но и опускать руки не стоит. Во время беременности можно и нужно сделать все для того, чтобы сохранить красивую и упругую грудь.

Грудь имеет огромное значение для красоты и привлекательности женщины. Эффективным решением проблемы дефектов внешнего вида груди может стать маммопластика.

Пластическая хирургия – обдурманнный риск.

Многие представительницы прекрасного пола желают обратиться к пластическим хирургам для изменения внешнего вида с целью повышения самооценки. Однако перед тем как пойти на операцию, следует тщательно взвесить все «за» и «против»: действительно ли эстетическая медицина станет решением всех их проблем и есть ли эти проблемы вообще?

Эндопротезирование молочных желез – наиболее популярный вид пластических операций, который позволяет решить проблемы обвисания молочных желез, восстановить красивую форму груди, при

желании увеличив ее размер при помощи имплантов.

Когда же оправдана данная операция?

Показания к маммопластике носят эстетический характер. Обычно операция проводится женщинам, испытывающим психологический дискомфорт и проблемы в личной жизни из-за недостаточного размера и эстетических недостатков формы груди. Необходимость коррекции грудных желез может возникнуть в результате различных причин, в том числе:

- недостаток естественного развития грудных желез;
- неблагоприятные изменения объема и формы груди после

перенесенной беременности;

- неблагоприятные изменения объема и формы груди после резкого похудения;
- неравномерное развитие грудных желез у женщины.

В каждом из этих случаев увеличивающая маммопластика, при условии проведения операции увеличению груди квалифицированным специалистом в современной клинике, становится отличным решением.

Технологии, применяемые в современной маммопластике, позволяют обеспечить устойчивый долгосрочный эффект и позволяют увеличить грудь с максимальной безопасностью для пациентки.



Фаязов Эдуард Нурутдинович
Пластический хирург, врач-онколог.

« Сегодня сложно встретить человека, у которого отсутствуют какие-либо сопутствующие заболевания. Особенно это касается женщин после 45 лет. Поэтому следует помнить, что сахарный диабет, гипотиреоз, гипертония, ожирение – также возможные причины рака молочной железы. Женщины, страдающие ожирением в период менопаузы, относятся к группе риска. Но на сегодняшний день не существует убедительных доказательств того, что какая-нибудь конкретная диета способна уменьшить риск. Помните, что быть красивым есть множество способов, которые не требуют вмешательства скальпеля пластического хирурга: омолаживающие кремы, средства по уходу за волосами, салоны эпиляции, фитнес-клубы и прочее. Клиника пластической хирургии необходима только тогда, когда вы и ваши близкие на 100% уверены в ее целесообразности.





клиника
молодости
и красоты

Адоратского, 3
Эсперанто, 10
(843) 522-47-47
www.clinic-sl.ru

Все виды эстетических операций по лицу и телу

Увеличение груди
Подтяжка груди
Радиочастотная липосакция
Абдоминопластика
Ринопластика
Блефаропластика
Подтяжка лица

- Ультрасовременная автоматизированная операционная
- Весь комплекс мероприятий в одном месте
- Комфортное послеоперационное пребывание в одноместных палатах
- Организация и проведение мероприятий для ускорения заживления
- Высокая безопасность анестезии
- Высокая степень стерильности
- Профессиональный медперсонал
- Возможность кредитования

ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛИ

«Я тоже приму хлороформ, ведь если им не брезгует королева, то и мне не зазорно».

Анестезия — уменьшение чувствительности тела или его части вплоть до полного прекращения восприятия информации об окружающей среде и собственном состоянии.

Каждый человек хотя бы раз обращался к врачу. Как бы мы ни старались избежать подобного

похода, нередко без квалифицированной помощи сложно. Обойтись без медицины не может ни одно поколение, она существует с незапамятных времен.

Медицина уже давно стала особой наукой. Она не только исследует заболевания, но еще и разрабаты-

вает средства, которые бы позволили избежать многих болезней. Именно поэтому современная медицина не теряет своих связей с историей.

Хотя первые великие открытия в области анатомии и позволили врачам спасти множество жизней,

они никак не могли облегчить боль. Без анестезии операции были кошмаром наяву. Пациентов держали или привязывали к столу, хирурги старались работать как можно быстрее. Хирургия была последним средством. Многие предпочитали умереть, чем лечь под нож хирурга.

На протяжении веков для облегчения боли во время операций использовались подручные средства. Некоторые из них, например опиум или экстракт мандрагоры, были наркотиками. К 40-м годам 19 века сразу несколько человек занимались поиском более эффективного анестетика: два бостонских дантиста Вильям Мортон и Хорст Уэлс и доктор Крофорд Лонг из Джорджии. Они экспериментировали с двумя веществами, способными, как считалось, облегчить боль - с закисью азота (она же - веселящий газ), а также с жидкой смесью спирта и серной кислоты. Вопрос о том, кто именно открыл анестезию, остаётся спорным. На это претендовали все трое. Одна из первых публичных демонстраций

анестезии состоялась 16 октября 1846 года. В. Мортон месяцами экспериментировал с эфиром, пытаясь найти дозировку, которая позволила бы пациенту перенести операцию без боли. На суд широкой публики, состоявшей из бостонских хирургов и студентов медицины, ученый представил устройство своего изобретения. Пациенту, которому предстояло удалить опухоль на шее, дали эфир. Мортон подождал, хирург произвёл первый надрез. Поразительно, но пациент не закричал. После операции пациент сообщил, что всё это время ничего не чувствовал. Весть об открытии разнеслась по всему миру. Оперировать без боли можно: теперь есть анестезия. Но, несмотря на открытие, многие отказывались воспользоваться анестезией. Согласно некоторым верованиям, боль надо терпеть, а не облегчать, особенно родовые муки. Но здесь свое слово сказала королева Виктория. В 1853 году она рожала принца Леопольда. По её просьбе ей дали хлороформ. Оказалось, что он облегчает муки деторождения. После этого женщины стали гово-

рить: «Я тоже приму хлороформ, ведь если им не брезгует королева, то и мне не зазорно».

В начале развития анестезиологии риск анестезии превышал риск операции. Современная же анестезия, можно сказать, практически безвредна.

Анестезиология - сравнительно молодая клиническая дисциплина, которая продолжает стремительно развиваться в последние годы. Благодаря современным технологиям, значительно расширились возможности для хирургических вмешательств, появилась возможность оперировать то, что еще несколько десятилетий назад было бы затруднительно или даже невозможно.

Преимущества современных препаратов заключаются в том, что они быстро выводятся из организма, имеют минимум побочных эффектов и, кроме того, позволяют значительно сократить время сна

Опубликованная в 1538 году книга «О строении человеческого тела» в настоящее время считается одним из величайших трудов в области медицины, а также одним из величайших открытий, так как в ней впервые даётся верное описание строения человеческого тела.

