



КЛУБ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

№3, 20 ноября 2015 г.



1993

1994

1996

1998

2000

2002

2004

2006

2008

2010

2012

2014

2015



*Счастье видеть вас здоровыми
уже более 20 лет!*

СОДЕРЖАНИЕ



- 2 Шанс на счастье стать мамой
- 3 У беременной – свои особенности
- 4 Скрытые вредители
- 5 Не пропустить патологию
- 6 Не ждите проявления симптомов
- 7 Ощутить радость отцовства
- 8 Мужчина и женщина:
в поисках своей идентичности
- 10 Счастье быть здоровой
- 11 Тренажерный зал: здоровье или вред?
- 12 Нет времени? Воспользуйтесь check up
- 13 Путеводная карта здоровья
- 14 Живите осознанно!
- 15 Целебная сила йоги
- 16 После отпуска загляните к врачу!
- 17 Красивая грудь – здоровая грудь
- 20 Не пропустите онкологию
- 21 Раньше лечение – лучше прогноз
- 22 «Асклепий»: теперь и в Уссурийске!
- 24 Если случилась травма...
- 25 При травме поможет... горошинка
- 26 «У нашей терапии нет побочных эффектов»

Во имя пациентов

Лидером быть сложно, особенно если речь идет о частном медучреждении. Тем не менее, вот уже двадцать второй год подряд «Асклепий» наглядно доказывает свое первенство на рынке медицинских услуг Приморья, оставаясь образцом высокой культуры, профессионализма и соединения научных изысканий с практикой.

Медицина не стоит на месте, и мы стараемся идти в ногу с прогрессом, потому что хотим быть уверены, что сделали все возможное для спасения человеческой жизни. Структура многих заболеваний сегодня меняется, это ставит перед нами новые задачи, и нам интересно их решать. А главное, мы лечим не отдельно взятые органы, а организм в целом.

За более чем два десятка лет наше желание двигаться вперед, искать новые формы и методы работы не ослабевает. Мы предлагаем пациентам все самое лучшее в плане диагностики и лечения, регулярно переоснащая базу центра и повышая компетенцию своих докторов. У нас работают только те врачи, что открыты к новым знаниям и готовы их внедрять на практике. А руководство центра, со своей стороны, не жалеет средств на их обучение и стажировки.

Переоснащение диагностической и лечебной базы – процесс непрерывающийся. Так, недавно мы полностью обновили «парк» УЗИ-оборудования, благодаря чему наши специалисты детально видят многие патологии, в т.ч. едва зарождающиеся.

В целях улучшения качества компьютерной томографии мы приобрели единственный не только в Приморье, но до самого Урала, 160-срезовый томограф Toshiba. Он сам определяет патологическую зону и мгновенно, а главное, детально ее сканирует, позволяя предметно исследовать сердечно-сосудистую систему, измерять плотность костной ткани с помощью компьютерной денситометрии и т.д. И поскольку скорость обследований на новом аппарате значительно сократилась, мы можем принимать на диагностику детей и смотреть их без наркоза.

Безусловно, новейшие технологии стоят дорого. Тем не менее, география производителей нашего оборудования – Европа, Япония, США, и никаких китайских аналогов.

Лабораторная база «Асклепия» – по-прежнему самая большая в Приморье, а качество проводимых исследований регулярно подтверждается внешней экспертной оценкой. Несмотря на скачки курсов валют, мы продолжаем работать с теми же поставщиками реактивов – лучшими на мировом рынке лабораторной диагностики – и стараемся, чтобы рост закупочных цен как можно меньше сказывался на стоимости обследований.

Уровень оснащенности центра позволяет нам расширять имеющиеся направления и открывать новые. Так, у нас появился Центр диагностики, лечения и профилактики за-



болеваний молочных желез, оснащенный новейшим маммографом и укомплектованный очень опытными специалистами, включая хирурга-онколога. Теперь по результатам обследований пациенты получают и консервативную терапию, и оперативную помощь, включая косметическую пластическую маммологию (изменение формы груди и т.д.).

Также мы открыли кабинет гистероскопии, выявляющий anomalies женской половой сферы и позволяющий проводить диагностические и оперативные эндоскопические вмешательства в амбулаторном порядке.

А в октябре на базе центра заработает новое физиоотделение, предлагающее широкий спектр процедур, включая гирудотерапию, пелоидотерапию (лечение биологически активными грязями) и другие.

Кроме того, откликаясь на просьбы своих пациентов, мы расширили географию присутствия центра. Нашему Находкинскому филиалу уже 6 лет, а недавно мы открыли филиал в Уссурийске.

И, наконец, мы гордимся тем, что более 70% пациентов центра – наши постоянные клиенты, которые однажды обратились к нам с проблемой, остались довольны ее решением и теперь доверяют здоровье только нашим докторам. Это большая ценность и большая ответственность. Поэтому мы будем продолжать идти вперед, внедряя новые технологии, приобретая самое современное оборудование, повышая квалификацию наших врачей, – для того чтобы качество жизни приморцев улучшалось с каждым годом.

**С уважением,
С.Н. ВАЩЕНКО, генеральный директор МЦ «Асклепий».**



Шанс на счастье стать мамой

Бесплодие. Этот диагноз сегодня не приговор. При своевременном обращении за медицинской помощью – не только женщины, но и ее партнера! – и адекватной терапии по результатам диагностики большое число семейных пар обретают счастье стать родителями.

О причинах и структуре бесплодия рассказывает гинеколог-эндокринолог МЦ «Асклепий», доктор медицинских наук Светлана Николаевна ВАЩЕНКО, занимающаяся этой проблемой более 22-х лет.

- Светлана Николаевна, в каком случае ставится диагноз «бесплодие»?

- Когда пара живет регулярной половой жизнью без применения контрацептивных средств в течение года, но беременность не наступает. Причем на консультацию к доктору оба супруга должны отправиться вместе, только так можно выяснить, где и по какой причине происходит сбой, чтобы затем восстановить поврежденное звено.

В целом, для того чтобы наступила беременность, у женщины должны

быть проходимые трубы, здоровые яичники, четкий менструальный цикл, в срок созревающая яйцеклетка и хороший эндометрий. У мужчины - хорошие показатели спермограммы. Лечить женщину, не зная результатов спермограммы, кощунственно. К счастью, сегодня мужчины более охотно, чем прежде, соглашаются на обследование, и это облегчает поиск причины бесплодия.

В случае обнаружения патологии у супруга он направляется к андрологу. Если причина в супруге, она проходит лечение у гинеколога. Сегодня на помощь женщине пришло столько новых технологий, что решаются даже те проблемы, что еще недавно казались неразрешимыми.

- Меняется ли со временем структура бесплодия?

- Безусловно. Если 20 лет назад возникновению этой патологии в основном способствовали последствия абортов в виде тяжелых воспалительных процессов, то сегодня культура половой жизни повышается, контрацепция становится нормой, и

данная причина уже не так актуальна. На смену ей пришли гормональные патологии, связанные с эндометриозами, поликистозами. Следом пошла волна проблем мужской половой сферы, когда у относительно здоровых партнеров оказывалось очень низкое качество спермограммы. Сегодня большой процент случаев бесплодия связан с генетическими факторами, что также не является приговором. Благодаря широкому спектру иммуногенетических обследований причина патологии обнаруживается быстро. И если есть дефицит генов фоллатного цикла или обнаруживается склонность тромбофилии - пациентку правильно готовят к беременности. Если бесплодие является иммунологическим, т.е. оба партнера здоровы, но беременность не наступает из-за того, что в организме женщины накапливаются антиспермальные антитела, блокирующие прохождение сперматозоида в цервикальный канал, - помогает иммунизация. Если счастьем материнства мешает сходство супругов по антигенам тканевой совместимости, что также помогает определить гене-

тический анализ - HLA-типирование, - проблема решается грамотно подбранной терапией.

Поэтому главное – не растягивать ожидание наступления беременности на долгие годы, а своевременно пройти обследование. Тем более что вспомогательные репродуктивные технологии дали надежду даже тем, кому еще недавно медицина говорила «нет». При женском бесплодии отлично работает ЭКО, при мужском – ИКСИ. Но какими бы великолепными ни были технологии, и женский, и мужской организмы должны быть к ним подготовлены. Так, если у женщины есть воспаления, базальный эндометрит, нарушена рецепторная чувствительность, нет сосудистой реакции - ЭКО не поможет. В этом смысле матку можно сравнить с почвой: в плодородной – практически любое семя прорастет само по себе, в бедной – не взойдет и самое элитное зерно.

И, наконец, не могу не сказать еще об одном серьезном факторе. Психологическая готовность и **ОБОЮДНОЕ**, искреннее желание партнеров важны не меньше медицинских аспектов. Об этом свидетельствует моя личная многолетняя практика. Не стоит планировать детей просто потому, что «время пришло», не надо пытаться удержать беременность партнера. Кстати, в некоторых странах на ЭКО не берут пары, находящиеся в гражданском браке, - только официально зарегистрированные. Рождение ребенка – это своеобразное благословение сверху, и оно требует чистых помыслов. Не ставьте себе условных планок, пытайтесь соответствовать оценкам общества, например, «я должна родить до 30 лет». Исходите не из «должна», а из по-настоящему искреннего «хочу». У меня есть пациентка, которая впервые родила в возрасте 46 лет, причем сама, без хирургических вмешательств, и абсолютно здорового ребенка. Потому что пришло ее время.

...Когда-то давно у меня в кабинете на видном месте висело высказывание «Каждый ребенок имеет право быть желанным». И это справедливо до сих пор.

У беременной – свои особенности

У беременной женщины возникает особое психологическое состояние сосредоточенности на своем внутреннем мире и на будущем ребенке, которое в значительной степени отражается на ее самочувствии и состоянии плода. Это состояние материнской сосредоточенности достигает своего пика во время родов и затем продолжается в течение всего периода кормления грудью.

Во время беременности у женщины изменяются ощущения, чувства и настроения. Ей кажется, что и мир вокруг нее изменился из-за перемен, происходящих в ней самой. Изменение психического состояния женщины, при нормальной беременности, возникает под влиянием изменений, происходящих в ее нервной и эндокринной системах, регулирующих беременность.

Так, в первые месяцы беременности наиболее заметные изменения происходят с сенсорным восприятием женщины. 90% беременных уже со второй недели сообщают об измененном восприятии запахов и вкусов. Помимо этого, происходит измененное восприятие звуков, цветов, зрительных образов, а также тактильных ощущений. Распространенное явление - возникновение различных пищевых желаний.

Переменчивость настроения, сентиментальность, слезливость и сонливость – также связаны с состоянием женщины. К малоизвестным психическим явлениям в первой половине беременности можно отнести изменение отношения к работе, появление необычных пристрастий и занятий (например, вязание или вышивка, рисование и музицирование), а также изменение отношения к окружающим и собственному телу.

В течение первых 20 недель беременности женщины отличаются ранимостью. У них появляются необыкновенная чувствительность и слезливость, повышенная обидчивость и капризность. Кроме того, беременные отличаются повышенной внушаемостью. В импульсивности настроений женщин во время беременности проявляется включение бессознательных механизмов, регулирующих этот процесс. Такая подвижность психоэмоциональной сферы беременной диктуется потребностью в более чутком поведении с ее стороны по отношению к внешнему миру, что в какой-то степени служит гарантией безопасности будущего ребенка.

Во второй половине беременности у некоторых женщин появляется чувство уже виденного: будто то или иное событие уже когда-то происходило, а совершенно знакомая обстановка, предмет, улица или чье-то лицо кажутся уже знакомыми.

У женщин творческих профессий во второй половине беременности довольно часто наблюдается необыкновенный подъем. Вопреки ожиданиям окружающих они не оставляют свою карьеру художницы, музыканта или писательницы, а создают свои лучшие произведения и оказываются в пике своего творчества. Иногда случается так, что во время беременности женщина испытывает необычайный творческий подъем в том направлении, в котором она не является профессионалом, и оказывается способной создать подлинное произведение искусства, например, написать или вышить картину, создать песню, сочинить стихи.

