

ПОЛИКЛИНИКА №1

на Сивцевом Вражке

ИЗДАЕТСЯ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ БЮДЖЕТНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ «ПОЛИКЛИНИКА № 1» УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ТЕМА НОМЕРА

МРТ. Доступно каждому

В наши дни магнитно-резонансная томография (МРТ) представляет собой один из самых востребованных методов диагностики. Его преимущество — отсутствие рентгеновского облучения. Особенностью МРТ является высокая визуализация мягких тканей, суставов, внутренних органов, высокоинформативное исследование головного и спинного мозга. Время сканирования одной области на МРТ длится от 30 до 60 минут, в зависимости от того, что именно исследуется и используется ли дополнительное внутривенное введение контрастного вещества.



Продолжение на стр. 3

ПРОФИЛАКТИКА

Каким спортом заниматься для здоровья суставов?

Чтобы сохранить здоровье, нужно быть физически активным. Особенно это важно для пожилых, ведь в костно-связочном аппарате происходят возрастные изменения. Однако есть виды спорта, которых следует избегать людям в возрасте, людям с заболеваниями суставов и позвоночника.

Каждый человек индивидуален по уровню здоровья, выносливости, степени тренированности. Это необходимо учитывать при подборе вида спорта и интенсивности нагрузок. Перед началом занятий желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Но есть общеизвестные рекомендации. Например, человеку, у которого имеются проблемы с суставами, противопоказаны тяжелая атлетика, футбол, бокс, большой теннис, бег, баскетбол, волейбол.

Продолжение на стр. 7

Стр. 3 Новообразования кожи

Обеспокоенность и повышенное внимание к онкологии обусловлены устойчивой тенденцией роста заболеваемости во всем мире, которая и в обозримом будущем продолжит нарастать. Это объясняется рядом причин: увеличением продолжительности жизни человека, экологическими, экономическими и другими факторами.

Клетки кожи и подлежащих тканей способны разрастаться и вызывать развитие доброкачественных, злокачественных и пограничных, т.е. предраковых опухолей. Большинство новообразований кожи — доброкачественные. Они возникают в результате избыточного развития клеток и часто являются лишь косметической проблемой.

Стр. 6 Возможности ультразвуковой диагностики в урологии

Заболевания мочеполовой системы представляют собой сложную, многогранную нозологическую патологию в клинической практике. Внимание к этой проблеме в последнее время усиливается в связи с имеющейся тенденцией роста онкологической заболеваемости. Успех любого лечения связан со своевременной диагностикой. Один из методов — урологическое УЗИ, который помогает выявить патологию мочевого пузыря. Данный вид диагностики высокоинформативен, характеризуется высокой достоверностью результатов и способностью выявлять заболевания на начальных стадиях.

В НОМЕРЕ



Актуально

Зачем нужно знать свой генотип

Стр. 2

Главное — здоровье!

Ранняя диагностика сосудистых заболеваний

Стр. 4



Офтальмология

Современные методы лечения катаракты

Стр. 5

Стоматология

Зачем нужны виниры?

Стр. 5



Лечебная физкультура

Балансотерапия

Стр. 7



Елена Васильевна Ржевская,
главный врач
ФГБУ «Поликлиника № 1»
Управления делами
Президента
Российской Федерации

Пандемия, вызванная новой коронавирусной инфекцией, стала причиной серьезных перемен в жизни людей. Она повлияла на все сферы деятельности: торговлю, гостиничный бизнес, туризм, общественное питание, транспорт и многие другие. Изменения затронули и здравоохранение.

В нашей Поликлинике была усовершенствована организация принципов взаимодействия медицинского персонала и пациентов, создано новое структурное подразделение, в котором проверялись все случаи возможного инфицирования пациентов, усилены меры эпидемиологической безопасности.

Медицина — это командная работа. Для принятия верного решения необходимо взаимодействие самых разных специалистов. События 2020 года показали, что коллектив Поликлиники смог быстро перестроиться для решения новых задач, готов и далее эффективно действовать сообща.

В большинстве стран наблюдается снижение количества инфицированных COVID-19 и увеличение числа выздоровевших пациентов. Однако нужно помнить, что вероятность заражения коронавирусом еще существует, поэтому каждый из нас должен ответственно относиться к требованиям, которые помогают обеспечить безопасность и не допустить вспышки эпидемии.

Зачем нужно знать свой генотип?

Каждый человек уникален благодаря своим генам. В организме существуют надежные механизмы, которые контролируют стабильность генетического аппарата. Однако чтобы организм мог приспособиться к новым условиям существования, необходима способность к изменчивости. Она достигается за счет мутаций. Возникновение мутаций имеет различные последствия: часть связана с заболеваниями, но большинство из них нейтральны и не затрагивают жизненно важные функции.

Некоторые мутации приводят к функциональным отклонениям или особенностям организма. Знание своего генотипа крайне полезно, так как позволяет уже с самого раннего возраста эффективно использовать данную информацию. Например, отдавая ребенка в спортивную секцию или начиная посещать фитнес-центр, необходимо оценить фи-

зические возможности человека, его генетическую предрасположенность к развитию физических способностей, скоростно-силовых показателей, выносливости и вероятных неблагоприятных последствий от физических нагрузок. Кроме того, это позволит более правильно выбрать вид спорта и повысить эффективность тренировок.

С другой стороны, в настоящее время бурно развивается новый подход в медицине — медицина предсказательная. Некоторые гены в сочетании с рядом неблагоприятных внешних факторов могут стать причиной развития тяжелых заболеваний. Применение предсказательного подхода поможет предупредить развитие болезни или выявить ее уже на ранней стадии, что позволит сохранить пациентам качество жизни и сократить количество побочных реакций и осложнений, снизить инвали-

дизацию и смертность. Например, генетические исследования целесообразно проводить для определения рисков развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, при невынашивании беременности или сложном ее протекании.

Еще одной немаловажной областью применения генетических исследований является

определение форм генов, отвечающих за скорость транспортировки, трансформации и выведения лекарственных препаратов, что позволяет осуществить подбор индивидуальной дозы препарата и повысить эффективность терапии или найти новые терапевтические решения.

Надежда Борисовна Кухтина, к.м.н., заведующая клинико-диагностической лабораторией с испытательным центром медицинской продукции



Ранняя диагностика новообразований молочной железы



Важнейшим условием успешного лечения такого распространенного онкологического заболевания, как рак молочной железы, является ранняя диагностика злокачественного новообразования. Если лечение будет назначено своевременно, то есть как можно раньше, то примерно в 98% случаев наступает излечение — длительная стойкая ремиссия заболевания.