В 1900 году великое открытие было сделано в Вене. всю Европу переполнял энтузиазм по поводу переливания крови. Благодаря точному определению группы крови, к 50-м годам 20 века стала возможна пересадка органов. Сегодня только в России каждые 3 секунды производится переливание крови. Без него ежегодно погибало бы около 4, 5 миллионов человек.

после применения анестезии. Пациент может быть погружен в легкий сон еще до операции, лишается тревоги и стресса или даже может забыть, как он попал в операционную и как проснулся, очнувшись в палате. Нет неприятных воспоминаний.

Общая анестезия защищает пациента от болевого шока и позволяет проводить операции на любых частях тела. Цели общего наркоза – введение пациента в медикаментозный сон, потеря болевой чувствительности, а в отдельных случаях полное расслабление мышц для предотвращения движения конечностей, способного помешать ходу операции. Иногда пациента подключают к аппарату искусственного дыхания (этот аппарат дышит за пациента во время операции).

В последние годы предложена и внедрена в клиническую практику специальная ларингеальная маска, позволяющая избежать эндотрахе-

альной интубации, а следовательно, и осложнений, связанных с травматизацией дыхательных путей. Постоянно улучшаются технические характеристики наркозно-дыхательной аппаратуры, а также следящей за основными показателями организма аппаратуры, что расширяет возможности анестезиологов в обеспече-



Сердце человека сокращается более ста тысяч раз в день, за семьдесят лет – это два с лишним миллиарда сердцебиений. Сердце перекачивает 23 литра крови в минуту. Кровь течёт по телу, проходя через сложную систему артерий и вен. Если все кровеносные сосуды в человеческом теле вытянуть в одну линию, то получится 96 тысяч километров, что в два с лишним раза больше окружности Земли.

нии безопасности пациентов.

Современный этап в развитии анестезиологии можно охарактеризовать стремлением к использованию коротко действующих и хорошо управляемых препаратов, что обеспечивает безопасность и комфорт пациента. Появилась возможность проводить краткосрочные высокотехнологичные манипуляции в состоянии медикаментозного сна.

Такой вариант анестезии нашел широкое применение в гинекологии, стоматологии, косметологии, детской практике.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**КРАСОТА
ВЫБИРАЕТ ОПЫТ**



Казань,
ул. Адоратского, 3;
ул. Эсперанто, 10,
тел. 522-47-47,
www.clinic-sl.ru



- ▶ ЛЕЧЕБНАЯ И ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ
- ▶ ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ОПЕРАТИВНАЯ ДЕРМАТОЛОГИЯ
- ▶ УВЕЛИЧЕНИЕ И ПЛАСТИКА ГРУДИ
- ▶ ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА
- ▶ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ЛИЦА
- ▶ КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

ДНЕВНИК ПАЦИЕНТА

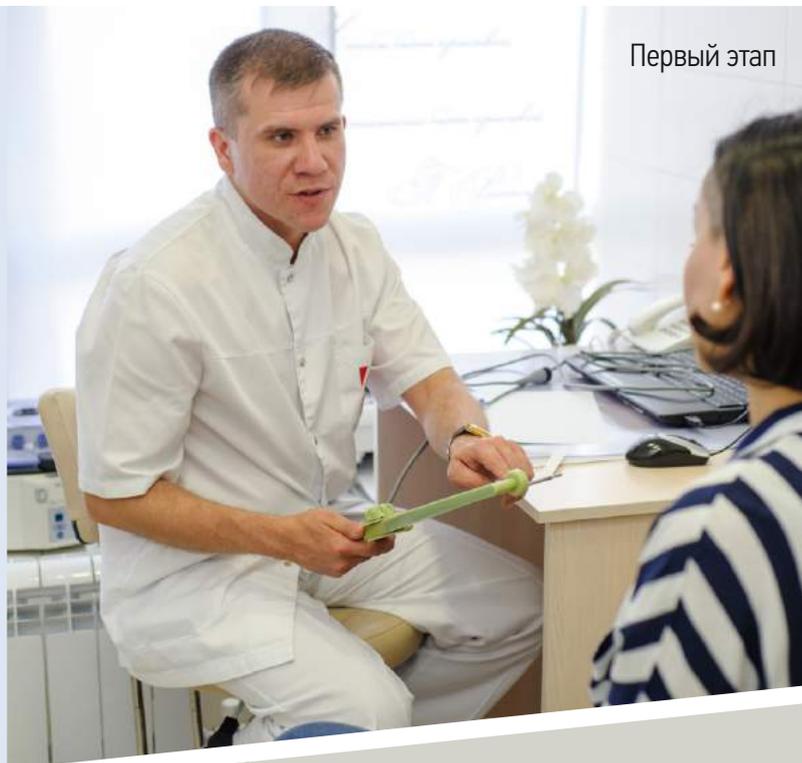
Якупова Г.Н.

Долго думала и наконец решилась. В моей голове некоторое время теплилась надежда, что я смогу обойтись без пластической хирургии, но мое желание вновь обрести аккуратные формы и стать еще более желанной для своего мужа оказалось сильнее. Множество вопросов и еще больше страхов переполняло меня, когда я шла на консультацию к пластическому хирургу.

Сегодня день консультации, и мне не терпится познакомиться с хирургом. Для меня пластический хирург - это не просто врач, а человек, которому я должна рассказать истинную причину своих беспокойств и точно описать, каким я хочу видеть свое тело после операции.

Раньше слышала, что важно найти «своего» пластического хирурга. Теперь я с уверенностью могу сказать, что так и есть, и я его нашла.

Войдя в кабинет, где меня ждал врач, я почувствовала доброжелательное отношение к себе: доктор встретил меня с улыбкой, очень внимательно выслушал. Я говорила долго, много, ужасно волновалась, рассказала все, что меня беспокоит. В процессе осмотра врач вел себя крайне деликатно и профессионально, и я без доли смущения разделась и показала недостатки моей фигуры.