Из книги **Ж.ЦАРЕГРАДСКОЙ** «Ребенок от зачатия до года».



Скрытые вредители

Как бы далеко ни шагнул прогресс, в т.ч. и в индустрии медицины, природу не обманешь. Актуальность воспалительных процессов, поражающих как верхний, так и нижний «этажи» женской половой системы и вызывающих серьезные осложнения за пределами органов малого таза, это подтверждает. Можно ли им противостоять, и каким образом, — рассказывает гинеколог-эндокринолог МЦ «Асклепий», врач высшей категории, д.м.н. Светлана Николаевна ВАЩЕНКО.

Природу не обманешь

XX век стал эрой антибиотиков, вызвав массовое ликование — ура, мы победим все бактерии и инфекции! Но многие ученые не разделяли подобного оптимизма, предупреждая о том, что природа найдет способ

противостоять самым хитроумным разработкам. И действительно, пока велась борьба с одними видами бактерий, появлялись другие, в т.ч. занимавшие промежуточное положение между вирусами и бактериями, — например, хламидии. А параллельно с этим в геометрической прогрессии росла антибиотикорезистентность, т.е. устойчивость штаммов возбудителей инфекционных и вирусных заболеваний, приводящих к воспалительным процессам, набирали распространение вирусные инфекции. В частности, произошло расширение спектра папилломавирусной инфекции: если раньше она локально поражала шейку матки, то теперь все чаще наблюдается папилломавирусное поражение всей матки.

Мы привыкли к тому, что воспалительный процесс проходит опреде-

ленные стадии — отек, покраснение, болезненность и нарушение функции органа. Но сегодня все чаще сталкиваемся и с отсутствием привычной выраженной клинической картины, и со сложностями выявления возбудителей лабораторным путем: мутируя, они успешно прячутся, и порой последствия патологического воспаления показывает лишь лапароскопия или гистология. Иногда проблему нужно обострить, чтобы, подобрав в определенной фазе цикла подходящую индивидуально этой пациентке лекарственную терапию, успешно устранить.

Чем чревато самолечение

Любой антибиотик, даже верно подобранный, помимо пользы несет немало вреда, повреждая нормальную микрофлору, ослабляя иммун-

ную систему. Что уж говорить о неправильном назначении препаратов, лишь усугубляющем состояние пациентки, а, тем более, самолечении на основе просмотра рекламного ролика или совета фармацевта. Для того чтобы антибиотик попал точно в цель, нужно установить истинную причину воспаления, – а это можно сделать лишь в лабораторных условиях – и подобрать препарат с учетом вашего личного анамнеза и уже принимаемых лекарственных средств. В противном случае это сравнимо с пальбой из пушки по воробьям. Возбудители прячутся, воспаления становятся хроническими, на них накручиваются дисгормональные заболевания. Так, часто причиной миомы – доброкачественной опухоли – становится наличие хронического воспалительного процесса и стресс.

При любых симптомах - выделениях, болях в органах малого таза, дискомфорте или болезненности при половом контакте – необходимо проконсультироваться у врача. Особая просьба к женщинам – перед посещением доктора не злоупотреблять гигиеной: никаких глубоких спринцеваний, мешающих увидеть истинную картину вашего состояния.

Инфекции уступают место вирусам

Если исходить из практики нашего медицинского центра, то процент инфекций, передаваемых половым путем, сегодня существенно ниже, чем несколько лет назад. Пациенты становятся грамотнее, пользуются контрацепцией.

А вот вирусные формы воспалительных заболеваний, в т.ч. вышедших в полость матки и выше, активизировались. В частности, периодически возникающий синдром тазовой боли часто свидетельствует о поражении нервных окончаний. Воспаления маточных труб, напротив, редко дают о себе знать симптоматикой, но на практике в основе всех внематочных беременностей лежит хронический воспалительный процесс. Нарушающие проходимость маточных труб гидросальпинксы тоже зачастую протекают «молча».

Не торопитесь обвинять партнера

Любой воспалительный процесс у женщины требует обследования ее мужчины, но не для того чтобы уличить его в чем-то нехорошем, а для того, чтобы разобраться в причине нарушения флоры. Порой таким образом женский организм реагирует на нового

Еще одно распространенное сегодня состояние у пациенток – дисбиоз влагалища, выражающийся изменением флоры, зудом, покраснениями, выделениями, запахом. Женщины торопятся обвинить партнера, а на деле это... проявление какого-либо соматического заболевания: нарушение функции желудочно-кишечного

Любой воспалительный процесс у женщины требует обследования партнера. Не для того чтобы уличить его в чем-то нехорошем - чтобы разобраться в причине нарушения флоры

партнера, что пройдет само собой со временем, когда у пары сформируется общая, «семейная» флора. Иногда причиной может быть банальный простатит у партнера, о котором тот даже не подозревает. Ведь либидо, потенция и отсутствие выделений – еще не показатель мужского здоровья, и даже мазок из уретры еще ни о чем не говорит, о проблемах в высших отделах мужской половой сферы «расскажут» только сок предстательной железы и эякулят.

тракта, последствие лечения пневмонии, проецирование дисбактериоза кишечника...

Поэтому не торопитесь делать выводы самостоятельно, доверьтесь врачу и его рекомендациям, если действительно хотите одержать победу над мутирующими и ускользающими возбудителями воспалительных процессов, лежащих в основе 70% гинекологических заболеваний.

Не пропустить патологию

Беременность не всегда приносит счастье и, более того, может нести серьезную угрозу жизни женщины. Речь, разумеется, идет о патологической – внематочной – беременности, когда оплодотворенная яйцеклетка развивается за пределами матки.

В 99% случаев она закрепляется в маточной трубе, но может оказаться и в яичниках, и в брюшной полости. По статистике, около 2% всех беременностей являются внематочными.

Среди причин такой патологии - воспалительные заболевания женской половой сферы, аборт, нарушения гормонального фона, врожденные пороки развития женских половых органов, аденомиоз и др.

Внематочную беременность можно предположить, если наблюдаются задержка менструации, токсикоз и

другие признаки, характерные для будущей мамы, а тест на беременность отрицательный. При этом могут появиться небольшие кровянистые выделения, к которым впоследствии присоединяется боль в правом или левом боку. Кроме того, гинеколог может заметить во время осмотра несоответствие размеров матки предполагаемому сроку. Но самым, пожалуй, оперативным и информативным показателем является анализ крови на ХГЧ. При внематочной беременности его уровень значительно ниже нормы.

Внематочная беременность прерывается при помощи лапароскопии. Если это происходит на раннем сроке, то в большинстве случаев трубу можно сохранить. Нормальная беременность впоследствии возможна, после проведенного лечения и соблюдения рекомендаций доктора.

Не ждите проявления СИМПТОМОВ

Рост числа случаев бессимптомного течения воспалительных заболеваний – тенденция нашего времени. Касается это и мочеполовых органов. Бактерии и вирусы отлично приспособлены к изменениям окружающей среды и активно противостоят препаратам, которые против них изобретает человечество.

О том, чем это чревато, рассказывает врач уролог-андролог МЦ «Асклепий» Анатолий Александрович ВАСИЛЮК:

- Действительно, воспалительные заболевания, вызванные патогенными микроорганизмами, зачастую имеют стертое или бессимптомное течение. Хорошо, если человек, считая себя абсолютно здоровым, решает пройти профилактическое обследование, в ходе которого и обнаруживаются инфекции, о наличии которых он и не подозревал. Лечение инфекционно-воспалительных заболеваний, вызванных скрытыми внутриклеточными, а тем более устойчивыми к лекарственным средствам микроорганизмами, требует и времени, и материальных затрат. Нарушение пациентом врачебных рекомендаций, даже незначительное, может сделать лечение безрезультатным. И лишь совокупность слагаемых - профессионализм врача, доверие пациента, качественная диагностика, современное комплексное лечение и последующая профилактика - позволяет достичь желаемого положительного результата.

Опасности самолечения

Антимикробные и противовирусные препараты не только приводят к гибели бактерий или вирусов, но и воздействуют на другие процессы в организме. Проявления могут быть разными: незаметными, в виде повышения трансаминаз (АСТ и АЛТ), что говорит об изменении функции печени; в виде кратковременных неприятных симптомов - тошноты или расстройства



стула, а также более тяжкими – в виде гибели нормальной микрофлоры в организме, аллергических реакций, снижения иммунитета. Поэтому не стоит принимать препараты против инфекций самостоятельно, по совету друга или фармацевта. Только врач может поставить диагноз - есть у вас инфекция или нет, нуждается ли вы в лечении и в каком именно, и какие препараты вам следует принимать.

Курс лечения, назначенный неспециалистом, может быть недостаточным для полного выздоровления. Выжившие микроорганизмы в этом случае приобретут устойчивость к данному препарату, а то и к целой группе антибиотиков. В результате, при возникновении серьезной проблемы – той же пневмонии - вам нечем будет её лечить.

Скрытые разрушители

Протекающие скрыто вирусные инфекции необходимо выявлять и лечить. Так, например, герпес, цитомегаловирус и вирус Эпштейна-Барра способствуют развитию грубых патологий плода при беременности. Группа вирусов папилломы человека (ВПЧ) вызывает целый ряд патологий. И если бородавки, кожные папилломы, урогенитальные и ректальные кондиломы хотя бы заметны, то вирусы высокого онкогенного риска часто

не дают о себе знать, становясь причиной развития у мужчин рака мочевого пузыря, уретры, полового члена, анального канала и толстой кишки.

И, наконец, воспалительные заболевания половых органов у мужчин (даже протекающие скрыто и вызванные обычной условно-патогенной флорой при отсутствии ИППП) могут стать причиной возникновения серьезных проблем у их партнерш, выражаясь нарушением микрофлоры влагалища, воспалительными изменениями и т.д. В этом случае обследоваться должны оба партнера, и вовсе не для уличения второй половины в неверности - для выявления и устранения скрытых проблем, которые могут нарушить гармонию сексуальной жизни пары.

В нашем медицинском центре мужчины могут оперативно пройти комплексное и точное обследование на любые инфекционные и вирусные заболевания, передающиеся половым путем. Если таковые будут обнаружены, наши специалисты назначат вам оптимальное и эффективное лечение. Приятной новостью для мужчин станет то, что для скринингового обследования на ИППП – инфекции, передаваемые половым путем - сейчас не обязательно сдавать мазок из уретры. Для точной ПЦР-диагностики достаточно первой порции утренней мочи.

Ощутить радость отцовства

Когда-то считалось, что мужской фактор в структуре бесплодия пары играет роль только в 15% случаев, сегодня же он достигает уровня 50-60%. В чем причина, и насколько проблема решаема? Своим мнением по этому поводу делится врач уролог-андролог МЦ «Асклепий» Анатолий Александрович ВАСИЛЮК.

- Начну с того, что бесплодие, или инфертильность - это проблема семейной пары, и обследоваться должны оба партнера. Наличие детей от других партнеров или даже старших детей в этой паре не является гарантией сохранности репродуктивной функции супругов за истекшее время. Многие параметры функционирования системы размножения могут со временем изменяться и нарушаться. Причин для этого великое множество. И внешне эти изменения могут никак не проявляться.

Основной показатель, определяемый у мужчины, - качество спермы. Спермограмма может быть нормальной, но это не значит, что сперма при этом фертильна. Обследование должно быть полным и комплексным, и чем раньше оно начнется, тем раньше доктор назначит лечение. Консервативная терапия не должна длиться более 2,5 лет, и этот срок тем короче, чем старше партнеры. К счастью, вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ) позволяют сегодня решить проблемы, ранее считавшиеся неразрешимыми. Но надо помнить, что то же ЭКО - не панацея, а один из методов лечения, и чем лучше будет состояние здоровья обоих супругов, тем выше вероятность благоприятного исхода ВРТ.

- Каковы причины мужского бесплодия, насколько поддаются устранению и можно ли их профилактировать?