В нашей Поликлинике есть все необходимые диагностические возможности для успешного раннего выявления различных форм рака молочной железы, а также дисгормональных изменений молочных желез, успешная и своевременная коррекция которых позволяет избежать возможных осложнений.

В качестве скрининговых методов в различных возрастных группах активно используются рентгеновская маммография и ультразвуковое исследование молочных желез. По результатам проведенного обследо-

вания пациентку консультирует хирург-маммолог. При наличии показаний назначается более углубленное обследование. В процедурном кабинете хирургического отделения в комфортных для пациентки условиях под местной анестезией и под ультразвуковым контролем проводится морфологическая верификация новообразований — так называемая КОР-биопсия, а также лечебно-диагностические пункции.

Активно реализуемый на практике благодаря успешному взаимодействию диагностических отделений Поликлиники алгоритм позволяет выявлять злокачественные новообразования молочной железы на ранней стадии в 85% случаев. Своевременное обращение к специалистам и ежегодное обследование способны избавить женщину от болезни и сохранить здоровье молочных желез на долгие годы.

Елизавета Владимировна Герасимова, врач-хирург хирургического отделения

АКЦИЯ

Скидка на контурную пластику лица и мезотерапию

До 31 октября 2020 года в отделении дерматовенерологии и косметологии действует скидка 15% на контурную пластику лица и мезотерапию.

Контурная пластика лица применяется для коррекции возрастных и иных дефектов кожи. В проблемные области вводятся инъекционные препараты на основе стабилизированной гиалуроновой кислоты. С их помощью можно устранить глубокие носогубные складки, морщины в уголках глаз, межбровные морщины, посттравматические рубцы, асимметрию лица, изменить формы губ.

Мезотерапия — это метод поверхностных внутрикожных микроинъекций. Мезотерапевтические лечебные коктейли могут включать витамины, микроэлементы, аминокислоты, препараты, укрепляющие капиллярную стенку, и так далее. Процедуры помогают повысить тонус кожи, убрать морщины, расширенные сосуды, застойные пятна, рубцы и т.д.



Получить дополнительную информацию и записаться на прием можно по телефону регистратуры отделения дерматовенерологии и косметологии 8 (499) 241-05-16

ТЕМА НОМЕРА

МРТ. Доступно каждому

В отделении магнитно-резонансной томографии установлено несколько томографов. Все виды исследований проводятся на высокопольном томографе Toshiba — 1,5 Тесла.



Продолжение. Начало на стр. 1

Также есть томограф, предназначенный специально для исследования суставов. Мы делаем любые виды МРТ-исследований: от стандартных до узконаправленных, напри-

мер таких, как МРТ молочной железы.

За прошедший месяц мы стали делать новый вид диагностики — МРТ мошонки у мужчин. Провели уже несколько таких исследований, которые помо-

гли выявить злокачественные изменения.

Прием ведут врачи высокой квалификации с большим опытом практической работы. В сложных диагностических случаях внутри отделения про-

Вотделении магнитно-резонансной томографии установлен томограф открытого типа, поэтому пациентам с клаустрофобией не нужно бояться замкнутого пространства. При исследовании суставов на специальном томографе пациенты могут расслабиться и послушать в наушниках приятную музыку. Кроме того, рентгенолаборант постоянно наблюдает за пациентом через стекло и держит с ним связь.

ходят консилиумы. По итогам диагностики пациенты получают подробное заключение. Если у них возникают какие-либо вопросы, врач-рентгенолог всегда даст исчерпывающую информацию по выбору метода диагностики, при необходимости направит к врачу-клиницисту.

Все исследования, проведенные в отделении, архивируются в базе данных Поликлиники, поэтому их легко восстановить в случае утраты.

Несколько слов о противопоказаниях. МРТ нельзя проводить пациентам с кардиостимуляторами, инсулиновыми помпами, клипсами на сосудах, при наличии металломагнитных инородных предметов в теле. Магнитное поле разогревает и притягивает их, поэтому возможны ожоги и повреждения тканей. Никелидтитановые протезы и другие ортопедические металлоконструкции, а также зубные коронки не имеют подобных свойств, их наличие не является ограничением при проведении томографии. Еще МРТ не проводится в первом триместре беременности.

Один из самых частых вопросов, которые задают пациенты: нужна ли подготовка к проведению МРТ? При исследовании головного мозга, позвоночника и суставов подготовки не требуется, а вот при исследовании органов брюшной полости и малого таза нужно соблюдать специальную диету. Подробнее об этом расскажет администратор отделения, при необходимости даст распечатку с рекомендациями.

Завершая рассказ о возможностях отделения магнитно-резонансной томографии, важно отметить, что своевременно поставленный диагноз помогает правильно и вовремя начать лечение. И только в tandem с грамотными врачами-клиницистами, отлаженной работой всех специалистов Поликлиники пациент получает комплексное, правильное лечение и исчерпывающие рекомендации по состоянию здоровья.

Екатерина Владимировна Буцко, заведующая отделением магнитно-резонансной томографии

ПРОФИЛАКТИКА

Новообразования кожи

Злокачественные новообразования кожи возникают в результате многоэтапного процесса преобразования нормальных клеток в опухолевые.

Продолжение. Начало на стр. 1

Эти изменения происходят из-за взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов: физическими (ультрафиолетовое и иони-

зирующее излучение), химическими (асбест, компоненты табачного дыма) и биологическими канцерогенами (инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами).

Старение — одна из основополагающих причин развития онкологии. Дело в том, что с возрастом накапливаются факторы риска развития онкологических заболеваний. Одновременно происходит снижение эффективности механизмов обновления клеток. Исключить все причины невозможно, однако можно уменьшить риск возникновения как рака кожи и меланомы, так и злокачественных заболеваний других органов и систем.

В Поликлинике для раннего выявления злокачественных новообразований кожи применяется дерматоскопия. Это нетравматичный диагностический метод визуальной оценки поражений кожи, позволяющий с различным увеличением изучить структуры новообразований. Он основан на применении дерматоскопа — оптического прибора со встроенной линзой и подсветкой. С его помощью врач получает изображение внутрикожных структур размером от 0,2 мкм. Это позволяет значительно улучшить процесс постановки диагноза, снизить не только число случаев несвоевременной диагностики и ее

трагических последствий, но и избежать гипердиагностики, неадекватных удалений и необоснованных хирургических вмешательств.