Первый этап

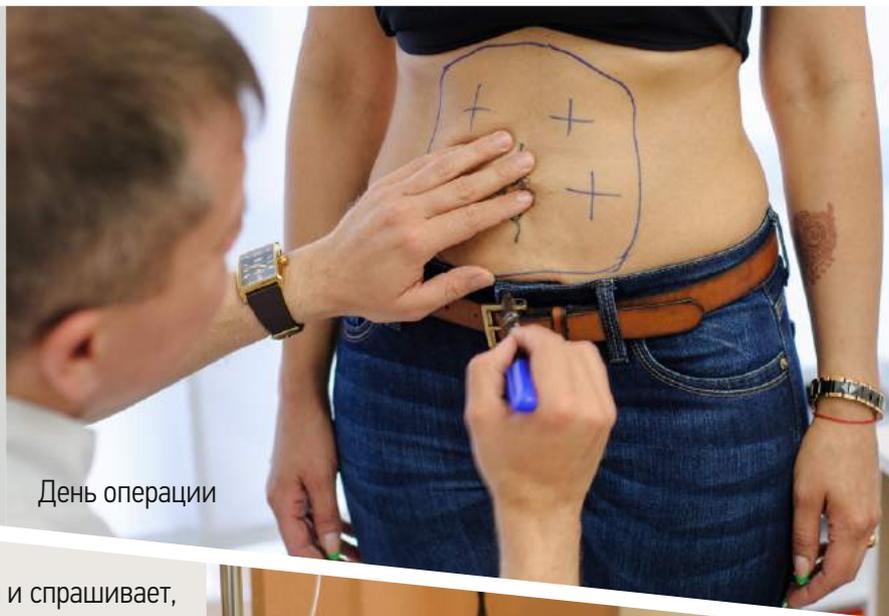
Знакомство с анестезиологом



Еще один мой страх развеялся после консультации с анестезиологом. Я узнала, что современный наркоз, который применяется в клинике, - это не страшно. Общая анестезия защищает пациента от операционной травмы и позволяет проводить операции комфортно, без боли. Мне дали рекомендации, как подготовиться к операции, очень тщательно разъяснили все этапы погружения пациента в сон, и я успокоилась, так как поняла, что не боюсь и полностью готова психологически к такому важному событию в своей жизни - к пластической операции.

Сижу в палате, мне уютно, тепло и комфортно. Вся обстановка вокруг меня способствует тому, чтобы я не нервничала.

Медицинский персонал кружит вокруг меня. Еще час, и операция начнется. Несмотря на полное доверие и полную готовность, все равно волнуюсь: все-таки не каждый день приходится ложиться на операцию.



День операции

Открываю глаза:

рядом стоит анестезиолог, улыбается и спрашивает, как я себя чувствую. Боли не ощущаю, нахожусь только в самом приятном состоянии, которое посещает каждого человека после крепкого сна, когда он отдохнул. Очень хочу пить, но пока нельзя! Медсестра заботливо смачивает мне губы.

Выписка.

С утра, как только я проснулась, в палату зашел мой хирург. Я так рада была его увидеть, хотелось поделиться впечатлениями и скорее узнать, как прошла операция. Я услышала то, что хотела: липосакция проведена успешно и хирург результатом доволен. А раз доволен хирург, значит, все, что мы запланировали, было сделано. Я счастлива. После перевязки я самостоятельно отправилась домой, и теперь мне предстоит набраться терпения и дождаться окончания восстановительного периода. Не терпится увидеть окончательный результат от проведенной пластической операции!



После операции

Могу с уверенностью сказать, что я довольна результатом! У меня трое детей, и после родов животик мне не нравился. После проведения пластической операции и кожа подтянулась, и излишки жира «ушли», и теперь мой животик аккуратный и привлекательный.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Екатерина Харитонова

80% женщин боятся операций по гинекологии, только 60% сразу обращаются к врачу, 40% готовы к оперативному лечению.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ - НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Гистероскопия и внутриматочная гистероскопия.

Гистероскопия — осмотр полости матки при помощи эндоскопического оборудования гистероскопа с последующим проведением (при необходимости) диагностических и оперативных манипуляций.

Гистероскопия позволяет обнаружить и установить гинекологические заболевания, брать диагностическую биопсию тканей, удалять полипы эндометрия или инородные тела.

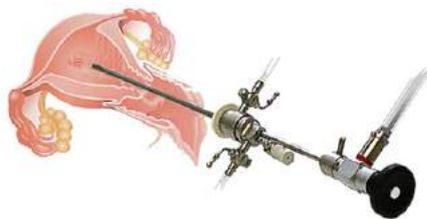
История гистероскопии представляет собой постоянное эволюционное развитие и насчитывает 211 лет с момента изобретения немецким врачом P. Bozzini прибора, названного им «Lichtleiter» (проводник света) и предназначенного для осмотра полостей тела.

В 1978 г. R.S.Neuwirth подробно описал методику гистерорезектоскопии и опубликовал результаты лечения миомы матки.

В настоящее время существуют 2 направления в эндоскопической гинекологии: диагностическая гистероскопия и хирургическая гистерорезектоскопия.

Важным событием в истории гистероскопии стало предложение в 1997 г. докторами S.Betocchi и L.Selvaggi особого, названного впоследствии гистероскопией «по Бетокки» (бесконтактной гистероскопией, офисной гистероскопией) способа для доступа в полость матки.

Разработанный профессором С. Бетокки ультратонкий гистероскоп диаметром 5 мм соответствовал диаметру цервикального канала. Впервые стало возможно проводить гистерорезектоскопию в амбулаторных условиях эффективно и безболезненно.



Применение гистерорезектоскопии Бетокки позволяет заменить стационарное хирургическое лечение, которое сопровождается рисками анестезии, длительным реабилитационным периодом, на амбулаторное, безболезненное, безопасное высокотехнологичное эндоскопическое вмешательство.

Данное изобретение позволило не использовать во время процедуры традиционные гинекологические инструменты (зеркала, пулевые щипцы, зонд, расширители) и, что особенно важно, проводить не только диагностическую, но и хирургическую гистероскопию в условиях амбулатории, без анестезии.

Показаниями к проведению гистероскопии являются:

- подозрение на эндометриоз тела матки, миомы, синехии (сращения) в полости матки, остатки плодного яйца, рак шейки матки и эндометрия, перфорация стенок матки во время аборта или диагностического выскабливания;
- подозрение на пороки развития матки;
- нарушение менструального цикла у женщин детородного возраста;
- кровотечения в постменопаузе;
- бесплодие;
- контрольное исследование полости матки после операции на матке, при невынашивании беременности, после гормонального лечения.

До ХХ1 века совершенствовались оптические системы и конструкции гистероскопа, формировался набор инструментов и возможных энергий. К настоящему времени существует большое количество уникальных технических решений для гистероскопии.

Применение гистерорезектоскопии Бетонки повышает эффективность процедуры от 76 до 87% и значительно снижает риск возможных осложнений хирургических технологий (до 0,12%).

Одними из первых новинку апробировали в Казани. Клинические Результаты были представлены доктором Ключаровым в докладе на XX Конгрессе Европейской ассоциации гинекологов - эндоскопистов в Лондоне в 2011 году.

Возможности современной амбулаторной гистероскопии позволяют:

- осуществлять моментальный переход от диагностического этапа к хирургическому – концепция: «увидел и вылечил» («See and Treat»);
- видеть полость матки и достоверно диагностировать проблему;
- брать биопсию не вслепую, а из подозрительного участка;
- использовать микроинструменты – механические, электрические проводники энергий;
- обеспечить минимальную травматизацию и необходимость анестезии.

Область применения - диагностика широкого спектра внутриматочной патологии и ее хирургическое лечение. Высокая эффективность и безопасность справедливо сделали гистерорезектоскопию «золотым стандартом» лечения гинекологических заболеваний.

Риск возможных специфических, подчас тяжелых осложнений при традиционных гинекологических хирургических операциях диктует необходимость совершенствовать технологии, используемые в гинекологии при гистероскопии. Вследствие этого был создан вращающийся нож (шейвер), вводимый через инструментальный канал хирургического гистероскопа, что позволило удалять новообразования в амбулаторных условиях без длительной госпитализации. Шейвер может быть использован при удалении субму-козных миом и полипов, для резекции эндометрия, резекции внутриматочной перегородки.