- Основными причинами остаются варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика), гипогонадизм (снижение уровня половых гормонов) и урогенитальные инфек-

ции. Выявляются и другие факторы, приводящие к инфертильности: аномалии развития, онкологические заболевания, генетические нарушения, изменения иммунитета и др. До 30% всех случаев составляет идиопатическое бесплодие, причина которого остается неизвестной даже после обследования.

Один из главных факторов, нарушающих нормальное функционирование репродуктивной системы, - неправильный образ жизни. Ожирение, ги-

мония. Оба супруга должны искренне хотеть ребенка. И если это желание есть, половая жизнь регулярная (не реже 2-х раз в неделю), пара не предохраняется, и в течение года беременность не наступает, стоит обратиться за медицинской помощью.

Столь серьезные генетические патологии, как синдром Клайнфельтера, сегодня также не приговор. Это ранее считалось, что мужчины с таким диагнозом абсолютно бесплодны. Сейчас возможно в возрасте до 18 лет про-

Один из главных факторов, нарушающих функционирование репродуктивной системы – неправильный образ жизни

подинамия, стрессы, частые простудные и воспалительные заболевания, воздействие токсинов (лекарств, химических веществ, выхлопных газов, консервантов и т.д.), алкоголь, курение, наркотики, стероидные препараты – все это уменьшает шансы мужчины стать отцом. Добавим к этому гипертонию, сахарный диабет, дефицит витамина D, болезни щитовидной железы, воздействие электромагнитного излучения, ионизирующей радиации, высоких температур или, напротив, холода, что также губительно для процесса сперматогенеза.

Кроме того, в паре должна быть гар-

вести биопсию яичек, выделив и сохранив для последующей процедуры ИКСИ тестикулярные сперматозоиды. Все зависит от бдительности родителей мальчика. Осмотры андролога в 3 года, перед школой, в 14-16 и 18 лет - обязательны.

Еще один важный анализ - «Биохимический паспорт», определяющий перечень биохимических и гормональных исследований крови, - должен сдаваться дважды, в возрасте с 21 до 25 лет. Это обследование дает полную картину состояния здоровья мужчины, и обнаруженные проблемы могут быть вовремя устранены.



Мужчина и женщина: В поисках своей идентичности

В том, что психологический климат в семье напрямую влияет на здоровье партнеров, убеждать сегодня никого не нужно. Накапливающиеся обиды, подавленные эмоции, патологическая ревность, обжигающая ненависть разрушают отношения и становятся причиной серьезных заболеваний. В чем причина непонимания партнерами друг друга, можно ли вернуть утраченные чувства, и как стать счастливыми вопреки всему? – попробуем разобраться вместе с психоаналитиком МЦ «Асклепий» Ольгой Леонидовной КОЛЬЦОВОЙ.

- Ольга Леонидовна, почему мужчина и женщине в современном мире особенно сложно услышать и понять друг друга?

- Минувшее столетие настолько изменило традиционный образ мужчины и женщины, что представители обоих полов сталкиваются со странными проблемами, которые не звучали в обществе прошлых времен. Особенно остро ставится вопрос о том, что же такое женственность и что же такое мужественность.

В условиях современности мужчина и женщина имеют совершенно другие ориентиры, нежели их далекие предки. В былые времена мужчина был добытчиком и обеспечивал безопасность своей семье, был господином для жены. Женщина отвечала за хозяйство и рожала детей. Сегодня вековые традиции мужского преимущества явно сдали свои позиции. За несколько последних десятилетий давно сформированные модели мужчины и женщины пошатнулись, благодаря давлению феминизма.

Современный мужчина переживает утрату главенствующей роли кормильца и хозяина дома. Женщина с каждым днем сравнивается с мужчиной, а иногда и превосходит его по уровню образования, к тому же, полу-



чив финансовую свободу, она может позаботиться о себе и своих детях сама. Мужчина, в свою очередь, имеют возможность воспользоваться донорской яйцеклеткой и иметь детей, не строя семейных отношений.

В такой ситуации и мужчины, и женщины отчаянно ищут свое место в семейной системе. Пытаются разучить новые роли, сформировать новое поведение, примерить новые образы. Обмениваются ролями, пытаются примирить новое со старым, которое не уходит в процессе развития цивилизации, а продолжает существовать в памяти каждого из нас.

Не желая сдавать завоеванных позиций равноправия, женщины ищут возможность все же оставаться хозяйками и матерями. А мужчины, становясь гибче, отходят от роли агрессивного хозяина жизни.

- Каковы образы современного мужчины и современной женщины?

- Современная женщина старается двигаться в ногу со временем, участвует в сложных социальных проектах, но, как ни странно, верит в заговоры, «сглаз», по-прежнему руководствуется суждениями о злой доле или счастливой судьбе. Многие из женщин

мечтают стать независимыми, компетентными и деловыми, при этом продолжая верить в то, что мужчины должны иметь превосходство.

Современный мужчина осознает свои слабые места, но не теряет уверенности. Он знает, чего хочет, а чего не приемлет. Время требует от мужчины уже не храбрости и честолюбия, а уровня внутренних сил. И мужественность сегодня ассоциируется со способностью проявлять гибкость, не теряя своего облика.

- С какими запросами обращаются мужчины и женщины чаще всего?

- Если говорить о парной терапии, то это просьбы разрешить конфликты. Женщины приходят с жалобами на инфантильных мужей и просьбами сделать из них «сильных мужиков», мужчины хотели бы видеть чаще жен дома, упрекая их в том, что они пропададут на работе и не занимаются своими прямыми обязанностями - воспитанием детей и хозяйством. Но был и такой случай, когда мужчина упрекал жену в том, что она сидит дома и воспитывает ребенка, планирует еще детей, но не занимается своим развитием и не думает о карьере, - в результате ему с ней скучно. И это еще раз доказывает: сегодня нет четко очерченных и понятных для обоих партнеров, и поэтому оба находятся в затруднении и пытаются найти новые формы взаимоотношений.

Налицо очень интересный феномен: и мужчина, и женщина хотели бы вернуться к классическим, проверенным временем отношениям, память о которых живет в каждом из нас, но не могут жить, как их предки, в силу изменившихся социальных и культурных отношений.

Если говорить об индивидуальных запросах, то чаще всего это неспособность человека справиться с высокими стандартами, которое требует

общество «успешных людей». Проявляется это в виде депрессии, тревожности, бессоницы, нестабильности настроения, апатии. Также обращаются люди, переживающие развод, утрату, потерю работы, острое горе.

Кроме того, в последнее время все больше обращений от одиноких молодых людей, ощущающих пустоту внутри, не умеющих наладить общение ни с друзьями, ни с коллегами по работе, ни с противоположным полом.

Родители приводят детей, потому что им не нравится, как те себя ведут. И наилучший способ помочь детям — это помочь их родителям поменять что-то в домашней обстановке. То, что недоступно «специалистам», родителям по силам.

- Много таких пар, что пытаются решить проблему в отношениях с помощью психолога, а не обрубают концы?

- К сожалению, нет... Только те, кто прожили в браке какое-то время счастливо, осознают ценность отношений, хотят остаться вместе, сохранить то, что создано, но не знают, как: по-старому жить не могут, а по-новому не умеют. Молодые же люди вступают в брак в надежде на то, что их совместная жизнь будет безоблачна, что влюбленность, которую они принимают за любовь, вечна, что они идеально подходят друг другу. Но поскольку не существует двух абсолютно одинаковых людей, постольку и надежда на идеальную совместимость иллюзорна. Общий посыл при сложностях в отношениях - виноват другой, а не я: «она недостаточно хороша, чтобы быть рядом со мной», «он не соответствует моей миссии», - и пара распадается.

Несчастливый брак может дать надежду на то, что жизнь роскошной разведенной женщины и веселого холостяка куда лучше, чем совместная жизнь. Но, как правило, оба не осознают реальные последствия развода, а это неизбывная боль одиночества, потеря старых друзей, не желающих принимать сторону одного из супругов, утрата контактов с детьми, финансовые осложнения,

ощущение своего поражения и усталости при мысли о том, что надо все начинать сначала. Но если у партнеров есть силы осознать, что сложности неизбежны - трудно идти на компромисс, но так же трудно жить под угрозой распада семьи, - если они готовы разделить ответственность за общее счастье, признать право другого на уникальность — у пары есть перспектива.

- Этому можно научить?

- Скорее, не научить, а помочь разобраться, расставить приоритеты, максимально учитывая интересы, затронутые спором. Мне интересны люди в своей уникальности. Я точно знаю,

системой, личными качествами, - и прошу видеть во мне такого же другого». Поговорка «Стерпится — слюбится» - это больше про уважение, не про любовь. Если каждый из супругов уважает в партнере личность, у них есть перспектива.

- Кто обычно инициатор визита к психологу?

Чаще, наверное, женщина, в силу того, что ей легче принять помощь. Мужчины, как правило, пытаются решить проблемы самостоятельно либо закрываются, надеясь на то, что все разрешится само собой. Если же оба партнера настроены на преодоление кризиса с помощью профессионала,

Если партнеры готовы разделить ответственность за общее счастье, признать право другого на уникальность — у пары есть перспектива

что нет двух одинаковых характеров, судеб и поэтому нет универсальных рекомендаций. Именно поэтому я не даю советы, а помогаю самому человеку принять собственное решение и взять ответственность за свою жизнь. С моей помощью пара исследует свои отношения: что не так, когда это что-то пошло не так, каковы возможные переплетения в семейных системах каждого из супругов и влияние предыдущих отношений, и на что каждый готов пойти ради сближения. Последнее особенно важно. Вот здесь и проявляется значение моральных, этических и религиозных ценностей для семьи. Муж и жена должны обстоятельно разобраться в том; что они считают важным для прокладывания курса своего семейного корабля. Известно, что «любящие смотрят не друг на друга, а в одном направлении».

В былые времена разводы, как вы помните, не поощрялись, и в этом есть свои плюсы: в основе супружеских отношений лежало понимание - хотя бы они того или нет, но должны подстраиваться друг под друга. То есть, посыл следующий: «я вижу в тебе не себя, не свое великое продолжение, а другого человека - со своей родовой

то инициатором становится тот, кто «главный», кто привычно принимает решения в семье.

Можно ли вернуть утраченное? Чаще можно, чем нельзя. Главное, повторюсь, искать собственный путь счастливой пары, не пытаюсь подражать кому-то. Учитывать свою личную уникальность, особенности своего характера и своей природы и принимать это в партнере. Нет «правильных» моделей, которым надо следовать. Идеальная модель у каждой пары своя: когда сложившиеся конкретные отношения комфортны для обоих конкретных партнеров. Если мужчину устраивает заниматься домашним хозяйством, а женщину — добывать деньги, то это идеальная модель для данной конкретной пары, и им, как правило, все равно, что думают по этому поводу окружающие.

Так или иначе, мужское и женское хоть и противоречиво, но комплементарно друг другу. Очевидно, что женщина может стать женщиной только рядом с мужчиной, а он может ощутить себя мужчиной только рядом с женщиной. Просто каждому нужно научиться видеть и слышать своего партнера

Счастье быть здоровой

Если разобрать на компоненты состояние «счастливая женщина», то «здоровье» окажется на первом месте. Без него любые женские энергии сходят на нет, не может быть речи ни о красоте, ни об энергии, ни об уверенности в завтрашнем дне. Как сохранить здоровье на любом этапе жизни? Об этом рассказывает терапевт МЦ «Асклепий», врач высшей категории **Марина Федоровна СЕРЕБРЯКОВА:**

- Для того чтобы женщина в любом возрасте оставалась активной, привлекательной и не имела серьезных заболеваний, культуру здоровья надо прививать с детства – через половое воспитание, формирование правильного пищевого поведения, донося знания о вреде курения, последствиях раннего употребления алкоголя и т.д.



Эти рекомендации могут показаться банальными, но они работают.