Дерматологи рекомендуют ежегодно проходить профилактический осмотр. Однако в некоторых случаях посещать специалиста нужно чаще, ведь бывают новообразования, за которыми требуется динамическое наблюдение. Или же злокачественные заболевания кожи могут проявляться в виде специфической сыпи (например, первичные лимфомы кожи), а часть высыпаний на коже являются маркерами злокачественных новообразований других органов и систем

(паранеопластические дерматозы).

Многопрофильная направленность нашего лечебного учреждения позволяет эффективно диагностировать и выбирать терапевтическую тактику ведения любых новообразований кожи при совместной работе дерматологов, онкологов и других специалистов. Благодаря этому можно выявлять патологию на ранней стадии и назначать своевременное лечение, значительно увеличивая благоприятный исход заболевания.

Константин Андреевич Фомин, врач-дерматовенеролог отделения дерматовенерологии и косметологии

Симптомы, которые требуют скорейшего осмотра у дерматолога:

- наличие новообразования, которое отличается от других;
- быстро или медленно и постоянно растущие опухоли;
- появление незаживающих эрозий;
- возникновение рубцов без предшествующих травм;
- зуд, кровоточивость и/или изменение цвета новообразования;
- появление новых опухолей;
- общая слабость, потеря веса.

Факторы, которые требуют быть более внимательными к своей коже:

- злокачественные опухоли кожи в анамнезе у вас или ваших родственников;
- мужской пол старше 50 лет;
- светлая кожа, глаза (голубые, серые, зеленые) и волосы;
- частая травматизация новообразований;
- большое количество невусов (родинок) — более 20 на коже рук размером более 2 мм;
- частое пребывание на солнце и частые воздействия искусственного ультрафиолетового излучения (солярии, фототерапия, ультрафиолетовые лампы для маникюра);
- хроническая иммуносупрессия (онкологические заболевания, ВИЧ-инфицирование, реципиенты органов).



ФИЗИОТЕРАПИЯ

Пневмокомпрессия для лечения хронической лимфовенозной недостаточности

Лимфатическая система состоит из лимфатических узлов, лимфатических сосудов, капилляров и межклеточной жидкости. Она идет от кончиков пальцев верхних и нижних конечностей и до грудного лимфатического протока. В лимфоузлах вырабатываются лимфоциты и антитела, защищающие организм от инфекций.



При нарушении функций лимфатической системы до 83% вредных веществ скапливается в межклеточном пространстве, что приводит к загрязнению лимфатического русла, формированию лимфовенозной недостаточности.

Лимфовенозная недостаточность проявляется при болезнях сердца, суставов, заболеваниях, приводящих к снижению иммунитета после перенесенных хирургических вмешательств, тяжелых инфекционных заболеваний, в частности

после перенесенной новой коронавирусной инфекции. Таким образом, необходим постоянный отток межклеточной жидкости или дренаж.

Одной из наиболее эффективных методик лечения больных с хронической лимфовенозной не-

достаточностью является пневмокомпрессия. Она заключается в прерывистом сдавливании тканей от периферии к центру. Благодаря этому создаются условия для вытеснения застойной лимфы и отечной жидкости из межклеточного пространства и микроциркуляторного русла периферических отделов в лимфатические и венозные сосуды проксимальных отделов, где она рассасывается естественным путем.

Под воздействием переменной пневмокомпрессии улучшается микроциркуляция крови в области нижних конечностей, устраняется венозный и лимфатический застой и обратный ток крови за счет повышения тонуса сосудов и улучшения работы клапанного аппарата. Восстановление кровоснабжения тканей конечностей приводит к улучшению их трофики, насыщению крови кислородом, устранению ишемии. Происходит обратное всасывание жидкости из интерстициального пространства в сосуды. Исчезают отеки конечностей, ощущение тяжести в ногах. Также создаются условия для более эффективного применения лекарственных препаратов.

Как правило, курс лечения составляет десять сеансов, длительность одной процедуры — 30 минут.

Пневмокомпрессия используется в реабилитационной медицине, физиотерапии, сосудистой хирургии, в косметологии. Она оказывает высокий терапевтический эффект на ткани и является безопасным методом, поэтому с успехом применяется для лечения больных с хронической венозной недостаточностью и лимфедемой. Пневмокомпрессия позволяет провести адекватное лечение больных,

Показания:

- варикозная болезнь;
- лимфостаз конечностей;
- застойные явления в тканях верхней конечности после мастэктомии;
- профилактика тромбоза глубоких вен и других венозных патологий.

Противопоказания:

- рожистое воспаление;
- лимфангит;
- острый флеботромбоз;
- неопластические процессы;
- облитерирующий эндартериит и другие артериальные расстройства в области нижних конечностей;
- обострение соматических заболеваний;
- диабетические ангионейропатии;
- кардиопатии, тяжелая сердечная недостаточность.

имеющих лимфовенозные отеки, при длительном применении дает возможность реабилитировать больных с этой тяжелой патологией.

Процедуры особенно эффективны в сочетании с электромагнитной терапией, инфракрасной лазерной терапией, электрофорезом и другими физиотерапевтическими процедурами.

Пневмокомпрессия в комплексе с эластичным бинтованием или эластичными чулками может быть рекомендована для консервативного лечения и реабилитации, профилактики прогрессирования заболевания.

Карина Эдуардовна Ли, к.м.н., заведующая физиотерапевтическим отделением

ГЛАВНОЕ — ЗДОРОВЬЕ!

Своевременное выявление сосудистых заболеваний

Повышенное давление, небольшие головокружения, отеки, боли в голених — можно ли игнорировать эти симптомы?

Любой врач скажет, что нет, ведь зачастую они являются признаками сердечно-сосудистых патологий, причем порой уже очень продвинутой или даже запущенной стадии заболевания. Поэтому лучше своевременно подумать о комплексной диагностике.

Атеросклероз, малоподвижный образ жизни — проблемы современного мегаполиса. Их органом-мишенью являются сосуды, а в большей степени — артерии, которые снабжают кровью весь организм, каждый орган, каждую клетку. При поражении артерий атеросклерозом, развитии бляшек человек получает то или иное заболевание в зависимости от органа поражения и степени изменения самого сосуда. Атеросклероз в сосудах сердца — это стенокардия, инфаркт. Поражение сосудов головного мозга — это ишемия головного мозга, инсульт. Атеросклероз сосудов нижних конечностей влечет за собой недостаточное кровообращение стоп, голени,

боли при ходьбе. Все артерии организма подвержены поражениям.