**Ключаров Игорь Валерьевич**

Врач акушер-гинеколог, онкогинеколог,
к.м.н., доцент кафедры акушерства и
гинекологии КГМУ

« Технологии внутриматочной диагностики и лечения являются активно развивающимся направлением в эндоскопической медицине. Многочисленные инновации повышают безопасность и эффективность данной процедуры и позволяют расширить границы применения этой технологии как в стационарных, так и в амбулаторных условиях. Стремительно происходит эволюционное вытеснение старых технологий новыми. Так, монополярная резектоскопия практически вытеснена биполярной резектоскопией, а гистероскопия по Бетокки заменит стационарную гистероскопию в ближайшее время. Шейверная технология успешно конкурирует с традиционной гистерорезекцией. Значительный выбор технологий и инструментов, имеющих совпадающие показания к применению, позволяет нам отдать предпочтение тем, которые в большей степени отвечают запросам пациента. Задача, стоящая перед современными гинекологами, заключается в обоснованном выборе наиболее подходящей технологии, характеризующейся высокой эффективностью, безопасностью и удобством применения. Тем не менее отдельные вопросы применения технологий требуют дальнейшего исследования и осмысления.





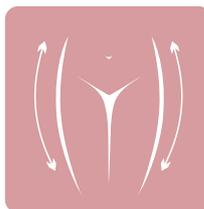
ФРАКЦИОННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА FRACTORA

Fractora, или фракционное радиочастотное абляционное омоложение лица, проводимое на аппарате Body Tite, - это новое слово в оказании помощи при омоложении лица в соответствии с эстетическими запросами. Это наиболее передовая фракционная радиочастотная процедура, которая оказывает антивозрастное действие на тонус кожи, текстуру и морщины, омолаживая кожу, в результате ее внешний вид становится сияющим.



ЛИФТИНГ ЛИЦА FACE TITE

Лифтинг лица Face Tite – это высокоэффективная процедура подтяжки лица, предназначенная для прицельного лифтинга, уменьшения морщин и складок кожи. Процедура выполняется через микропроколы с использованием аппарата Body Tite и специальной насадки, предназначенной для подтяжки кожи и лифтинга лица. Этот новый метод безоперационной круговой подтяжки лица (без разрезов) применяется в амбулаторных условиях.



РАДИОЧАСТОТНАЯ ЛИПОСАКЦИЯ BODY TITE

Радиочастотная липосакция – это воздействие на жировые отложения с помощью радиочастотных сигналов, поступающих через специальные насадки.

При подобном методе воздействия осуществляется одновременное разжижение жира и нагревание кожи изнутри, что ведет к ее сокращению, а это, в свою очередь, обеспечивает, помимо расщепления жировых отложений, эффективную подтяжку кожи.

ПОКАЗАНИЯ

- морщины;
- рубцы постакне;
- ухудшение цвета лица;
- расширенные поверхностные сосуды лица;
- изменение овала лица;
- дряблость кожи на лице и теле.

РЕЗУЛЬТАТ

Процедура является минимально инвазивной и не требует длительной реабилитации. После проведения фракционного радиочастотного омоложения Fractora на аппарате Body Tite наблюдается временное покраснение кожи, небольшая отечность, микрокорочки, интенсивность которых зависит от глубины и мощности воздействия. Однако уже через 3-5 дней лицо, благодаря обновленной и подтянутой коже, приобретает помолодевший и ухоженный вид.

ПОКАЗАНИЯ

Уплотнение и подтяжка кожи в области:

- лба;
- нижнего века;
- скул и шеи.

РЕЗУЛЬТАТ

Результат видимой подтяжки лица виден сразу после процедуры и закрепляется в течение 3-х месяцев:

- складки кожи значительно сокращаются,
- уменьшается количество и глубина морщин,
- уменьшается выраженность носогубных и губоподбородочных складок,
- исчезают «обвислость» щек и «второй» подбородок, овал лица становится моложе и четче.

ПОКАЗАНИЯ

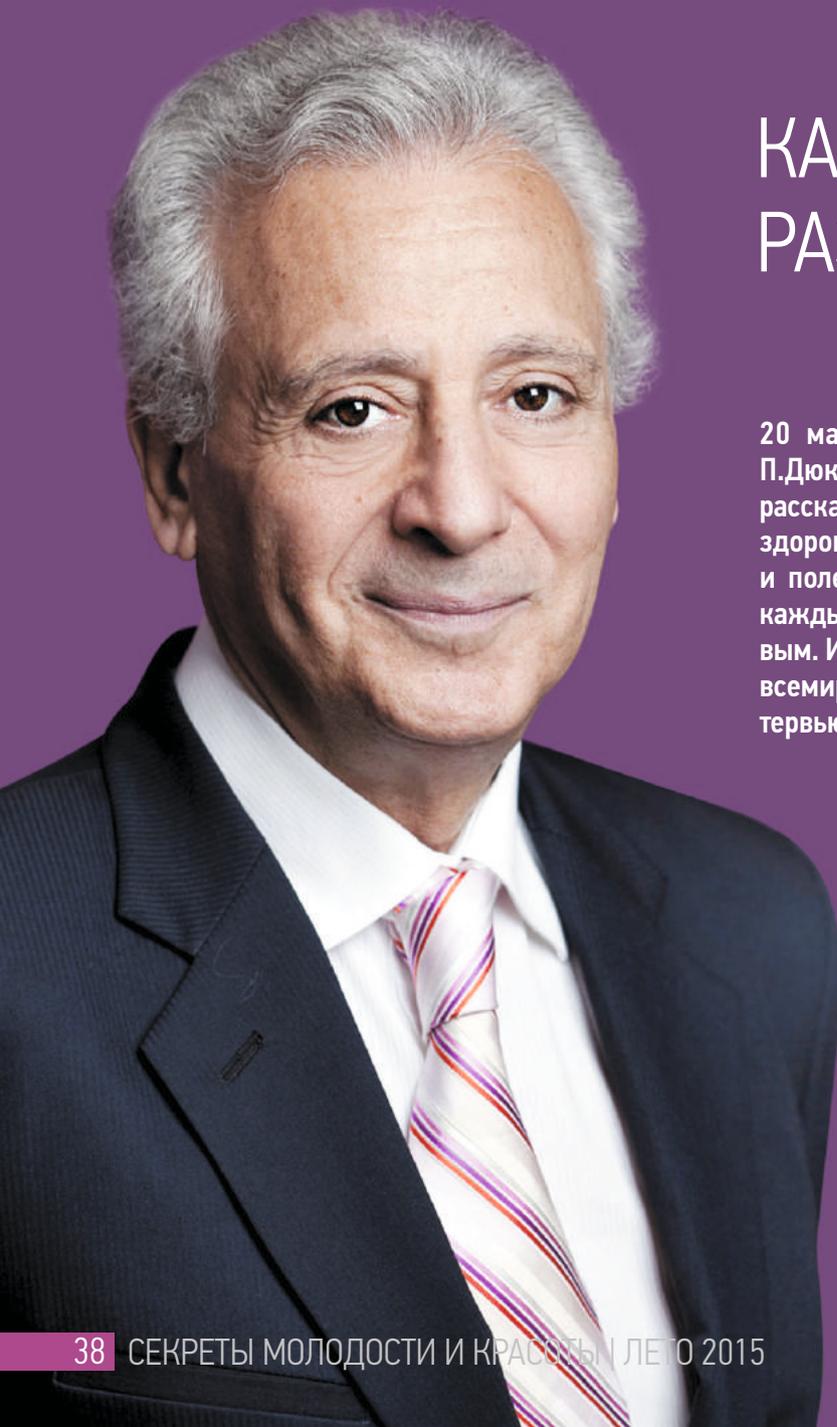
Локальные жировые отложения в области:

- талии,
- бедер,
- живота,
- ягодиц,
- плеч.

РЕЗУЛЬТАТ

Технология радиочастотной липосакции - это косметологическая методика нового поколения, которая позволяет добиться недоступных ранее результатов:

- быстрого расщепления больших объемов жировой ткани;
- подтяжки кожи, формирования четких контуров тела;
- отсутствия болевых ощущений и длительного реабилитационного периода.



КАК ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ РАЗ И НАВСЕГДА!

20 мая Казань посетил известный врач-диетолог П.Дюкан. В ходе обучающего семинара он подробно рассказал о всех этапах диеты и секретах счастливой и здоровой жизни. П.Дюкан говорил не только о вредных и полезных продуктах, но и вещах, которые делают каждый прожитый день сбалансированным и счастливым. Интересные вопросы и профессиональные ответы всемирно известного диетолога П.Дюкана в нашем интервью.

«Без удовольствия невозможно похудеть!»

Пьер Дюкан

Ваша диета — одна из самых популярных во всем мире. Расскажите, пожалуйста, почему вы начали заниматься именно борьбой с лишним весом?

— Когда я закончил учебу на врача, я хотел стать неврологом. Тогда я записался на эту специализацию в больнице, и у меня был небольшой кабинет врача общей практики, чтобы зарабатывать на жизнь. Я лечил всех!

Однажды у меня был пациент-поэт, которого я лечил от многих заболеваний. Мы много говорили с ним о поэзии, потому что я очень люблю ее, и мы почти стали друзьями. Один раз он мне сказал: «Посмотрите, господин Дюкан, какой я плотный и тучный, мне надо, чтобы я похудел». Я ответил, что не знаю, как это сделать, это не моя специальность. Но он так сильно настаивал! Он сказал одну фразу, которая полностью изменила мою жизнь: «Господин Дюкан, дайте мне любую диету, убирайте все продукты, которые вы хотите, но только не мясо! Я очень люблю мясо.»

Так как я не знал, что мне делать, я сказал: «Конечно, ешьте мясо, но

только постное и пейте много воды», — и попросил его вернуться на прием вновь через 5 дней.

Пациент пришел через 5 дней, потеряв 5 кг. Он был в шоке, а я — в еще большем. Его интересовало, что я намерен делать дальше. Я предложил продолжать питаться так же еще 5 дней. И он пришел через 5 дней, потеряв еще 3 килограмма. Тогда мы добавили к питанию овощи, чтобы поддержать в порядке кишечник, но через 5 дней вес не изменился, да и сам он был в плохом настроении и сказал мне, что хочет вернуться обратно к мясу. И мы пошли на компромисс: 5 дней в диете было только постное мясо, 5 дней — мясо с овощами. И так он потерял 40 кг.

Увидев, каким он стал счастливым, я поменял свою специальность, закончил заниматься неврологией и увлекся вопросами питания.

Расскажите об этапах разработки собственной программы? Всем ли подходит ваша диета?

— Когда я изучал диетологию понял, что в мясе работает на наш организм. Это белки. Неважно, откуда мы их берем: яйца, молочные

продукты, тофу, рыба и так далее. Я никогда не давал диету, в которой идут чистые белки — только с овощами.

Такой формат питания подходит абсолютно всем, кроме беременных женщин и детей.

Считаете ли вы ожирение серьезной проблемой современности?

— Да, абсолютно. Я могу сказать, что это симптом нового образа жизни. Ведь совсем недавно не было в мире таких проблем с лишним весом. Перед Второй Мировой войной практически нигде не было большого количества тучных людей. До войны во Франции было всего 100 тысяч человек с лишним весом. Когда я пришел на факультет медицины в 1960 году, эта цифра была уже миллион. И все говорили: миллион — это катастрофа, это ужасно. А теперь — 27 миллионов во Франции, и цифра эта растет. Растет вместе с прогрессом, и связано это с системой питания. Во всех странах ведется статистика уровня потребления продуктов в семье. И когда этот уровень немного падает, что вызывает кризисы, а политики и экономисты начинают реагировать.

Вы хотите сказать, что политикам выгодно, чтобы люди больше ели?

– Да, конечно! Когда потребление падает, это угроза экономике страны. Поэтому людей подталкивают к тому, чтобы они отдавали предпочтение разнообразной еде. Например, если крупный завод производит большое количество продукции, делается все возможное, чтобы люди скупали всю продукцию. Это маркетинг, упаковка, акции и так далее.

Расскажите, пожалуйста, о ваших пациентах и самых интересных их достижениях в диете.

– По поводу веса: это был офицер американской армии, который потерял 118 килограммов.

Сколько же он весил?

– Примерно 230. А вот по качеству похудения мне запомнилась она булочница, которая была очень тучной и совсем некрасивой.

Ее сильно огорчала своя жизнь, неудачи на личном фронте. Когда она начала худеть, сбросив 10-20 кг, в ее лице начали проступать красивые черты.

Глаза, которые казались очень маленькими на толстом лице, стали очень красивыми. Тело начало принимать правильные формы.

В итоге она стала действительно красивой женщиной, вышла замуж за замечательного человека, очень доброго и внимательного. Она уехала с ним из Парижа в провинцию, а через два года снова приехала уже с маленьким сыном, чтобы меня увидеть! И в память о том, как сильно я повлиял на ее жизнь, она назвала сына в мою честь Пьером. Это мое самое теплое воспоминание.

Здорово, наверное, ощущать эту благодарность?

– Да, это и есть мой мотор!

Скажите, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье на долгие годы.

– Я бы назвал две вещи: во-первых, есть как можно меньше белого сахара, а во-вторых, постараться вспомнить, что смысл жизни – оставаться человеком.

Когда вы кладете кусочек льда в воду, она тоже становится водой. Она больше не льдинка.

–Если вы поместите человеческое существо в современную цивилизацию, оно потеряет свою человеческую сущность.