Алкоголь – это всегда яд

Если раньше даже медики соглашались с тем, что существуют безвредные дозы алкоголя, а в некоторых случаях он и вовсе полезен для сосудов, то сегодня доказано: безвредной, а тем более полезной дозы алкоголя не существует. Этиловый спирт – это яд, он не предусматривает каких-либо допустимых доз, особенно в раннем возрасте, тем более что в нашей стране очень много семей, у которых наследственность отягощена алкоголизмом родственников. И если девушка, у которой папа или дедушка злоупотребляли спиртным, начинает употреблять даже слабоалкогольные напитки, вероятность развития алкоголизма у нее гораздо выше, чем у подружки, в семье которой нет такого анамнеза.

Коварная зависимость

Очень много девочек и молодых женщин приходят с такой проблемой, как соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы, проявляющаяся паническими атаками, повышенной тревожностью и т.д. Это психосоматическое расстройство связано с низкой физической активностью и чрезмерным увлечением компьютером, телефоном и прочими гаджетами, бесконечным сидением в соцсетях. Помимо психических нарушений такой образ жизни влияет на осанку и приводит к искривлению позвоночника, а от этого страдают все внутренние органы.

Лишний вес – путь к болезням

Еще одна распространенная женская проблема – ожирение. Вызванное недостатком физической нагрузки и неправильным питанием, оно влечет целый букет проблем: приводит к гипертонии, вызывает сбои в эндокринной системе, желудочно-кишечном

тракте, опорно-двигательном аппарате, словом, резко снижает качество жизни

Профосмотр, как привычка

К сожалению, все больше серьезных патологий протекают сегодня бессимптомно, обнаруживая себя тогда, когда болезнь проникла глубоко в организм. Поэтому ежегодный профилактический осмотр у терапевта и гинеколога должен войти в привычку. Согласитесь, что может быть приятнее, чем услышать: «Вы здоровы». Если же выявятся какие-то нарушения – на начальной стадии можно устранить практически любую патологию, включая рак. Главное, чтобы осмотр стал нормой.

Найти себя

И, наконец, казалось бы, не медицинский, но такой важный фактор, влияющий на женское здоровье – ее отношение к жизни. Женщина должна быть самореализована, и для этого не обязательно строить карьеру, можно оставаться домохозяйкой, но имея отдушину в виде любимого дела, получать такое удовольствие от жизни! К сожалению, часто женщины, особенно не работающие, начинают терять свое «я», растворяясь в семье без остатка и забывая о своих желаниях. У многих в результате падает самооценка, накапливается стресс, который женщина к тому же начинает заедать и запивать. В итоге – букет болезней.

И, наконец, как ни покажется это странным, на здоровье женщины влияет институт семьи. Принятое в обществе понятие гражданского брака, на самом деле, всего лишь «сожительство», и, находясь в таком мнимом «браке» женщина ощущает себя крайне дискомфортно: это все равно, что жить с открытой дверью. Неуверенность в завтрашнем дне, бесконечные сомнения, подсознательный страх потерять партнера и накапливающаяся обида – прямой путь к сбою всех систем организма.

Тренажерный зал: здоровье или вред?

Занятия в тренажерном зале становятся неизменным атрибутом жизни современного мужчины. Но как при этом не навредить себе, как часто нужно тренироваться, и насколько необходимо введение в рацион спортивного питания, - за ответами на эти вопросы мы обратились к персональному тренеру тренажерного зала WORLD CLASS-Владивосток Алексею ЧЕРЯПКИНУ.

- Алексей, есть ли противопоказания у тренажерного зала, и насколько необходима консультация врача и профессионального тренера, прежде чем начать тренировки?

- Тренажерный зал, как инструмент, сам по себе противопоказаний не имеет. Вопрос в том, каким образом вы будете использовать этот инструмент. Согласитесь, что обучение любой деятельности лучше проводить с помощью более опытного наставника. Водить машину, играть на музыкальном инструменте, танцевать, - все это можно научиться делать самостоятельно, но результат будет совсем не тот, которого вы ожидали или, как минимум, займет гораздо больше времени. Так и с тренажерным залом: даже тому, как правильно бегать, нужно учиться. И роль тренера в первое время заключается именно в обучении технике упражнений, правильному дыханию и т.д., а затем с его помощью можно решать другие задачи.

Важность участия врача в тренировочном процессе тоже сомнений не вызывает. Предварительная консультация поможет избежать многих рисков на тренировках. А регулярное наблюдение и мониторинг изменения состояния вашего организма позволит сделать тренировки максимально эффективными.

- В какое время суток организм наиболее восприимчив к нагрузке, и как часто нужно заниматься, чтобы достичь результата?

- Все зависит от суточного ритма организма. Для каждого из нас оптимальное время тренировки будет своё, важно научиться его чувствовать. Но есть и общие правила. Так, тяжелая тренировка в тренажерном зале должна начинаться не раньше, чем через два часа после пробуждения: центральная нервная система «просыпается» около 40 минут, сердце начинает работать в полную силу примерно через 2 часа. То же касается и тяжелых тренировок вечером: их нужно проводить как минимум за 3-4 часа до сна, чтобы дать нервной системе снизить возбуждение.

Если же вам нравится тренироваться утром, то лучше подойдут умеренные нагрузки. Йога с утра, например, поможет организму быстрее прийти в работоспособное состояние. А легкие нагрузки перед сном наоборот помогут



снизить эмоциональное напряжение, что улучшит качество сна.

Частота тренировок может быть разной. Все зависит от особенностей организма и целей тренировок. Но нагрузка всегда должна быть равна восстановлению. Оптимальной является схема с тремя тренировками в неделю. Один день вы тренируетесь, следующий отдыхаете. Если одного дня для отдыха мало, нужно добавить еще один. Такой подход позволит всегда поддерживать организм в рабочем состоянии и максимально снизит риск травматизма.

- Нужно ли при этом принимать спортивное питание?

- Важно помнить, что любое спортивное питание – это только добавка, помогающая восполнить то, чего вы недополучили при приеме обычной пищи. Если все, что необходимо организму для тренировок, он получает, никакие добавки не нужны, они будут только перегружать пищеварительную систему. Также при выборе добавок необходимо учитывать исходное состояние мужчины, уровень подготовки и цель тренировок. И лучше это делать, консультируясь со специалистами.

Нет времени? Воспользуйтесь check up

Как часто мы отмахиваемся в ответ на сигналы организма, проявляющиеся в виде различных симптомов – некогда, потом, вот сдам отчет, вот пойду в отпуск... - а «звоночки» тем временем перерастают в серьезную патологию... Поэтому когда сначала за рубежом, а затем и в России стали появляться программы экспресс-диагностики (check up), позволяющие оперативно оценить состояние организма, они оказались очень востребованы. Во Владивостоке широкий спектр подобных программ предлагает медицинский центр «Асклепий». С недавних пор они выделены в отдельное направление деятельности клиники.

«Почему в России столь высокая статистика смертности от заболеваний? Все не потому, что врачи не компетентны или оборудование не совершенно, а потому, что пациенты обращаются к врачам с очень запущенными патологиями, - поясняет актуальность нового направления заместитель директора МЦ «Асклепий» Ольга Владимировна ЭПОВА. – У нас нет культуры здоровья. И не стоит ссылаться на занятость, отсутствие свободных средств на обследование – программы экспресс-диагностики тем и хороши, что позволяют за короткое время обследовать организм, сделав упор на том, что беспокоит пациента, и рассчитаны на разные категории населения. В частности, базовое обследование, позволяющее посмотреть ключевые показатели – уровень сахара, холестерина, СОЭ и т.д. – доступно каждому.

Все наши программы разделены на мужские и женские (до 40 лет и после 40) и имеют подразделы – стандартные, VIP и премиум. Стандартные подразумевают минимальный набор показателей, VIP и премиум – более расширенный, с дорогостоящими ин-



струментальными обследованиями типа МРТ, получением генетического паспорта здоровья и т.д.

В перечне наших программ – подготовка к беременности (для обоих партнеров), генетическое исследование, женский и мужской онкологические скрининги, обследования

«маршрутный лист», ведь кто-то хочет пройти диагностику за 2-3 дня, а кому-то, напротив, удобнее посещать специалистов вечерами, растянув ее на более долгий период. Кроме того, мы можем составить персональную программу обследования для конкретного пациента, с учетом его личного анамнеза и пожеланий.

По завершении программы пациенту выдается заключение врача-терапевта или узкого специалиста с описанием состояния организма и рекомендациями по выявленным отклонениям. Также вся информация, включая снимки, записывается на электронный носитель. При необходимости заключение переводится на английский язык.

Радует, что понимание того, что профилировать заболевание проще и дешевле, чем его лечить, потихоньку растет. Помимо пациентов с выраженной симптоматикой наши программы check up востребованы и у тех, кто чувствует себя здоровым, но желает убедиться в том, что это действительно так. И это очень верная позиция, ведь многие заболевания протекают бессимптомно и дают о себе знать,

Почему в России столь высокая статистика смертности от заболеваний? Все не потому, что врачи не компетентны или оборудование не совершенно, а потому что пациенты обращаются к врачам с очень запущенными патологиями

на заболевания, передающиеся половым путем... При этом пациент, приобретая ту или иную программу, не предоставлен сам себе, а находится под кураторством специалистов центра: ему объясняют нюансы прохождения каждого обследования, составляют удобный индивидуальный

когда патология коснулась уже других органов и систем. Вот и Всемирная организация здравоохранения рекомендует здоровым людям в возрасте от 35 лет обследоваться ежегодно, а тем, у кого есть проблемы – чаще, в соответствии с рекомендациями профильных докторов».

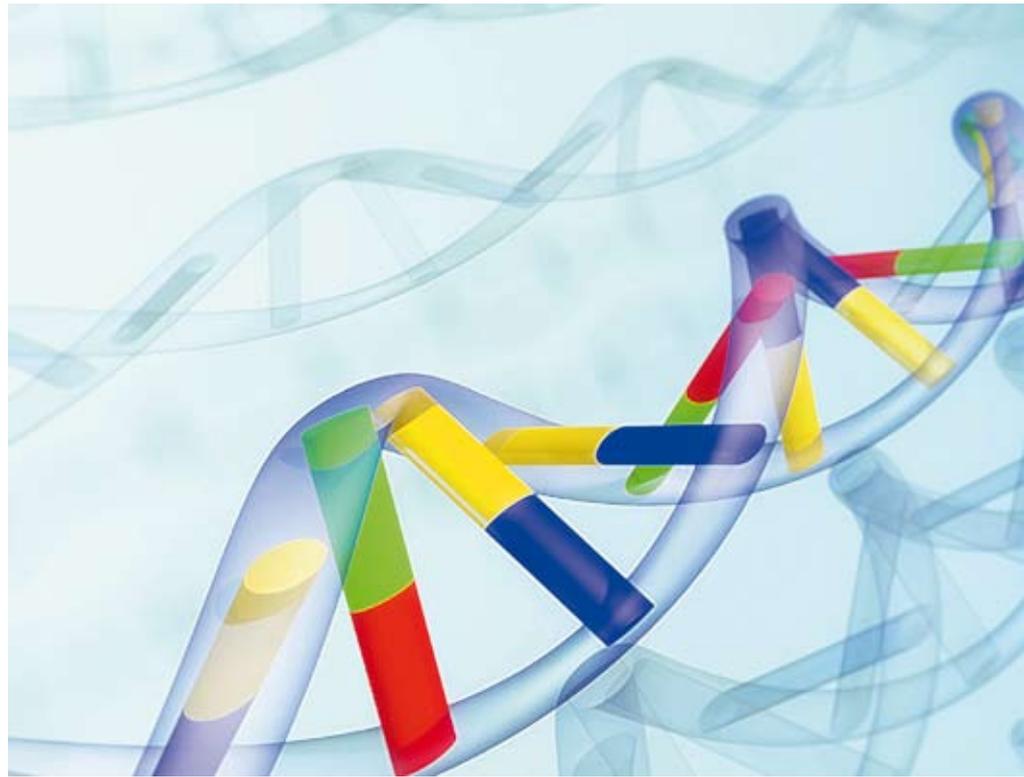
Почему кто-то курит всю жизнь и доживает до глубокой старости, а кто-то уже в 20 лет попадает на операционный стол с тромбоэмболией легочной артерии, в чем причина того, что у одной женщины рак груди лечится довольно успешно, а у другой, имеющей ту же стадию заболевания, никак не поддается терапии, - ответы на эти и сотни других подобных вопросов дает генетический паспорт здоровья. Это исследование содержит подробнейшую информацию о генетической индивидуальности человека, позволяет точно лечить имеющиеся заболевания и предупреждать развитие новых.