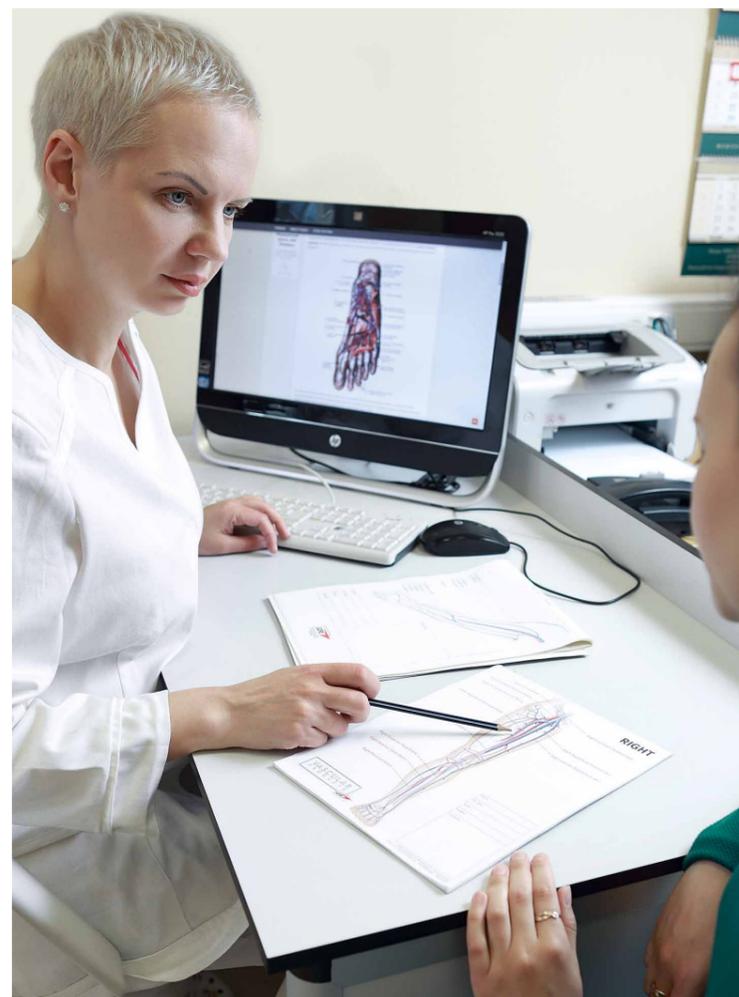
Ряд заболеваний дополнительно усиливает поражение артерий, например сахарный диабет. При его наличии течение атеросклероза артерий нижних конечностей отягощается.

Ранняя диагностика сердечно-сосудистых заболеваний сегодня — это залог благополучной жизни завтра. Специалист проведет осмотр, пальпацию, перкуссию органов и систем. Симптомы сосудистых заболеваний достаточно специфичны, диагноз в большинстве случаев можно поставить при осмотре.

Для уточнения характера поражения сосудов используются такие методы, как цветовой ду-

плексное сканирование, лабораторная диагностика, общий анализ крови, анализ на сахар — они дают представление о сопутствующих состояниях. При необходимости будет назначена мультиспиральная компьютерная томография с введением контрастного вещества, которая позволяет воссоздать 3D-анатомию поражения артерий необходимого бассейна. Все эти исследования можно провести в нашей Поликлинике. В зависимости от пораженного органа в консультировании принимают участие врачи смежных специальностей.

Елена Николаевна Олейникова, к.м.н., врач-сердечно-сосудистый хирург хирургического отделения



ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

Современные методы лечения катаракты

Катаракта — одно из самых распространенных заболеваний глаз, которое становится наиболее частой причиной полной потери зрения. Суть заболевания — в помутнении хрусталика — оптической линзы, которая участвует в фокусировке изображения на сетчатке глаза. С возрастом каждый человек сталкивается с этой патологией.



Помутнения хрусталика бывают врожденными и приобретенными. Среди приобретенных чаще всего встречаются возрастные катаракты (начиная с 40 лет) и так называемые осложненные. Они возникают на фоне хронических заболеваний глаз, которые ведут к нарушению питания хрусталика, таких, как глаукома, отслойка сетчатки, высокая миопия, увеиты. На развитие катаракты влияют такие патологии, как сахарный диабет, кожные заболевания (склеродермия, экзема, нейродермиты), миотониче-

ская дистрофия и др. Причиной также могут быть травмы, воздействие ультрафиолетового излучения, токсических химических соединений, некоторых лекарственных препаратов (стероидов).

На начальной стадии катаракта протекает бессимптомно. Потом человек замечает затуманивание, размытость изображений, двоение, цвета становятся менее яркими. Насторожить должно и «улучшение» зрения: вдруг появляется возможность читать без очков. Эти изменения — повод обратиться к оф-

тальмологу и пройти детальное обследование. Оно поможет определить степень выраженности помутнений хрусталика и исключить заболевания сетчатки и зрительного нерва, которые также могут снижать зрение. В том числе обязательно нужно контролировать внутриглазное давление, ведь при некоторых помутнениях хрусталик набухает и из-за длительного повышения внутриглазного давления возможно развитие атрофии зрительного нерва, что приведет к безвозвратной потере зрения.

Диагноз «катаракта» часто повергает пациента в шок, но для этого нет абсолютно никаких причин. Если по результатам обследования помутнения в хрусталиках начальные, не влияют на качество жизни, не выявлено других заболеваний, требующих лечения, внутриглазное давление в норме, то нужно прийти на повторный осмотр через четыре-шесть месяцев.

В настоящее время единственный метод лечения катаракты, позволяющий вернуть хорошее зрение, — хирургический (проводится в стационаре с госпитализацией на несколько дней или по системе дневного стационара). Золотой стандарт: факоэмульсификация с

имплантацией искусственной интраокулярной линзы. Это высокотехнологичный, безопасный, быстрый, надежный и не травматичный способ замены мутнеющего хрусталика на искусственный. Операция безболезненная, проводится через проколы, без наложения швов, хорошо переносится пациентами различного возраста.

Современные интраокулярные линзы обладают высокой эластичностью, имеют УФ-фильтры и сохраняют свои свойства на протяжении десятилетий.

Основной критерий направления на операцию: субъективные жалобы и осложняющие течение катаракты, набухание и подвывих хрусталика.