Чтобы сохранить ее, надо знать «инструкцию по эксплуатации человека». Основа — наша семья, уважение к жене и мужу. Любые разногласия — это трещина на потолке, которую нужно сразу же замазывать. Обязательно находить силы и время для детей. Нужно работать в той области, которая вам интересна. Нужно уметь использовать свое тело, чтобы ходить, бегать, бывать почаще на природе. Это важно. Обязательно нужно стараться развлекаться и веселиться, танцевать, видеться с друзьями, иметь социальную жизнь.

Никогда не надо забывать о красоте. И правильно есть, чтобы получить удовольствие от еды.

Если вы пренебрегаете всем остальным и находите единственную радость в жизни в еде, вы набираете вес.

Соблюдая эти нехитрые правила, вы всегда останетесь льдинкой и никогда не превратитесь в воду.

24 СЕНТЯБРЯ

Концерт-холл «Эрмитаж»
пр. Фатыха Амирхана, 1Б,
РК «Ривьера», Казань

РЕКЛАМА

18:30

агентство

ДВА ТОВАРИЩА

реклама . продакшн . события



ЭРМИТАЖ

КОНЦЕРТ-ХОЛЛ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

СТИЛИСТ И ВЕДУЩИЙ ШОУ
«УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА» (СТС)

АЛЕКСАНДР РОГОВ

МОДНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

16+



ЗАКАЗ БИЛЕТОВ ПО ТЕЛЕФОНУ +7(843)

CONCERT.RU 240-84-84

НАЦИОНАЛЬНЫЙ БИЛЕТНЫЙ
KASSIR  ОПЕРАТОР
RU

512-25-35

ЗАКАЗ, БРОНИРОВАНИЕ
И ДОСТАВКА БИЛЕТОВ

Зов 30Ж, или Как научиться любить тренировки



Николай Горячев

Старший тренер тренажерного зала
федеральной сети фитнес-клубов X-fit

« Мы нередко повторяем, что с понедельника (вторника, воскресенья, со следующего месяца, с Нового года и т.д.) начинаем все с чистого листа. И основным принципом отныне будет 30Ж – здоровый образ жизни. Однако, если расспросить разных людей о том, что они вкладывают в понятие 30Ж, ответы будут разные: от диеты и фитнеса до вегетарианства и йоги. Так что же это на самом деле и есть ли в этом самом образе жизни место фитнесу? Об этом рассуждает старший тренер тренажерного зала федеральной сети фитнес-клубов X-Fit Николай Горячев.

Предупреждать и поддерживать

Вот два основных принципа, лежащие в основе здорового образа жизни, – предупреждение заболеваний и поддержание здоровья. Ученые полагают, что именно образ жизни примерно на 50% обуславливает здоровье человека. Конечно, огромную роль в поддержании хорошей формы играют и питание, и отказ от вредных привычек, и даже эмоциональный настрой, но движение, физическая активность – это то, без чего буквально нельзя обойтись. Хочется подчеркнуть, что речь идет именно о физической активности, а не о занятии конкретным видом спорта и не о достижении олимпийских рекордов. Ученые время от времени проводят различные исследования, которые призваны выяснить, насколько же нам нужно движение. В США как-то отобрали группу добровольцев для участия в достаточно жестком эксперименте: на протяжении 40 дней люди не вылезали из постели. До начала эксперимента и после его окончания у них брали анализ крови. И у всех участников испытаний по окончании было отмечено резкое ухудшение основных параметров. И это не говоря о том, что после 40 дней испытываемые с трудом стояли

на ногах, настолько они отвыкли двигаться.

Так что рекомендуем тем, кто заинтересован в собственном здоровье и долголетию, обратить внимание на фитнес, тем более что современные фитнес-программы составляются для людей практически любого возраста и уровня

Наметьте цель, которую хотите достичь: заниматься эффективно можно только тогда, когда вы знаете, что вас ждет «в конце тоннеля».

подготовки. В том числе всегда можно разработать индивидуальную программу, задействовав в ней те упражнения и элементы, которые вам будет интересно выполнять. Вот только надо сказать несколько слов о самомотивации, чтобы не получилось так, что ваш абонемент в фитнес-клуб превратился в еще одно свидетельство того, что «вы пробовали, но у вас не получилось». Итак...

Перестаньте сомневаться и действуйте!

Многие люди даже не пытаются отправиться в фитнес-клуб, хотя могли бы сходить на ознакомительное занятие. Оправданий находится масса: «нет времени», «нет денег», «в клубы ходят только стройные, а я буду чувствовать себя

неуютно» и так далее. Между тем, известно, что более 70% женщин не довольны формой своих бедер и ягодиц. Так, может быть, стоит попробовать что-то исправить? А в фитнес-клубы, поверьте, ходят самые обычные люди, многие сразу после работы, так что вы не будете чувствовать себя не в своей

тарелке.

Если вам все же сложно переломить себя, попробуйте начать заниматься дома: сегодня видеуроки фитнеса доступны для всех. И вы знаете, произойдет интересная вещь: вашему телу, скорее всего, понравится испытывать нагрузку. И когда это станет вашей потребностью, приходите к нам на занятия.

Наметьте цель, которую хотите достичь

От этого зависит все: ваш успех, ваш интерес к занятиям, ваш будущий прогресс. Ведь заниматься эффективно можно только тогда, когда вы знаете, что вас ждет «в конце тоннеля». И еще – задайте срок для достижения цели. Пусть он будет не жестким («я достигну веса в 65 кг в течение полугода»), однако,

ограничив себя во времени, вы вместе с тренером сможете правильно увеличивать нагрузку, потому что, безусловно, выйдя на определенный уровень, вы будете нуждаться в более интенсивных и продолжительных занятиях. А в том, что уровень этот будет достигнут, мы не сомневаемся.

Выберите удобный вид занятий

Раз уж вы преодолели себя и решили ходить в фитнес, то нужно себя как-то поощрить. Выберите тот вид занятий, который вас по-настоящему привлекает. И если

На пути к фитнес-цели очень важно каждое доброе слово. Ваш тренер обязательно поддержит вас: он отметит достижения, исправит ошибки.

даже все ваши коллеги и знакомые увлеклись бегом и преодолевают по 10 км в день, это не значит, что и вам непременно нужно встать на беговую дорожку. Есть же еще силовые нагрузки, упражнения на гибкость, координацию, спортивные игры – остается только выбрать, и ваш тренер непременно поможет вам. Только не забывайте о том, что после 30 лет желательнее включить в вашу фитнес-программу элементы силовой тренировки: в этом возрасте важно давать регулярную нагрузку на мышцы, что замедлит

процессы старения организма.

Верьте в результат и хвалите себя

На пути к фитнес-цели очень важно каждое доброе слово. Ваш тренер обязательно поддержит вас: он отметит достижения, исправит ошибки, если они будут, но не менее важно, чтобы вы сами признали свои плюсы, отметили их, похвалили себя вслух. Ваше тело в тонусе, фигура в форме, после тренировки вы чувствуете себя более уверенно и радостно – это уже прекрасный повод для того, чтобы сказать в свой собственный адрес много хороших

слов. Это вселяет веру в собственные силы. И кстати, не стесняйтесь рассказать о своих достижениях знакомым. Наверняка окажется, что кто-то из них тоже регулярно, как и вы, посещает спортивный зал, и у вас появится общая тема для обсуждения.