О том, какие возможности открывают перед пациентами и врачами генетические исследования, рассказывает руководитель отделения генодиагностики МЦ «Асклепий» Мария Анатольевна ЧЕРНИКОВА.

- Ряд заболеваний, с которыми человек сталкивается в жизни, имеют мультифакториальный характер, проявляясь при воздействии каких-либо факторов внешней среды. То есть, до поры до времени определенный ген дремлет, но как только его носитель сталкивается с провоцирующим фактором, сразу дает о себе знать. Вот почему одна женщина может годами принимать контрацептивы и чувствовать себя нормально, а у второй уже через полгода приема развивается тромбоз.

Генетические исследования позволяют врачам оперативно ставить более точные диагнозы, в т.ч. при неясной этиологии заболевания, а пациентам - профилактировать серьезные проблемы со здоровьем.

На сегодняшний день «Асклепий» готовит более 20 видов генетических паспортов. Можно составить как полную генетическую карту здоровья, так и по отдельным направлениям - например, определить риски развития сосудистых заболеваний, тромбофилии, патологий беременности и плода, гипертонии, дефектов генов фолатного цикла, остеопороза, рака молочной железы и яичников...



Путеводная карта здоровья

Также можно выяснить устойчивость организма к определенным препаратам.

Так, если у женщины есть генетическая предрасположенность к раку молочной железы (это встречается редко, всего у 5% от общего числа заболевших), заболевание развивается особым образом. Такой пациентке требуется иная терапия, другая группа препаратов, иначе назначаемое лечение не эффективно, а драгоценное время теряется.

Можно составить карту репродуктивного здоровья. В частности, комплект по определению рисков патологии беременности и плода включает также гены тромбофилии и фолатного цикла. Первые вызывают нарушение течения беременности, повреждают сосуды плаценты, а при неправильной работе генов фолатного цикла есть вероятность, что возникнут пороки - незаращение нервной трубки, синдром Дауна и т.д.

С помощью обследования на генетическую совместимость - HLA-типирования - можно установить причину бесплодия или невынашивания беременности. А также определить тканевую совместимость донора для трансплантации того или иного органа, выявить природу заболевания при диабете 1-го инсулинозависимого типа, диагностировать аутоиммунные заболевания и спрогнозировать их дальнейшее развитие.

Поводом для проведения генетического обследования может стать и назначение пациенту определенных препаратов: каждый организм по-своему метаболизирует те или иные лекарственные средства, и, исследовав генотип, подобрать дозу можно максимально точно.

Словом, генодиагностика предоставляет сегодня широчайшие возможности для сохранения качества жизни, и генетический паспорт становится настоящей путеводной картой здоровья.



работы организма космическим, вселенским циклам, физическую нагрузку и т.д.

- К слову, насколько организм вегетарианца справляется с физической нагрузкой?

- Отлично справляется, среди вегетарианцев немало известных спортсменов. Приведу лишь один пример – олимпийский чемпион по бобслею, 3-кратный чемпион мира по армресстрлингу (и при этом веган-сыроед!) Алексей ВОЕВОДА.

- Какой процент гостей вашего заведения, распробовав кухню и поняв, насколько она вкусна и разнообразна, переходит на вегетарианство?

- Честно говоря, мы не ведем такой статистики, к тому же это не совсем правильно – идти от вкуса пищи. Вегетарианцами становятся по убеждению, во главе должны стоять идея, духовный аспект, желание улучшить качество жизни.

- Любимые блюда ваших гостей?

- Пирожки с капустой и таежный чай. А еще дал (гороховый суп с овощами и специями), борщ с фасолью, гауранга (картофель с адыгейским сыром и сметаной), салат «шратха» (аналог «сельди под шубой», только вместо рыбы - морская капуста), роллы, вареники. Помимо индийских в нашем меню блюда русской, европейской кухни, адаптированные для вегетарианцев.

- По статистике, вопросами здорового питания интересуются больше женщины, а какова аудитория ваших гостей?

- Женщин, пожалуй, чуть больше, но хватает и мужчин, приходят семьями. И, все-таки, вегетарианство - вопрос не половой принадлежности, а уровня самосознания. Его выбирают осознанно те, кто желает улучшить качество жизни, реализовать свою природу. Они сознательно очищают свою жизнь от ненужных продуктов: алкоголя, никотина и всего того, что загрязняет организм, затупляет сознание. Эти люди отчетливо осознают свою духовную природу, ощущают смысл жизни, расширяют границы сознания и в итоге становятся по-настоящему счастливыми.

Живите осознанно!

Здоровое питание сегодня в моде, но каждый из нас вкладывает в это свой смысл. В чем, например, суть вегетарианства, и насколько оно полезно для организма? Чтобы разобраться в этом вопросе, мы встретились с директором владивостокского вегетарианского кафе «Ганга» Максимом ЕФИМОВЫМ.

- Максим Вениаминович, в чем для вас заключается термин «здоровое питание»?

- В правильном составе пищи и определенном режиме. Начну со второго: самый большой прием пищи должен приходиться на середину дня, в районе полудня. Утром рекомендуются фрукты, творожки, вечером - тушеные овощи. Что же касается состава, то, естественно, поскольку у нас вегетарианское кафе, мы отдаем предпочтение блюдам, которые не содержат мяса, рыбы, яиц, каких-либо химических добавок, дрожжей, маргарина и т.д. Залог здоровой пищи – исключительно натуральные и полезные ингредиенты. Не менее важны обстановка, в которой проходят ваши завтраки, обеды и ужины, а также настроение – ваше и окружающих. Если вы напряжены, злы или обижены – прием пищи лучше пропустить, пока не успокоитесь, иначе она пойдет не на пользу.

Открывая вегетарианское кафе, мы преследовали цель познакомить вла-

дивостокцев с кухней, которая несет позитивную энергетику. Слоган, который мы выбрали, – «Кушать здорово» - полностью отражает ее суть: потреблять здоровую пищу действительно здорово.

Плюсы вегетарианства хорошо известны. Это самая естественная пища для организма. На физическом плане она очень полезна для здоровья и приносит пользу не только телу, но способствует ясности ума. Доказано, что вегетарианцы живут дольше, реже болеют, отличаются высокой работоспособностью. Кроме того, делая выбор в пользу вегетарианства, его сторонники уменьшают число страданий живых существ на земле. Есть и экологический момент, связанный с тем, что под кормовые культуры для разведения коров и свиней вырубаются огромные площади лесов, а затем производство отходов резко растет. А духовный аспект справедлив для любой религии - достаточно вспомнить систему постов в христианстве. Неудивительно, что число вегетарианцев в мире неуклонно растет. Среди них немало знаменитостей. На стенах нашего кафе висят их портреты с цитатами о пользе вегетарианства.

Тем не менее, стоит подчеркнуть, что здоровое питание – это лишь часть понятия «здоровый образ жизни», которое на самом деле очень объемно и включает также здоровые мысли, правильный режим дня, соответствие

Целебная сила йоги

Здоровый образ жизни входит в моду, и это очень позитивная тенденция. Спектр «здоровых» увлечений приморцев сегодня очень широк, и йога одно из них. Причем на занятия этой восточной практикой все чаще приходят семьями, вместе с детьми. В чем причина популярности этого направления, попробуем разобраться вместе с педагогическим директором студии YogiHall Татьяной РАДОСТЬ.

- Занимаясь йогой уже более 15 лет, я на практике наблюдаю, как меняется жизнь людей, впускающих эту практику в свою жизнь. Помимо мощного оздоровительного эффекта она дает заряд энергии и бодрости, помогает гармонизировать внутреннее пространство и отношения. Даже те, кто приходит с конкретными «физическими» запросами – развить тело, поправить здоровье, - отмечают, что йога положительно влияет на ум: как только «успокаивается» тело, мы наконец-то начинаем слышать себя, меняется мировоззрение, и качество жизни улучшается.

Найти свое направление

Когда я слышу о том, что кому-то йога противопоказана по состоянию здоровья, мне хочется поправить: противопоказаны определенные направления, нужно просто найти свое. Поэтому перед тем как начать заниматься, гости нашего центра заполняют анкету, где указывается подробная информация о состоянии здоровья, и уже исходя из этого мы рекомендуем те или иные направления,

Существуют специальные, т.н. терапевтические классы. Например, «Мягкая практика» (от 50+), где занимаются люди самого разного возраста, в т.ч. молодые, имеющие проблемы со здоровьем. А класс «Здоровая спина» предназначен как для тех, у кого уже есть проблемы с позвоночником, так и для тех, кто хочет их предупредить. Результаты очень хорошие. У нас была девушка с грыжей позвоночника, за-

фиксированной томографом. Спустя время она снова прошла обследование: протрузии ушли, грыжа уменьшилась в размере, а главное, исчезли мучившие ее поясничные боли.

Направление Аштанга-Виньяса, напротив, рассчитано на здоровых людей. Эта очень динамичная практика, запускающая мощные энергетические потоки, подходит людям подготовленным.

Словом, разновидностей йоги много, и при желании каждый найдет направление по душе. Есть даже специальные классы, помогающие избавиться от стресса.

Объединяющая сила

Примечательно, что йога показана даже детям, начиная с 4-летнего возраста. Правда в отличие от взрослых, занимающихся полтора часа, их за-



Помимо мощного оздоровительного эффекта йога дает заряд энергии и бодрости, помогает гармонизировать внутреннее пространство...

Класс «Женское здоровье» подразумевает наличие специально оборудованного зала и использование специальных приспособлений - пропсов, с помощью которых выполняются определенные асаны, устраняющие гинекологические проблемы. К слову, эта практика показана даже беременным. А видели бы вы, как расцветают женщины в возрасте!

Кундалини йога пробуждает особую созидательную энергию, а мощная оздоровительная практика Айенгара, показанная людям с проблемами опорно-двигательного аппарата, выстраивает тело и, выравнивая его на физическом уровне, провоцирует энергетические изменения.

занятия длятся всего час, но, исходя из опыта нашего центра, занимаются они с большим удовольствием.

Приятно наблюдать, что йога становится семейным занятием, и возраст пар значения не имеет. Как и любое совместное занятие, она объединяет, сплавляет семьи и способствует гармонизации отношений. Партнеры могут заниматься как по отдельности, в смешанных группах, так и в специальных парных классах. Эффект поразительный: мужчина и женщина начинают взаимодействовать на уровне энергий, избавляются от психологических блоков, становятся более чувственными, открытыми друг другу, и начинают смотреть в одном направлении.

После отпуска загляните к врачу!

Самый яркий и полный впечатлений сезон позади. А география путешествий россиян ширится год от года. И, как небезосновательно считают врачи, именно из-за этого осень становится активной порой для медиков. Дело в том, что вместе с впечатлениями многие из нас привозят и разнообразные болезни, о которых поначалу даже не подозревают. Дерматовенеролог МЦ «Асклепий» Юлия Геннадьевна КОРЖЕНКО рассказала о том, почему начало осени – самое время сдавать анализы.

– Как правило, приморцы выбирают для отдыха азиатские страны: Вьетнам, Таиланд, Китай... С какими проблемами для здоровья они сталкиваются чаще всего?

– Это может быть реакция кожи на солнце, на употребление экзотических фруктов или на применение каких-то массажных масел, укусы насекомых – комаров, moskitov, муравьев, - контакт с водорослями, ужаление медузы.

У маленьких детей часто возникают гнойничковые кожные заболевания. Сейчас «сезон» стрептодермии и стафилодермии, особенно после посещения саун, бань и бассейнов – мест, где стоячая вода может плохо обрабатываться, и через нее передаются стафилококки и стрептококки.