При выраженном снижении зрения человек теряет независимость и вынужден прибегать к помощи других людей в своей повседневной жизни. При современном методе хирургического лечения нет необходимости ждать созревания катаракты, подвергать себя рискам и испытывать дискомфорт. Мировое офтальмологическое сообщество рекомендует хирургическое лечение катаракты на ранних ее стадиях.

Кроме того, при замене хрусталика удастся устранить имеющиеся оптические дефекты (астигматизм, гиперметропию, миопию средней и высокой степени), улучшить зрение амблиопических глаз за счет выбора оптимального типа и расчета силы интраокулярной линзы. Зрение после операции возвращается практически сразу, затем в течение месяца нужно капать противовоспалительные капли по определенной схеме. При необходимости новые очки подбирают не ранее чем через 30 дней.

Планируя сроки операции, следует учитывать временные ограничения в послеоперационном периоде в течение одного-двух месяцев.

Несколько слов о вторичной катаракте. После операции вновь может появиться затуманивание зрения на хорошо видящем глазу после замены хрусталика. Связано это с разрастанием клеток на задней капсуле хрусталика, что легко поправимо небольшим лазерным вмешательством в условиях офтальмологического отделения Поликлиники.

Вера Владимировна Пименова, врач-офтальмолог офтальмологического отделения

Специфической эффективной профилактики и безоперационного лечения возрастной катаракты в настоящее время не существует, но начало возрастных изменений можно отсрочить, если регулярно выполнять следующие советы:

- не курить, ограничить употребление алкоголя;
- вести здоровый образ жизни;
- защищать глаза от ультрафиолетового излучения;
- питаться сбалансированно, включать в рацион шпинат, крестоцветные овощи (особенно капусту и брокколи), томаты, перец, цитрусовые и дыни.

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Зачем нужны виниры?

Виниры — это специальные накладки, которые устанавливаются на переднюю поверхность зубов. Их применяют для исправления различных дефектов зубов: формы, положения, цвета.

Для изготовления виниров используют два основных метода — прямой и непрямой. В первом случае весь процесс проводится непосредственно в кресле специалиста. На зуб послойно наносят композитный материал, который после застывания дополнительно обрабатывают. Все остальные виниры изготавливают в лаборатории, используя слепки. Затем их накладывают на зубы и фиксируют с помощью специальной технологии.

Прежде чем осуществить данную процедуру, стоматолог должен спланировать будущую работу и подготовить зубы пациента. Установка виниров проходит в несколько этапов, поэтому пациент посещает стоматолога от трех до пяти раз.

Виниры или брекеты? Люди, от природы имеющие дефекты, связанные с искривлением и неправильным направлением роста зубов, часто задумываются об ортодонтическом лечении. Некоторые из них даже проходили его в детстве, но исправить недостатки до конца им не удалось. В этом случае установка виниров помогает решить проблему.

Винир или реставрация? Иногда пациенты, несколько раз проводившие реставрацию зубов, в конечном итоге решались на установку виниров. Керамические накладки помогают решить проблемы с зубами у таких пациентов на длительный период.

Винир или коронка? Установка винирных накладок — более щадящая для естественных зубов.

Установка керамических виниров в большинстве случаев оправдывает вложенные в процедуру средства, по-

скольку эти конструкции служат долго и имеют эстетичный внешний вид.

Вячеслав Сергеевич Холмогоров, к.м.н., заведующий отделением ортопедической стоматологии



МЕТОД

Возможности ультразвуковой диагностики в урологии

УЗИ является первым из методов лучевой диагностики.

Урологическое УЗИ — это комплексное обследование органов малого таза у мужчины, а именно семенных пузырьков, мочевого пузыря, предстательной железы, органов мошонки.



Продолжение. Начало на стр. 1

Многие заболевания, особенно на начальном этапе, проходят без выраженных симптомов или боли, поэтому выявить их можно с помощью проведенной ультразвуковой диагностики. Именно трансректальное ультразвуковое исследование помогает диагностировать новообразования, подтвердить диагноз аденомы предстательной железы, более детально оценить состояние семенных пузырьков, при необходимости сделать биопсию простаты.

Ультразвуковые аппараты, установленные в урологическом

отделении, позволяют проводить самые современные виды исследований, например эластографию. Известно, что высокая плотность или жесткость новообразования рассматривается как показатель его злокачественности. Именно этот принцип положен в основу нового ультразвукового метода эластографии, когда с помощью ультразвуковой волны и небольшой механической компрессии можно определять степень деформации ткани органа.

Эластичность новообразований значительно отличается от эластичности здоровых тканей, именно поэтому наибольшее

применение соноэластография получила в области ранней диагностики онкологических заболеваний. Клинические исследования показали, что когда используется эластография в структуре обычного ультразвукового исследования, раннее выявление патологических образований (злокачественных и доброкачественных опухолей) может осуществляться быстрее и с большей степенью достоверности.

Показаниями для назначения урологического УЗИ являются:

- нарушение процесса мочеиспускания у мужчины, бо-

- левые ощущения при мочеиспускании;
- частые ложные позывы в течение ночи;
- болевые ощущения внизу живота;
- появлении крови в моче;
- отсутствие эрекции или ее ослабление;
- травмы области таза;
- бесплодие мужчин.

Урологическое ультразвуковое обследование необходимо пройти перед операционным вмешательством, для оценки результата и предупреждения осложнений. Цель — не только выявление патологии и ее причины, но и определение общего состояния органа с данной патологией. В ходе обследования могут быть назначены дополнительные методы диагностики.

В рамках урологической инструментальной диагностики мы ведем речь об исследовании почек и мочевого пузыря, УЗИ органов мошонки, УЗИ (ТРУЗИ) простаты и УЗИ полового члена.

УЗИ почек и мочевого пузыря. Этот вид обследования позволяет определить различные anomalies органов малого таза, наличие воспалительных процессов, кист, опухолей и почечных конкрементов (камней), состояние собирательных лоханок и многое другое.

УЗИ органов мошонки — одно из наиболее частых исследований в андрологии. УЗИ мошонки позволяет вовремя диагностировать варикоцеле, гидроцеле, установить степень повреждения при травме, делает возможным раннюю диагностику новообразований (кист и опухолей). В диагностике мужской способности к оплодотворению УЗИ мошонки играет важную роль, позволяя подтвердить проходимость семенных канальцев, исключить атрофию яичек.