Обязательно отдыхайте

В нашей практике случается разное. Бывает, что люди, увлекшись тренировками, в буквальном

смысле слова «не вылезают» из спортзала: посещают разные программы, пробуют сами те или иные виды нагрузки и т.д. С одной стороны, это хорошо: люди обрели интерес в чем-то новом, что раньше казалось скучным и рутинным. С другой стороны, постоянные тренировки уже не совершенствуют, а изнашивают мышцы. Им нужно время для восстановления, так дайте им это время. Кстати, не нарушайте режим сна. Ученые выяснили, что среди людей, которые спят по 5 часов в сутки, примерно 80% не могут сбросить вес, даже если 5 раз в неделю посещают тренировки. В условиях недосыпа гормон кортизол начинает провоцировать замедление обмена веществ. Так что любите себя и отдыхайте.

Может быть, сейчас словосочетание «здоровый образ жизни» звучит для вас абстрактно. Но если вы начнете действовать, если будете делать пусть маленькие, но постоянные шаги в сторону правильного питания и разумной физической нагрузки, изменится и ваша жизнь, и ваше отношение к себе и к миру вокруг. Попробуйте: путь к собственному здоровью – это интересный путь.

НЕВЕРОЯТНО ЛЕТНИЕ ЦЕНЫ!

УЗНАЙТЕ ЛУЧШЕЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ
НА ФИТНЕС-КАРТЫ
В КЛУБАХ X-FIT!

X-FIT АК БАРС • 5-577-477
ПР-Т ФАТЫХА АМИРХАНА, 1-Г

X-FIT ТЕРРА • 200-97-94
УЛ. САРЫ САДЫКОВОЙ, 30

СРОКИ АКЦИИ, ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ И ПРАВИЛАХ АКЦИИ
НА САЙТЕ XFIT.RU И ПО ТЕЛЕФОНАМ ФИТНЕС-КЛУБОВ X-FIT.



СОВЕРШЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК

Совершенство не приходит само собой - к нему нужно стремиться и прилагать усилия.

Боли в спине – наиболее распространенная проблема большинства людей, ведущих сидячий, малоподвижный образ жизни. Боли в спине не только доставляют физический дискомфорт, но и оказывают негативное влияние на внешний вид.

При болях в спине необходимо укрепить мышцы, удерживающие позвоночник. Для этого при помощи самых простых упражнений вокруг позвоночника создается

«мышечный каркас».

Многие прорабатывают только те проблемные зоны, где скапливаются жировые отложения: живот, бедра, ягодицы. Но нельзя забывать и о спине, так как ее мышцы играют важную роль во многих упражнениях для других зон. Упражнения для спины в домашних условиях помогут избавиться от дискомфорта и боли в спине.

Подтягивания как упражнение для

мышц спины очень полезны. Это не сложное упражнение для спины задействует множество групп мышц. Всё, что требуется для подтягиваний, – это турник.

Повисните на перекладине, полностью выпрямите и расслабьте руки. Это упражнение не займет много времени, поможет почувствовать мгновенное расслабление и приведет мышцы в тонус.

Прямая спина и красивая осанка – залог привлекательности.

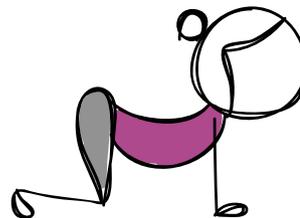


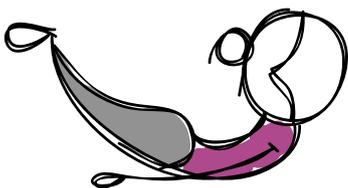
УПРАЖНЕНИЕ 1

Встать прямо, руки опущены вдоль тела, ноги поставить вместе. Делаем вдох, после этого плавно поднимаем вверх выпрямленные руки и делаем выдох. Прогибаемся назад и глубоко вдыхаем, после чего делаем наклон вперед, опускаем руки, опускаем плечи, руки и голову, выдыхаем. Возвращаемся в исходное положение. Упражнение выполняется 5 раз;

УПРАЖНЕНИЕ 2

Становимся на четвереньки, при этом голову удерживаем прямо. Максимально прогибаем вниз спину и удерживаем эту позицию пару секунд, после чего возвращаемся в начальное положение. Упражнение повторяется 5-7 раз;

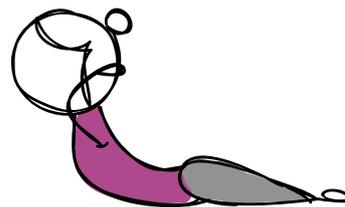
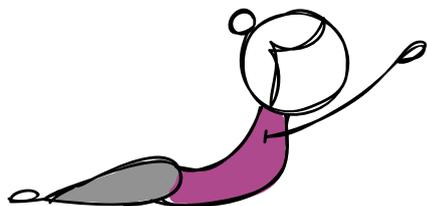


УПРАЖНЕНИЕ 3

Лягте на живот, руки нужно вытянуть вдоль тела. После этого отрываем от пола голову, плечи и ноги максимально высоко, прогибаясь таким образом. Повторяется упражнение 5-7 раз. Затем в положении лежа необходимо опереться в пол руками. Стараемся оторвать от пола корпус и максимально прогнуться назад. Повторяем 5-7 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Лягте на живот, сложите пальцы в замок под подбородком или за головой. На вдохе поднимите верхнюю часть корпуса вверх, тянитесь локтями как можно выше. Задержитесь в верхнем положении на 1-2 секунды и с выдохом опуститесь обратно. Повторите предыдущее упражнение, поднимая вверх один локоть и опираясь на другой.

**УПРАЖНЕНИЕ 5**

Лежа на животе с вытянутыми вдоль корпуса руками на вдохе поднимите верхнюю часть корпуса и потянитесь руками вперед и вверх. Затем согните руки, сводя лопатки вместе так, чтобы кисти были выше локтей. Задержитесь в верхнем положении на 1-2 секунды и с выдохом опуститесь обратно, продолжая тянуться руками вперед.

В дополнение к домашним физическим нагрузкам необходимо проводить лечебный или общеукрепляющий медицинский массаж или общий массаж.

Это вариант классического массажа, при котором массируются области тела, исключая голову. Сеансы общего массажа должен назначать врач в лечебных и терапевтических целях. Однако зачастую на данную процедуру приходят люди без направления доктора для снятия усталости, расслабления «забитых» мышц, профилактики и восстановления организма.

Массаж снимает напряжение в мышцах и суставах, укрепляет сердечно-сосудистую систему, устраняет застойные явления, улучшает микроциркуляцию в тканях, способствует общей релаксации организма. Лечебный медицинский массаж позвоночника и спины эффективен не только для снятия боли, напряжения и усталости мышц, но и в комплексном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.