Такое заболевание, как филяриоз – передача гельминта при помощи укуса насекомого - тоже не редкость для отдыхающих. Проявляется оно повышением температуры, увеличением лимфоузлов и высыпаниями на коже. Причем инкубационный период заболевания составляет от 2-х недель до 4-х месяцев. То есть, симптоматика может проявиться спустя время, и самому пациенту ни за что не догадаться, с чем это связано.



Из Китая, после посещения саун, бассейнов и массажных салонов часто привозят чесотку, псевдочесотку, грибковые поражения кожи, передающиеся контактно-бытовым путем

ет о нем совершенно случайно, во время планового осмотра либо при планировании беременности.

Зачастую у этих инфекций не наблюдается острой клинической картины. Нет чрезмерных выделений, высыпаний, жжения. Если и есть некоторый дискомфорт, то он быстро проходит. И самая большая ошибка – начать лечиться самостоятельно. Препараты, выбираемые наобум, без предварительного обследования, ничего хорошего не принесут: симптомы заглушаются, а само заболевание переходит в хроническую форму. У женщин возникают заболевания матки, яичников, страдает репродуктивная функция. У мужчин проблемы касаются органов малого таза - простаты, мошонки – и почек.

Кстати, некоторые инфекции с поражением кожных покровов - чесотка,

Препараты, выбираемые наобум, без предварительного обследования, ничего хорошего не принесут: симптомы заглушаются, а само заболевание переходит в хроническую форму

через одежду или предметы личного обихода.

– Часто ли отдыхающие возвращаются из отпусков с инфекциями, передающимися половым путем?

– К сожалению, довольно часто, поскольку во время отдыха случаются незапланированные знакомства, и при половых контактах не всегда используется презерватив. Иногда человек и вовсе не помнит, была у него половая связь или нет, если знакомство происходило в алкогольном опьянении. Средний инкубационный период для таких заболеваний – от 7 до 14 дней, но порой он может длиться до 6 месяцев. И пациент (пациентка) узна-

лобковые вши, контагиозный моллюск - могут передаваться как половым, так и контактно-бытовым путем: через полотенце или предметы личной гигиены. Это тоже обязательно надо учитывать на отдыхе.

– Какие анализы вы бы порекомендовали сдать в первую очередь пациентам, находящимся в группе риска?

– Мужчинам желательно посетить уролога либо венеролога и сдать мазок. Женщинам – обследоваться у гинеколога или венеролога. И тем, и другим - сделать анализ крови для исключения сифилиса, гепатита и СПИДа.

С 2013 года, с началом всеобщей диспансеризации населения, каждая женщина, начиная с 35 лет, должна проходить профилактическое обследование молочных желез методом маммографии с целью выявления онкологических новообразований на ранней стадии. Это требование продиктовано сложившейся неблагоприятной ситуацией: ежегодно в мире выявляется свыше 50 тысяч случаев рака молочной железы, и более 20 тысяч женщин умирают от этого заболевания.

Можно ли предотвратить рак молочной железы, что информативнее – УЗИ или маммограф, - каковы диагностические возможности приморской медицины, - рассказывает врач-рентгенолог кабинета маммографии МЦ «Асклепий» Владимир Дмитриевич ЮГАЙ:

– Маммография, или рентгеновское обследование молочной железы применяется в первую очередь для диагностики рака молочной железы на ранних стадиях. Метод позволяет обнаружить как злокачественные образования, так и доброкачественные, в т.ч. непальпируемые, которые невозможно обнаружить путем осмотра. Попутно мы диагностируем дисгормональные процессы, мастопатии и другие изменения в молочной железе. А главное, гарантируем высокую точность диагностики: наш кабинет оснащен современным итальянским цифровым маммографом Giotto.

Цифровая маммография гораздо более информативна по сравнению с маммографией, выполненной на обычном пленочном аппарате, и не только обеспечивает лучшую визуализацию, но и имеет минимальную лучевую нагрузку. Кроме того, результаты обследования, полученные с помощью цифрового маммографа, можно сохранить на электронном носителе, что важно для контроля динамики, консультирования у специалистов в Москве или за рубежом.

Определяющим для метода маммографии является возраст пациентки: она показана женщинам от 35 лет и старше, что объясняется анатомиче-



Красивая грудь – здоровая грудь

скими особенностями структуры молочной железы. В молодом возрасте из-за высокой плотности ткани молочных желез на маммографе сложно увидеть некоторые патологические изменения, тогда как у женщин после 40 лет информативность достигает 70–90%, увеличиваясь со временем до 100%. А УЗИ, напротив, показано в большей степени молодым женщинам. Но эти методы не конкурируют между собой, а очень хорошо друг друга дополняют. Поэтому в нашем кабинете маммологии УЗИ-аппарат находится в одном помещении с цифровым маммографом. Мы следуем европейскому стандарту: все должно быть в руках одного врача-диагноста.

Мировой медицинский опыт доказывает: когда один и тот же врач выполняет обследование молочной железы конкретной пациентки на маммографе и, если требуется, тут же на УЗИ, а при необходимости еще и проводит весь возможный спектр специальных исследований - контрастные методы, биопсию, - то может наиболее достоверно оценить ситуацию. Хотя окончательный диагноз, безусловно, выставляет врач-маммолог. Именно такой подход позволяет нам достигать высокого качества диагностики заболеваний молочных желез и выявлять онкозаболевания на ранней стадии.

К сожалению, ситуация с онкологией тревожная: ежемесячно мы выявляем до 10 случаев рака молочной железы, в т.ч. в запущенном состоянии. А ведь рак молочной железы, выявленный на ранних стадиях, успешно лечится!

Идея диспансеризации очень правильна по своей сути. Но нужно правильно выбрать клинику: чтобы персонал был квалифицированным, маммографы - информативными, т.е., желательно, цифровыми. Мы, например, внимательно относимся к каждой пациентке, обследуем ее с учетом индивидуальных особенностей, тщательно следим за выполнением всех условий для проведения качественной диагностики.

В нашем кабинете вместе со мной работают опытный врач-рентгенолог Алла Дмитриевна КАЛУГИНА, а также очень грамотные рентген-лаборанты Татьяна Валерьевна ЯКОВЛЕВА и Зульфия Рафаиловна НОСОВА. Вам остается только записаться на обследование в удобное для вас время.

Для любой девушки или женщины грудь является важным показателем привлекательности и красоты, но хочу подчеркнуть: красивая грудь – это здоровая грудь.

«Оранжевая королева»

на страже вашего здоровья



Облепиха, или «оранжевая королева» – широко применяемое растение, лекарственные и целебные свойства которого были известны с незапамятных времен. Каждый признающий целебную силу растений знает, что облепиха считается буквально решением множества проблем со здоровьем. И в самом деле она вобрала в себя все лучшее от природы: и витамины, и минералы, и ценные органические растительные кислоты.

Особенность ягод облепихи не только в их необычном чуть терпком кисловатом вкусе, но и в том, что в сочной мякоти каждой ягодки обязательно попадается достаточно крупная косточка. Чтобы ощутить максимальный вкус и всю пользу облепихи стоит попробовать сок, сделанный из этих ягод.

Сок из ягод облепихи сохраняет всю пользу облепиховых ягод, он также представляет полный комплект витаминов и важных элементов и считается поистине мультивитаминным соком. Ежедневно выпивая стакан облепихового сока, вы укрепляете иммунитет, улучшаете зрение, очищаете печень, занимаетесь профилактикой рака и язвенной болезни, не даете коже сохнуть, словом, сохраняете здоровье и поворачиваете вспять стрелки биологических часов.

В химическом составе облепихового сока представлены важные природные компоненты. Он содержит много жиров, которые являются сочетанием ценных ненасыщенных жирных кислот. Кроме того, облепиховый сок просто на-

полнен витаминами группы В (В1, В2, В6), а также витаминами Е, С, F, Р, РР. Помимо этого в соке из ягод облепихи находятся органические кислоты, кумарины, каротин, флавоноиды, фитонциды, катехины и 15 ценных микроэлементов, среди которых железо, калий, цинк, марганец, бор, магний и другие.

И это все при сравнительно невысокой калорийности: в 100 мл сока содержится 52 ккал.

Ценные кислоты облепихового сока

Химический состав сока из ягод облепихи обогащен ценной урсоловой кислотой, полезное влияние которой на организм человека сопоставимо с воздействием гормона надпочечников. У урсоловой кислоты ярко выраженные противовоспалительные характеристики и ранозаживляющие качества, чем обусловлено ее использование при лечении разных воспалений и поражений кожных покровов, а также язв на кожных покровах и даже эрозий.

В соке облепихи выявлена и достаточно редкая и значимая янтарная кислота, которая снижает вредное отравляющее действие на человеческий организм лекарств (в том числе антибиотиков), а также спиртов и иных вредных веществ. Эта кислота минимизирует вред от рентгеновского облучения, стрессов, повышенного давления крови. Янтарную кислоту ис-

пользуют в терапии атеросклеротических нарушений в сосудах, болезней печени, нарушений деятельности ЦНС и других проблем со здоровьем. Вышеперечисленное делает сок из ягод облепихи особенно ценным продуктом для людей старшего поколения.

В лечебных целях сок из облепихи используют при комплексном лечении различных опухолей, нарушениях в работе пищеварительной системы, хода обмена веществ, при ревматизме, подагре, дефиците витаминов.

Сок облепихи для женской красоты

Народные целители часто называют облепиховый сок эликсиром красоты. Это обусловлено наличием в нем витамина Е, помогающего поддерживать красоту и молодости.

В последнее время облепиха стала популярным средством для снижения веса. Об этих ее свойствах даже ходят легенды, но довольно долго медики не подтверждали эффективность облепихи в этом вопросе. Лишь сравнительно недавно исследования выявили, что в ягодах облепихи содержатся омега-7 жирные кислоты, способные регулировать липидный обмен. Это открытие подтверждает факт того, что облепиха помогает поддерживать вес в норме.

Жирные кислоты предотвращают усвоение жиров и не допускают увеличения подкожно-жировой клетчатки.

Чтобы не поправляться, нужно ежедневно за 10 минут до приема пищи выпивать стакан полезного сока облепихи, слегка разбавленный водой.

ВИТАМИННАЯ БОМБА!

100% натуральный облепиховый сок «AVEO», полученный по технологии прямого отжима. Сок не содержит никаких добавок, в том числе сахара.

- НЕТ сахара
- НЕТ вкусовых и ароматических добавок
- НЕТ консервантов

Выводит из организма радионуклиды, токсины, шлаки, повышает уровень гемоглобина и секрецию желудочного сока, снижает уровень холестерина в крови. Необыкновенно вкусный и абсолютно натуральный сок из алтайской облепихи можно употреблять как готовый напиток, так и готовить полезные витаминные коктейли. Облепиховый сок «AVEO» — вся польза алтайской облепихи в вашем стакане! Идеальный напиток для осенне-зимнего и весеннего сезона. Пейте облепиховый сок «AVEO» и будьте красивы и здоровы!

P.S. Особенно вкусно с медом.



РЕКЛАМА
Товар сертифицирован

Не пропустите онкологию

Сотни приморских женщин ежегодно слышат от врачей диагноз: рак шейки матки, причем почти в 50% случаев обнаруженные онкологические заболевания являются запущенными, и патология наблюдается даже визуально. А рак молочной железы стал не только для россиянок, но и для миллионов женщин в мире настоящей «чумой XXI века».

Каковы факторы развития этих заболеваний, на какие симптомы нужно обращать внимание, и как часто проходить клинический осмотр, - рассказывает врач акушер-гинеколог Находкинского филиала МЦ «Асклепий» Елена Викторовна ПАК:

Поэтому каждая женщина старше 18 лет должна раз в полгода в обязательном порядке проходить гинекологический осмотр, а также ежегодно сдавать мазок на онкоцитологию, который позволит вовремя обнаружить атипичные клетки. Выявить заболевания шейки матки, невидимые при обычном осмотре, поможет кольпоскопия. Срочного обращения к врачу требуют кровянистые выделения, не связанные с менструацией, бели с небольшой примесью крови из влагалища при половых контактах, боли в области крестца, поясницы и в нижней части живота, обильные жидкие бели с неприятным запахом. Поскольку возникновению рака шейки матки способствуют определенные типы

образования в молочной железе. Причиной смерти россиянок в возрасте 45-50 лет в большинстве случаев также является рак груди. При этом заболевание молодеет: женщины в возрасте до 40 лет составляют более 15% больных.