УЗИ предстательной железы (ТРУЗИ простаты). Это ис-

следование играет важнейшую роль в выявлении простатита, мужского бесплодия, нарушенной потенции. Ультразвуковое исследование предстательной железы — основной метод в диагностике аденомы и рака простаты, любых новообразований, кист и опухолей. УЗИ простаты может выполняться как трансабдоминально, так и трансректально. Второй метод более предпочтителен, так как дает более точную и полную картину любых нарушений в предстательной железе. ТРУЗИ простаты не требует сложной подготовки: за пару часов до процедуры следует сделать очистительную клизму (достаточно микроклизмы). В отличие от осмотра через брюшную стенку, на ТРУЗИ не нужно приходить с полным мочевым пузырем. Если ТРУЗИ простаты выполняется опытным специалистом и с использованием современного оборудования с тонким эндоскопическим датчиком, оно практически не вызывает дискомфорта.

УЗИ полового члена. Такое исследование применяется при различных заболеваниях или травмах полового члена, в большинстве случаев оно дополняется доплерографией сосудов.

На сегодняшний день полноценное лечение любых заболеваний у мужчин без ультразвукового обследования невозможно. Однако УЗИ в урологии нельзя считать истинной в последней инстанции, несмотря на всю его информативность. Далеко не всегда этот метод способен показать полную картину заболевания, и необходимо использование полного комплекса лучевых методов, таких как компьютерная и магнито-резонансная томография.

Алексей Сергеевич Семин, врач ультразвуковой диагностики отделения ультразвуковой диагностики

Плазмотерапия в гинекологии

Аутоплазменная терапия в гинекологии, или плазмолифтинг — это медицинская процедура, предназначенная для стимуляции регенеративных функций тканей путем инъекционного введения собственной плазмы крови.



Механизм воздействия аутологичной плазмы на ткани человека — комплексный, объединяющий биологически активное влияние компонентов плазмы (цитокинов, факторов роста, макро- и микроэлементов, витаминов, белков) и воздействие тромбоцитов.

Введение обогащенной тромбоцитами плазмы в проблемные зоны запускает естественные процессы регенерации клеток. Клетки соединительной ткани (фибробласты) активизируются и активнее вырабатывают коллаген, эластин и гиалуроновую кислоту, стимулируется образование молодых клеток.

В настоящее время плазмотерапия успешно используется в гинекологической практике при лечении хронических воспалительных заболеваний, спаечных процессах, дистрофических и атрофических изменениях, рубцовых деформациях влагалища и промежности. Применение аутоплазмы возможно как отдельно, так и в комплексной терапии в сочетании с антибактериальными, противовоспалительными, иммуномодулирующими средствами, гормональными препаратами.

Использование в плазмотерапии собственного биоматериала пациента обеспечивает

стоцентную биосовместимость и практически полностью исключает возможность возникновения аллергических реакций и других осложнений.

Перед выполнением процедуры проводится клинико-лабораторное обследование со сбором анамнеза, общим осмотром, гинекологическим исследованием, бактериологическим исследованием микрофлоры влагалища, при необходимости дополнительно выполняются клинический и биохимический анализы крови, обследование на инфекции, передаваемые половым путем, и др.

Проведение самой процедуры включает забор крови из вены, получение плазмы крови путем центрифугирования и непосредственно инъекционное введение в ткани шейки матки, влагалища, вульвы или в кожу промежности. Процедура безболезненна, не требует наркоза и восстановительного периода.

Курс лечения зависит от показаний и состоит в среднем из двух-шести процедур с интервалом в две-четыре недели.

Противопоказаниями к проведению данной методики являются беременность и период лактации, онкологические заболевания, острые инфекционные и обострение хронических заболеваний, аутоиммунные болезни, нарушения свертываемости и системные заболевания крови.

Преимуществами плазмолифтинга в гинекологии являются безопасность, эффективность, хорошая переносимость, отсутствие фармакологической нагрузки. Все этапы лечения отработаны и успешно проводятся в акушерско-гинекологическом отделении Поликлиники.

Елена Владимировна Одареева, к.м.н., врач-акушер-гинеколог акушерско-гинекологического отделения



ПРОФИЛАКТИКА

Каким спортом заниматься для здоровья суставов?



Есть виды физической активности, которые благоприятны при заболеваниях костно-двигательного аппарата: ходьба, плавание, акваэробика, гимнастика — пилатес, йога, велосипед или велотренажеры, лыжи, адекватные возрасту силовые нагрузки.

Продолжение. Начало на стр. 1

Занятия доступны всем и могут с успехом использоваться в любом возрасте. Они помогут повысить жизненный тонус, нормализовать давление, улучшить чувство равновесия, избавиться от боли в суставах, снизить лекарственную нагрузку.

Ходьба

Ходьба улучшает кровообращение, укрепляет связки и мышцы, помогает сжигать калории. Она не требует больших силовых напряжений и высокой скорости выносливости.

Сегодня особенно популярна **скандинавская ходьба**. Тре-

нировка со специальным инвентарем напоминает ходьбу на лыжах, когда часть нагрузки забирают опорные палки. Энергозатраты при скандинавской ходьбе значительно выше, чем при обычной, так как задействованы спина и мышцы рук.

Как правильно выбрать длину палок? Нужно свой рост умножить на 0,68. Размеры палок отличаются друг от друга на 5 см, поэтому покупайте палки чуть больше, если ваша «идеальная» длина не делится на 5. Например, если при подсчете вышло 114 см, купите палки длиной 115 см. Или можно купить складные палки, которые человек настраивает под себя.

Спокойная **прогулочная ходьба** на свежем воздухе — прекрасный способ укрепить суставы и мышцы ног. Для умеренных прогулок нет противопоказаний. В день желательно делать 10 тысяч шагов и гулять не менее 30 минут. Главное — следить за осанкой и дышать через нос.

Считается, что **туристические походы** более удобны для возрастных людей, чем спортивная ходьба, и обладают мощным оздоровительным эффектом.

Плавание

Плавание является отличной профилактикой болезней суставов. Также оно назначается для реабилитации. Но плавать надо

в спокойном темпе, без слишком энергичных движений руками и ногами. Оптимальный вид плавания может подобрать только спортивный врач.

При многих болезнях суставов назначается **акваэробика**, которая предполагает занятия в игровой форме с использованием специального инвентаря и приспособлений. Такие тренировки улучшают кровоток, укрепляют организм, сжигают калории и поднимают эмоциональный градус.