Сафиуллина Лейсан Вакифовна

Специалист по массажу

выполнения упражнений, их интенсивности или к полному прекращению их выполнения.

« В профилактике и лечении остеохондроза позвоночника существенное значение имеют систематические занятия специальной лечебной гимнастикой. Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям лечебной гимнастикой, необходимо проконсультироваться со специалистом (неврологом, специалистом по лечебному массажу).

Заниматься лечебной гимнастикой можно в любое время дня. Очень полезно утром сразу после сна выполнить несколько упражнений, затем совершить утренний туалет и продолжать выполнение упражнений согласно предписанию врача. Одежда во время выполнения упражнений должна быть легкой, не стесняющей движений, но и не допускающей переохлаждения. Лучше всего - шерстяной тренировочный костюм. Появление болевых ощущений во время выполнения упражнений является сигналом к снижению амплитуды

Для того чтобы занятия лечебной гимнастикой приносили наибольшую пользу, следует:

- выполнять упражнения ежедневно;
- выполнять упражнения старательно, в медленном темпе, не искажая самовольно форму, скорость и интенсивность выполняемых упражнений;
- при выполнении упражнений не задерживать дыхание;
- периодически консультироваться с врачом, не скрывая от него свои недуги.

Что взять с собой в отпуск?

АПТЕЧКА ОТПУСНИКА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ – НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Давлетярова
Альфия Альфиковна**

Директор розничной сети аптек торговых брендов "36,6", "Отличная", "Звезда".

Вот и наступает время отпусков – жаркие летние дни и теплое начало осени. Хочется отдохнуть, насладиться природой, ухаживать за садом на даче или расслабиться в теплой неге волн. Сами не замечаем, как все наши мысли занимает отпуск! Но и тут, в приятных мечтах и ожиданиях, важно не забыть о том, что может омрачить ваш отдых: дыхательные и желудочно-кишечные инфекции, к сожалению, распространены повсеместно, и от травм тоже никто не застрахован.

Особенно актуальны опасения молодых мам: детки более подвижны, чем взрослые, и избежать мелких царапин, ранок, ссадин и разбитых коленок просто невозможно. А значит, мама должна быть готова к тому, чтобы мелкие неприятности не переросли в большую проблему. И подумать о том, как это сделать, надо обязательно до отпуска.

Где бы Вы ни отдыхали, заранее соберите с собой аптечку. Современная аптечка – это не знакомый стереотипный набор с зеленкой и активированным углем. Чтобы аптечка действительно помогла, ее состав надо продумать с учетом потребностей и основных опасностей, подстерегающих наших самых

дорогих людей, и индивидуальных особенностей членов Вашей семьи.

При этом не стоит рассчитывать, что купите все на месте или быстро получите профессиональную консультацию и помощь. В незнакомом месте не всегда есть возможность быстро сориентироваться, найти аптеку и нужное средство. Иногда вопрос оказания квалифицированной медпомощи может растянуться на неопределенное время. Если же средства первой помощи под рукой, это может оказать неоценимую услугу, особенно, когда счет идет на минуты.

Обязательно положите в вашу аптечку йод, перекись водорода, зеленку, перевязочные материалы, средство от укусов насекомых. Не упускайте мелочи, которые влияют на ваше здоровье, будьте готовы вовремя помочь себе и своему ребенку, и тогда ваш отпуск станет действительно легким, беззаботным, приятным и незабываемым.

Квалифицированные специалисты Республиканской сети аптек «36, 6» скомплектуют именно под Вас аптечки с необходимыми средствами. Будьте красивы, здоровы и любимы!

*Материал публикуется
на правах рекламы*

Список рекомендованных лекарственных препаратов для аптечки отдыхающего

Обезболивающие / Спазмолитики
Спазмалгол
Налгезин
Пенталгин
При простуде
Антигриппин Детский
Антигриппин Взрослый
Витамин С Мультивита
При боли в горле
Шалфей таб №20
Стрепсилс
Горпилс
Для повышения иммунитета
Трекрезан
Арбидол
Лавомакс
При насморке
Викс Актив Синекс
Физиомер
При мышечной, суставной боли и боли в спине
Фастум Гель
Долобене Гель
При травмах и ушибах
Индовазин
Банеоцин
Бепантен плюс
При укусах насекомых
Ла-кри крем
Псило-бальзам
Фенистил гель
При аллергии
Дезал
Зодак
Эриус
При изжоге
Алмагель

Маалокс
Ренни
При проблемах с ЖКТ
Линекс
Нео-смектин
Ферменты
Микразим
Креон
При диарее
Хилак форте
Имодиум
Глазные капли
Артелак всплекс 10 мл
Визин
Успокоительные средства
Мелаксен
Персен форте
Ново-пассит
Против укачивания
Трэвел дрим браслет
Коккулин
При лечении грибка ногтей
Экзодерил
Вартнер Нэйл Эксперт
Лоцерил
Перевязочное
Пластырь Cosmos
Пластырь Sanitaplast
Повязка SILKOPLAST
Повязка Cosmopor
Для безопасного загара
Пантенол 130г. спрей
Кора крем солнцезащитный
Нивеа Сан
Либридерм термальная вода

Ознакомьтесь с полным перечнем препаратов у фармацевта, на сайте www.apteki3616.ru и по телефону справочной службы (843)291-00-00.



Республиканская сеть аптек
Мы заботимся о Вас и Вашем здоровье!



Всероссийская
фармацевтическая премия
«Платиновая унияция»
«Аптека 2014 года»



Премия Правительства
Республики Татарстан
«За качество», 2012

Республиканская сеть аптек «36,6» – это **серьезный опыт, имидж, и мы знаем, что для дальнейшего совершенствования надо двигаться вперед.**

Мы предлагаем Вам

Впервые в г. Казани в аптеках «36,6» **новый формат обслуживания «сидя».** Ведь это максимальный комфорт и удобство для клиентов, особенно для пожилых людей. Теперь в удобной обстановке возможно не спеша обсудить с фармацевтом вопросы и получить индивидуальные консультации.

Бронирование товаров через интернет на сайте www.apteki36i6.ru со скидкой в **12%**.

Чтобы наши клиенты могли получить требуемые препараты в любое время, работают аптеки **круглосуточного формата.**

Представлена продукция в рамках программы **«Спортивная аптека»**

Впервые в РТ в аптеках «36,6» представлены **«Фитоцентры»**

Только в аптеках 36,6 в РТ реализован проект **«Корнер»**

Работает **круглосуточная справочная служба (843) 291-00-00**



Найти «своего» специалиста стало как никогда просто!



Доктор, который сделает меня красивой г.Казань

Поиск



результат поиска:

1



Эстетический Гид - ваш ориентир в мире собственной красоты в Казани! Вся информация о косметологии, пластической хирургии и эстетической гинекологии теперь собрана на одном интернет-портале.

Врачи | Новости | Клиники | Услуги | Вопросы | Эксперты