Среди факторов риска - пожилой возраст, использование гормональных препаратов, травмы молочных желез, диагностированный РМЖ у кого-то из родственников, воздействие радиации, например, в ходе лучевой терапии, проводимой для лечения другого типа рака, лишний вес, а также раннее начало менструации и поздняя менопауза.

О наличии патологии свидетельствует уплотнение в молочной железе, изменение ее положения (она вместе с соском подтянута вверх либо отекает и опущена вниз), над местом расположения опухоли отмечается уплощение или лункообразное втяжение кожи, иногда эффект «апельсиновой корки». Также типичные симптомы РМЖ - уплощение и втяжение соска, кровянистые выделения из него. Болевые ощущения не являются диагностическим признаком: они могут отсутствовать при раке и в тоже время сильно беспокоить больных с мастопатией.

Ежегодно в возрасте до 35 лет необходимо делать УЗИ молочных желез, после 35 лет - маммографию. Если же у близких родственников (особенно у матери) был обнаружен РМЖ, осмотр молочных желез нужно проходить 1-2 раза каждые 6 месяцев и ежегодно делать маммографию, начиная с возраста на 10 лет раньше того, когда у родственницы был обнаружен рак.

Залог успеха борьбы с раком - понимание женщинами необходимости своевременно проходить врачебные осмотры. Еще в начале XX века выдающийся врач-гинеколог Владимир Федорович СЕГИРЕВ писал: «Если бы удалось убедить женщин от 30 лет ежегодно подвергаться исследованию через 3-4 месяца, запущенных форм рака не существовало бы, операции приносили бы большую пользу, и рецидивы были бы редкостью».



Рак шейки матки

Заболеваемость раком шейки матки (РШМ) в России продолжает стабильно расти. Ежегодно в мире регистрируется 529,4 тыс. больных и 274,9 тыс. умерших.

К факторам риска можно отнести раннее начало половой жизни, частую смену половых партнеров (не только женщинами, но и партнерами-мужчинами), несоблюдение половой гигиены, венерические заболевания, вирусные инфекции (особенно папилломавирус человека HPV), курение, иммунодефицит и т.д.

вируса папилломы человека, в нашем центре можно пройти обследование одним из лучших методов диагностики ВПЧ - Квант-21, позволяющим в режиме реального времени оперативно провести скрининговое исследование и получить результат.

Рак молочной железы

Ситуация с раком молочной железы (РМЖ) обстоит не лучше. Это самое распространенное онкологическое заболевание у женщин. Так, по информации американского Национального Института Рака, каждая восьмая женщина становится жертвой злокачественного



после удаления матки) стоит показать врачу, не дожидаясь симптомов, чтобы подобрать препараты, которые могут предупредить остеопороз. Но зачастую они приходят с запущенным заболеванием, когда уже есть изменения в осанке, снижение роста и практически любое резкое движение может привести к переломам.

Родителям важно не пропустить такое тяжелое детское заболевание, как системная красная волчанка, при котором иммунная система по ошибке борется с собственными клетками. Если же ребенок часто болеет ангинами – это повод сделать тест АСЛО и позаботиться о профилактике ревматоидного артрита.

Результат самолечения – искусственный сустав

Чем дольше пациенты откладывают визит к ревматологу, тем хуже последствия. И наоборот, чем раньше поставлен диагноз и начато лечение – тем лучше прогноз. Поэтому не тратьте время на народную медицину: никакие примочки и отвары не решат серьезных ревматологических проблем. Не перегружайте и без того поврежденные суставы: никакой зарядки через боль, это только ухудшает течение болезни.

Часто родители занимаются самолечением ангины, пытаются избежать антибиотикотерапии и считая, что полоскания горла дадут результат. При этом возмущаются, что педиатр уже в начале заболевания назначает антибиотики. Поверьте, на самом деле, вам очень повезло с грамотным врачом, который своими действиями предостерегает ваших детей от развития тяжелой ревматологической патологии.

Не хотите обращаться к ревматологу? Со временем вам все равно придется прибегнуть к помощи врача, но уже травматолога, а единственно возможной терапией будет... эндопротезирование: тяжелое травматическое хирургическое вмешательство с заменой сустава на искусственный. А ведь этого можно было избежать, приостановив течение ревматического заболевания и сохранив качество жизни.

Раньше лечение – лучше прогноз

В июне в находкинском филиале МЦ «Асклепий» открылся кабинет ревматолога. Событие значимое и долгожданное не только для пациентов центра: специалистов такого профиля в Находке явно не хватает.

О том, почему пациентам с ревматологическими заболеваниями – артритом, артрозом, остеопорозом, васкулитом, анкилозирующим спондилоартрозом и т.д. - очень важно вовремя обратиться к доктору, рассказывает врач-ревматолог филиала МЦ «Асклепий» Валерия Александровна ПРОЗОРОВА:

Артрозы молодеют

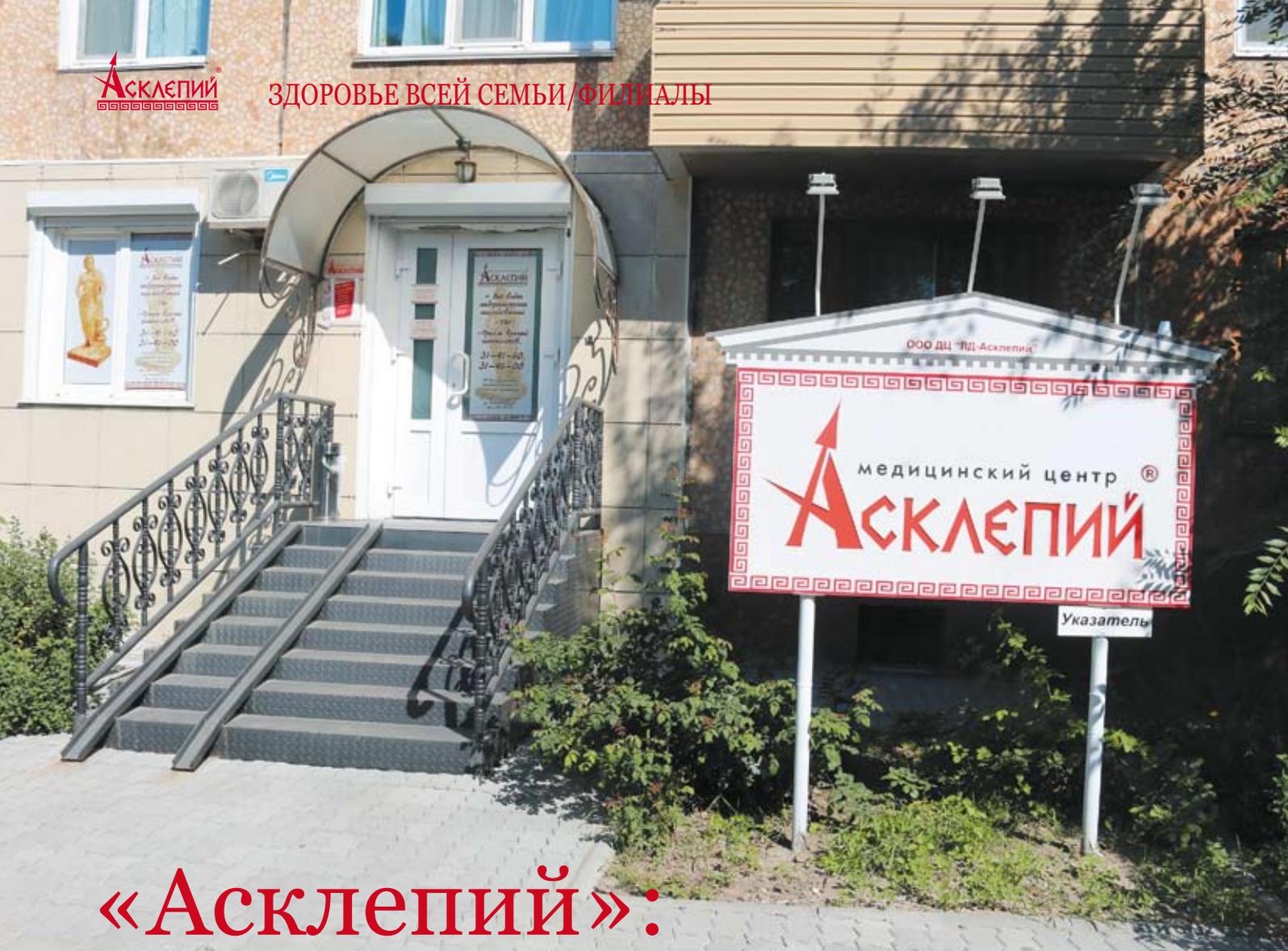
- Вопреки распространенному заблуждению, пациенты ревматолога – это не только люди зрелого возраста. Многие ревматологические заболевания развиваются в юношеском возрасте. Например ювенильный артрит возникает у детей не старше 16 лет, многие артрозы развиваются у молодых людей после травм суставов, особенно внимательными в этом плане стоит быть спортсменам и молодым людям, чья работа связана со значительной нагрузкой на суставы, а также всем, у кого есть повышенный вес. Артроз, которым раньше страдали люди от 40 лет и старше, сегодня «помолодел» как минимум на 10 лет. И эта тенденция сохраняется, в том числе и потому, что качественная «правильная»

обувь доступна не всем, а дешевая китайская - приводит к искривлению суставов. Кроме того, тот же артроз неплохо поддается лечению на ранней стадии, но большинство пациентов приходят с уже запущенным заболеванием, когда единственное, чем может помочь медицина, – эндопротезирование. К сожалению, большинство ревматологических заболеваний не излечиваются полностью, и задача врача – приостановить патологический процесс, не допустив его развития и инвалидизации пациента.

Не игнорируйте симптомы

Есть ряд симптомов, по которым пациент может понять, что ему требуется немедленное обращение к ревматологу. Молодых людей должны насторожить отеки, осадок и высокий показатель белка в моче, повышенная длительное время температура, резкое снижение веса, выпадение волос. В зрелом возрасте тревожными «звоночками» являются боли в коленных суставах и голеностопе, усиливающиеся при физической нагрузке или подъеме тяжестей. А опухание суставов, высокая температура, недомогание, утренняя скованность, когда пациент буквально не может согнуть-разогнуть руки, и вовсе являются грозными признаками ревматоидного артрита.

Кроме того, женщинам с наступлением менопаузы (в т.ч. хирургической,



«Асклепий»: теперь и в Уссурийске!

Уровень медицинского обслуживания в Уссурийском городском округе вышел на новый уровень. Недавно здесь открылся филиал медицинского центра «Асклепий», предлагающий все виды лабораторных исследований, гинекологической помощи, а также консультации лучших специалистов владивостокского центра.

Еще во время ремонтно-строительных работ уссурийцы, увидев вывеску с названием, интересовались, как скоро он начнет работу, и какие именно услуги будет оказывать. Имя «Асклепия» здесь хорошо известно. Многие жители городского округа специально отправлялись в столицу Приморья к докторам центра за помощью в сложных случаях.

Залог успешной терапии – в точности диагноза

«В настоящее время основной упор мы делаем на лабораторную диагностику, предлагая жителям города и прилегающих районов широчайший спектр исследований, - рассказывает директор уссурийского филиала МЦ «Асклепий» Ольга Владимировна ЭПОВА. – Диагностическая база центра состоит из нескольких лабораторий - клинической, биохимической, генетической, ИФА, ИХЛА, ПЦР - и позволяет производить более 400 видов анализов на аппаратах экспертного класса известных мировых брендов. Наши специалисты обладают огромным опытом, лабораторное оборудование постоянно обновляется, а достоверность проводимых исследований регулярно подтверждается на уровне Федеральной системы контроля качества.