Лыжи

Это прекрасная альтернатива ходьбе. На лыжной прогулке благодаря скользящим движениям нагрузка на суставы ног меньше, чем при ходьбе. Однако людям старше 50 лет с заболеваниями суставов нежелательно начинать заниматься этим видом спорта, так как высок риск падения.

Велосипед

Езда на велосипеде — прекрасная физкультура для суставов ног: укрепляются мускулатура

нижних конечностей, абдоминальные мышцы, улучшается связочный аппарат. Велопрогулки надо начинать с 15–20 минут, постепенно увеличивая время. Трасса должна быть ровной, без крутых склонов и подъемов. Не стоит впервые садиться на велосипед в преклонном возрасте, так как этот вид спорта травматичен.

Если нет возможности кататься на велосипеде, можно пользоваться велотренажерами. Здесь риск падения и вибрации сводится к минимуму, а нагрузка регулируется.

Занятия спортом, физические упражнения необходимы для поддержания тонуса мышц, эластичности связок и подвижности суставов. Ежедневная гимнастика помогает оставаться позвоночнику и суставам здоровыми, формирует мышечный корсет, предупреждает атрофию связок и является источником хорошего настроения.

Елена Александровна Должикова, врач-ревматолог ревматологического отделения

Занимаясь физкультурой, помните:

- разогревайте мышцы перед основными упражнениями;
- включайте упражнения на растяжку;
- избегайте резких движений во время физических упражнений;
- нагружайте оба сустава в равной мере;
- не совершайте движения, преодолевая боль, а при появлении боли обратитесь к врачу;
- для защиты суставов во время занятий спортом применяйте специальные ортезы;
- следите, чтобы ноги были в тепле;
- если суставы травмированы, замените активные движения в суставах статическими;
- во время занятий следите за осанкой;
- усложняйте упражнения только по мере освоения методики;
- занимайтесь регулярно.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Балансотерапия

В современном мире монотонная и однообразная работа, когда человек долгое время вынужден сидеть или стоять, — все более частое явление.

Из-за этого теряется мышечное чувство — ощущение положения частей тела относительно друг друга в пространстве, нарушается работа рецепторов, замедляется ответная реакция на движение.

Проприоцептивные рецепторы, расположенные в мышцах, связках, фасциях, отвечают за чувство равновесия в нашем организме, реагируют на изменения положения тела. За счет балансотерапии, с помощью которой тренируется взаимодействие между рецепторами и центром координации в головном мозге, человек лучше ощущает свое тело в пространстве, у него развивается координация. Комплекс специальных упражнений проводится на занятиях лечебной гимнастики с использованием нестабильных опор, позволяющих развивать все мышечные группы. Задействуются не только поверхностная крупная мускулатура, но и глубокие мышцы-стабилизаторы.

Балансотерапия направлена на тренировку и развитие координации движений, чувствительности тела и способности к концентрации. Также она способствует:

- развитию равновесия и координации движений;
- улучшению состояния при функциональном головокружении;
- повышению чувствительности стоп;
- тренировки тонкого управления мышцами баланса;
- снижению риска травматизма, связанного с потерей контроля равновесия;
- развитию физической ловкости и навыков владения телом;
- развитию памяти и внимания.

В основе метода балансотерапии лежит двигательное обучение произвольному контролю вертикальной позы. Метод физической коррекции, позволяющий в значительной степени повысить двигательные воз-

можности пациентов, у которых имеются нарушения, связанные с проблемой координации движений.

Отделение лечебной физкультуры оснащено оборудованием, которое позволяет проводить тренировку баланса: фитболами, балансировочными подушками, Босу-тренажерами, твистерами. Работа на этих тренажерах повышает эмоциональный тонус, корректирует и восстанавливает высшие психические функции, направленные на управление телом (крупной моторики).

Данные тренажеры активно используют в функциональном тренинге для имитации нагрузки в повседневной жизни. Например, они отлично подойдут тем, кто предпочитает активные виды отдыха: горные лыжи, игровые виды спорта и т.д. Упражнения на нестабильной поверхности можно также использовать для усложнения и увеличения интенсивности тренировки, укрепления связочного аппарата, подготовки к занятиям по тем видам спорта, для которых необходимо наличие навыков координации. Они прекрасно развивают реакционную способность организма, что предотвращает риски падения как в спорте, так и в обычной жизни: на льду, в транспорте, при толчке и т.д. Важным в этих занятиях является и то, что упражнения на баланс

укрепляют нервную систему, так как при балансировке — выравнивании тела в пространстве — происходит стимуляция различных нервных центров в головном мозге.

Показания к назначению балансотерапии — вестибулярные и координационные нарушения на фоне перенесенного инсульта, черепно-мозговые травмы, доброкачественные позиционные головокружения, поражения периферической нервной системы, заболевания опорно-двигательного аппарата, общее оздоровление.

Занятия на нестабильных поверхностях противопоказаны людям, недавно перенесшим травмы и испытывающим болевые ощущения. В остальных случаях, при соблюдении определенных правил и техники вы-

полнения упражнений, такие тренировки будут только улучшать физическую форму, развивать новые навыки, делать тренировочную программу интереснее и разнообразнее.

В зависимости от физических возможностей и потребностей пациента врач отделения лечебной физкультуры составляет индивидуальный план лечения. Ждем вас в нашем отделении!

Получить дополнительную информацию и записаться на прием можно по телефону 8 (499) 241-08-69.

Елена Васильевна Ушакова, врач по лечебной физкультуре отделения лечебной физкультуры

Юлия Викторовна Рожнова, инструктор-методист по лечебной физкультуре отделения лечебной физкультуры





Вакцинация против гриппа

Вакцинация занимает важное место в профилактике инфекционных болезней. В преддверии сезона острых респираторных вирусных заболеваний актуальной мерой защиты своего здоровья и здоровья своих близких является вакцинация против гриппа. Особенное значение эта мера приобретает в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции, вторая волна заболеваемости которой прогнозируется на осень текущего года. Ведь грипп — это острое инфекционное заболевание, часто протекающее тяжело и с осложнениями в виде отита, пневмонии, заболевания почек и головного мозга. А гриппозная пневмония — тяжелая форма заболевания, по течению и прогнозам не сильно отличается от пневмонии коронавирусной.

Каждый человек рискует инфицироваться одновременно несколькими респираторными вирусами, а наслоение одной инфекции на другую, безусловно, утяжеляет течение заболевания. И если против других респираторных вирусных инфекций вакцин не разработано или они пока находятся на этапе испытаний, то против гриппа существуют и давно применяются безопасные и высокоэффективные препараты.

Вакцинация не дает стопроцентную защиту от вируса, но значительно снижает риски заболеть, а у привитых, в случае их заболевания, грипп протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Современные вакцины против гриппа являются инактивированными, переносятся хорошо и обеспечивают защиту в среднем на шесть-девять месяцев. Поэтому прививку против гриппа необходимо делать каждый год.

Прежде всего вакцинация показана людям с хроническими заболеваниями сердца и легких, бронхиальной астмой, сахарным диабетом. Грипп очень опасен беременным женщинам, маленьким детям, пожилым людям.

Оптимальные сроки вакцинации — начало осени, так как на выработку защиты нужно как минимум две-четыре недели.

Помните: благодаря вакцинации человек может защитить себя от гриппа, избежать осложнений и передачи болезни другим людям.

*Оксана Анатольевна Ким, врач-инфекционист
отделения аллергологии и иммунологии, пульмонологии
и инфекционных заболеваний*

Национальный календарь профилактических прививок

Приказы Минздрава РФ от 21.03.2014 г. № 125н, от 16.06.2016 г. № 370н
(с изменениями на 24.04.2019 г.)

Ревакцинация против дифтерии, столбняка — каждые 10 лет от момента последней ревакцинации	Взрослые от 18 лет
Вакцинация против вирусного гепатита В по схеме 0—1—6 месяцев	Взрослые от 18 до 55 лет, не привитые ранее
Вакцинация против краснухи, ревакцинация против краснухи	Женщины от 18 до 25 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи, не имеющие сведений о прививках против краснухи
Вакцинация против кори, ревакцинация против кори (с интервалом не менее трех месяцев)	Взрослые в возрасте до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори, а также взрослые 36—55 лет (включительно), относящиеся к группам риска: работники медицинских и образовательных организаций, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу РФ)
Вакцинация против гриппа	Взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением

Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям

Приказы Минздрава РФ от 21.03.2014 г. № 125н, от 16.06.2016 г. № 370н
(с изменениями на 24.04.2019 г.)

Против клещевого вирусного энцефалита	Лица, проживающие на эндемичных по клещевому вирусному энцефалиту территориях; лица, выезжающие на эндемичные по клещевому вирусному энцефалиту территории, а также прибывшие на эти территории лица, выполняющие следующие работы: сельскохозяйственные, гидромелиоративные, строительные, по выемке и перемещению грунта, заготовительные, промысловые, геологические, изыскательские, экспедиционные, дератизационные и дезинсекционные
Против желтой лихорадки	Лица, выезжающие за пределы Российской Федерации в энзоотичные по желтой лихорадке страны (регионы); лица, работающие с живыми культурами возбудителя желтой лихорадки
Против брюшного тифа	Лица, выезжающие в гиперэндемичные по брюшному тифу страны (регионы)
Против вирусного гепатита А	Лица, выезжающие в неблагополучные страны (регионы), где регистрируется вспышечная заболеваемость гепатитом А; контактные лица в очагах гепатита А
Против менингококковой инфекции	Дети и взрослые в очагах менингококковой инфекции, вызванной менингококками серогрупп А или С; лица, подлежащие призыву на военную службу
Против вирусного гепатита В	Контактные лица из очагов заболевания, не болевшие, не привитые и не имеющие сведений о профилактических прививках против вирусного гепатита В
Против пневмококковой инфекции	Дети в возрасте от 2 до 5 лет, взрослые, относящиеся к группам риска (лица, подлежащие призыву на военную службу, лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких)
Против ветряной оспы	Дети и взрослые из групп риска, включая лиц, подлежащих призыву на военную службу, ранее не привитые и не болевшие ветряной оспой

НАША ПРОДУКЦИЯ



Увлажняющий крем с экстрактом спирулины

В последнее время большое распространение получила продукция, одним из составляющих ингредиентов которой является спирулина. Микроводоросль спирулина платенсис (*spirulina platensis*) является первичной формой жизни на Земле. Образованная в процессе фотосинтеза около 3,5 млрд лет тому назад, она абсолютно не изменила свой состав. На сегодняшний день спирулина является самым уникальным организмом, жизненно необходимым человеку для обеспечения обменных процессов на физиологическом и информационном уровне.

В своем составе водоросль спирулина содержит около двух тысяч компонентов, необходимых для поддержания красоты и здоровья, а именно:

- **гамма-линоленовая кислота** — это полиненасыщенная жирная кислота, принадлежащая к ряду ОМЕГА-6; данная кислота стимулирует регенерационные и обменные процессы в клетках кожи и положительно влияет на скорость обновления клеток эпидермиса;
- **токоферол** — участвует в выработке коллагена, замедляет процессы старения и необходим для восстановления водно-липидного баланса;
- **ретинол** — один из немногих антивозрастных компонентов с доказанной эффективностью;
- **белки**, содержащиеся в спирулине, а это около 70% от сухой массы, ускоряют образование коллагеновых волокон;
- **витамины группы В** — нормализуют клеточное дыхание и эффективно противодействуют преждевременному старению кожи;
- **витамин С** — уменьшает вредное влияние свободных радикалов и возвращает коже естественный оттенок;
- **макро- и микроэлементы** — спирулина богата калием, фосфором, кремнием, бором, магнием, цинком, железом, кальцием и натрием; также стоит упомянуть о йоде, селене, хrome, кобальте, германии;
- **пигменты** — описываемый продукт содержит хлорофилл, фикоцианин и каротиноиды, способствующие ускоренному синтезу ферментов.

Даже по отдельности все перечисленные компоненты необходимы и полезны для кожи, а их сочетание позволяет достигать хороших результатов.

Мы не могли обойти вниманием данный продукт, и на основе экстракта спирулины в рецептурно-производственном отделении изготовлен увлажняющий крем с экстрактом спирулины. Крем обладает регенерирующими свойствами, anti-age эффектом, подтягивает овал лица, повышает тургор кожи. Рекомендуются для любого типа кожи.

В производстве используется спирулина российского производства. Преимущество данного препарата перед зарубежными аналогами заключается в том, что биологическая активность в два раза превышает активность спирулины, полученной за рубежом.

*Виктория Вячеславовна Головина,
фармацевт рецептурно-производственного отделения*

*Нина Юрьевна Симоненко,
заведующая рецептурно-производственным отделением*