Уссурийский филиал подключен к централизованной программной системе, связанной с лабораторией головного центра, и это дает нашим пациентам ряд преимуществ в плане сервиса. Так, например, результаты анализов наши пациенты получают сразу же, как только те отображаются в системе. При этом они могут быть предоставлены как в распечатанном виде, так и на информационном носителе либо отправлены письмом на электронную почту».

Гинекологическая помощь

Пациентки уссурийского филиала уже успели оценить уровень оказываемой гинекологической помощи. Прием ведет молодой, но очень квалифицированный врач-гинеколог Татьяна Анатольевна БЪЯ, кабинет которой оснащен новейшим оборудованием. В част-

ности, цифровой видеокольпоскоп с высоким разрешением позволяет в режиме реального времени оценить состояние слизистых оболочек влагалища и шейки матки, визуализируя при многократном увеличении даже едва заметные патологии. Если проблема обнаружена, то с помощью видеокольпоскопа можно контролировать процесс лечения и оценивать эффективность.

Примечательно, что все результаты видеокольпоскопических обследований хранятся у врача, и он может отслеживать динамику состояния пациентки спустя любое количество времени.

В ряде случаев, при наличии показаний, терапия осуществляется методом радиоволновой хирургии на аппарате «Сургитрон». Это не только эффективный, но и очень щадящий метод лечения. Его отличительная особенность заключается в том, что он не выжигает, а выпаривает патологические клетки, причем только те, что должны быть удалены. Окружающие ткани при этом не страдают. Также не возникает болевых ощущений, раздражения, шрамов или рубцов. Более того, одновременно происходит процесс стерилизации, и оперируемая поверхность заживает очень быстро.

Если случай требует подключения других специалистов, пациент бук-

вально передается из рук в руки докторам владивостокского центра, тем самым соблюдается один из основных принципов «Асклепия» - преемственность.

Что в перспективе?

Что еще ожидает пациентов филиала в обозримом будущем? В скором времени здесь откроется кабинет УЗИ. Лицензия на этот вид деятельности уже получена, ожидается приход современного ультразвукового аппарата экспертного класса с высоким разрешением изображений. Он позволит точно и четко осуществлять разноплановое сканирование, детализировать увиденное, а также проводить соноэластографию, выявляя в режиме реального времени и на самой ранней стадии любые новообразования. Подтвержденная клиническая достоверность аппаратов такого уровня - 95%. «Асклепий» продолжает следовать своему главному правилу: вовремя и правильно поставленный диагноз – основа успеха терапии любого заболевания, включая онкологию.

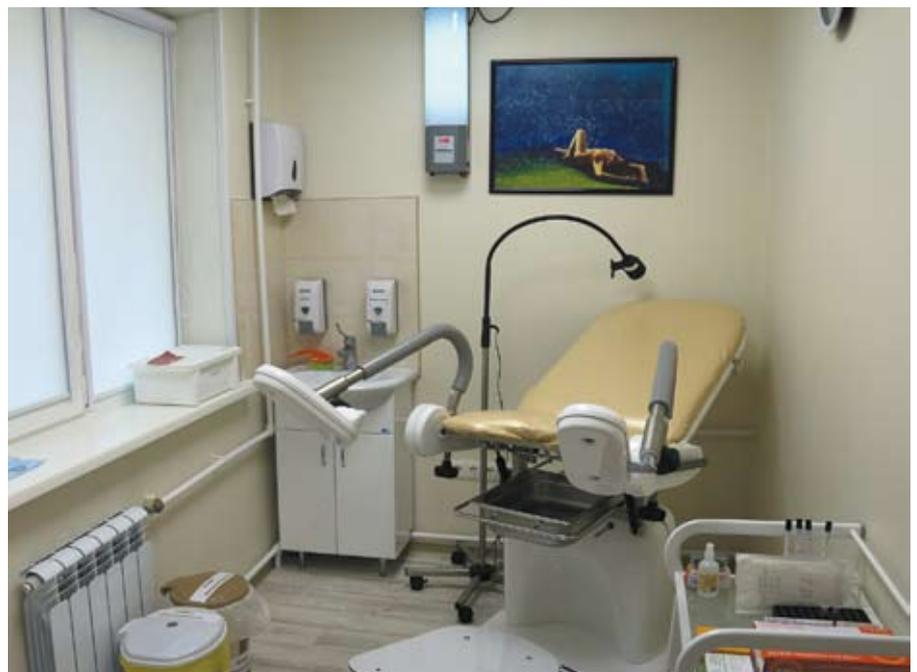
«Мы намеренно не пытались охватить весь спектр направлений, по которым работает головной медицинский центр. Не хотим идти по формальному пути, будем расширяться постепенно, тщательно подбирая необходимых специалистов, приобре-

тая новое оборудование, отслеживая спрос, - продолжает Ольга Владимировна. - В настоящий момент планируем начать привлекать для консультаций владивостокских специалистов, в т.ч. для проведения высокотехнологичных процедур под контролем УЗИ – биопсии шейки матки, щитовидной железы, простаты».

Пациенты филиала уже оценили уровень удобства и сервиса. Так, позвонив в регистратуру филиала, они могут записаться на прием к любому специалисту «Асклепия» в любом из его отделений. Результаты всех без исключений видов проведенных обследований можно оперативно поднять и получить на руки, а если требуется - перевести на английский язык, например в том случае, если пациент намерен продолжить лечение за рубежом.

Также уссурийцам отныне доступна система скидок и накопительных карт, применяемая во Владивостоке. Так, при разовой оплате медицинских услуг в МЦ «Асклепий» и «Томограф-Ас» на сумму свыше 5 000 рублей клиентам выдается накопительная карта, дающая право на скидки при последующих обращениях, а при достижении 10% - статус VIP-клиента.

Филиал МЦ «Асклепий» в Уссурийске: ул. Пролетарская, 69, тел.: (4234) 31-91-60, 31-96-00.



Если случилась травма...

К сожалению, ни один из нас не застрахован от ушибов, растяжений или разрыва связок, вывихов и переломов. Травма всегда случается внезапно и требует точной диагностики и немедленной грамотной терапии. Травмпункт МЦ «Асклепий» работает уже пять лет и очень востребован у владивостокцев и гостей города.

- Начинали мы пять лет назад с консультативного приема врачей и перевязок, а сегодня оказываем травматологическую помощь в полном объеме и любой сложности, с выдачей больничных листов. Конечно, это касается случаев, подлежащих амбулаторному лечению. Если же пациенту требуется стационар, то, оказав первичную помощь, направляем его в одну из владивостокских больниц.

К нам обращаются для оказания экстренной помощи по поводу вывихов и травм суставов, переломов костей скелета, растяжений и разрывов связок, ушибов, различных ран, в том числе после укусов животных. Такие пациенты попадают к врачу сразу, без очереди. В числе оказываемых нами услуг - профилактика столбняка и бешенства. Помимо этого мы принимаем и лечим пациентов, перенесших оперативное вмешательство, имеющих посттравматические осложнения, выдаем больничные листы.

- Ваш травмпункт очень быстро занял свою нишу на рынке медицинских услуг...

- Все потому, что у нас работают очень опытные и высококвалифицированные врачи, а сам травмпункт очень хорошо оснащен для незамедлительного оказания любой требующейся помощи. Это крайне важно, ведь от того, насколько быстро установлен диагноз и определена степень тяжести повреждений, оперативно назначены и проведены лечебные мероприятия, зависит результат лечения, развитие или отсутствие нежелательных последствий. Имея в своем арсенале кабинеты магнитно-резонансной и компьютерной томографии, мы



всегда можем провести пациенту дополнительные исследования с целью уточнения диагноза, причем сразу в день обращения. Всегда есть возможность получить консультацию врача-невролога, нейрохирурга или другого специалиста, что очень удобно и для врача, и для пациента.

Буквально на днях у нас появился новый цифровой рентгеновский аппарат итальянской марки ITALRAY. Этот комплекс просто незаменим для работы врача-травматолога, поскольку способен «увидеть» любую патологию костей и суставов, в каком бы «неудобном» месте она не находилась: рентгеновская трубка вращается на 270 градусов, а плавающая столешница с регулируемой высотой легко принимает любые положения, вплоть до вертикальных. Это помогает добраться до любого травмированного участка даже у лежачих пациентов. А высокое пространственное разрешение снимков позволяет увеличить в несколько раз и рассмотреть на мониторе любой интересующий врача участок, отрегулировав его контрастность, подсветив и т.д. При этом лучевая нагрузка в десятки раз меньше, чем у традиционных рентгеновских аппаратов.

- Помимо оказания травматологической помощи вы ведь еще принима-

ете и пациентов с другими заболеваниями костей и суставов?

- Да, к нам обращаются с последствиями и осложнениями ранее перенесенных травм, посттравматическими артрозами, мы занимаемся диагностикой остеопороза и деформирующих остеоартрозов. Из лечебных процедур проводим внутрисуставные инъекции препаратов гиалуроновой кислоты, которая выполняет функцию синовиальной жидкости в суставе, а в этом году начали применять PRP-терапию. Это инновационная технология, при которой в проблемную область вводится обогащенная тромбоцитами плазма, выделенная из цельной крови самого пациента. Она богата специфическими естественными факторами, активизирующими процессы восстановления и заживления в поврежденных тканях и органах. Методика очень эффективна при лечении костей, суставов, связок, сухожилий - как после травм, так и при дегенеративных возрастных заболеваниях. А главное, результат виден уже после первой процедуры: спадает отек, уменьшается боль, улучшается подвижность сустава, - а значит, качество жизни пациента повышается.

Травмпункт МЦ «Асклепий» работает ежедневно: по будням с 9.00 до 21.00, в субботу – до 18.00, в воскресенье – до 17.00.

При травме поможет... горошинка

Травмпункт медицинского центра «Асклепий» давно и прочно занял свое место на рынке медицинских услуг Владивостока. И современное рентген-оборудование, грамотные хирурги-травматологи, использующие все передовые технологии, – далеко не все его преимущества. Теперь у пациентов травмпункта снятие болевого синдрома, заживление ран, сращивание костей пойдет быстрее. На помощь им придет гомеопатия.

Врач-гомеопат Анна Георгиевна АНДРИЯКИНА практикует этот медицинский метод уже более пяти лет и на опыте своих пациентов убедилась в том, насколько эффективно работает гомеопатия при острых травматических состояниях.

- Анна Георгиевна, при каких травмах гомеопатические средства могут принести облегчение?

- Применение гомеопатии целесообразно практически после любой травмы, и чем раньше это будет сделано, тем лучше. Вывихи, переломы, ушибы, ожоги, кровододтеки и гематомы, растяжения и разрывы связок, сильный болевой синдром, травматический шок – все эти состояния отлично поддаются коррекции определенными препаратами, подбираемыми индивидуально. В первую очередь наша задача – снять шок и снизить боль (буквально несколько минут – и она стихает), а уже затем сделать все для того, чтобы выздоровление пациента пошло быстрее. При этом мы, гомеопаты, не заменяем хирургов и травматологов, а работаем в связке, дополняя друг друга и решая общую задачу, облегчая состояние больного.

Так, при черепно-мозговых травмах важно справиться с кровоизлияниями и простимулировать регенерацию нервной ткани. Такими возможностями обладают несколько гомеопатических лекарств. Есть препараты, помогаю-

щие уменьшить отек мозга, облегчить головные боли при сотрясении.

Если при травме поврежден еще и нерв, то боль часто становится нестерпимой, и ее купирование – тоже под силу гомеопатии. При закрытой травме помимо боли пациентов беспокоят гематомы, и мы подбираем препараты, которые способствуют их скорому рассасыванию.

Отлично работает гомеопатия и при стоматологических проблемах: рана после удаления зуба затягивается быстрее и меньше болит, импланты – лучше приживаются. К слову, паци-



ентов, а, точнее, пациенток с имплантами приходит немало, особенно в том самом красивом возрасте – после 50 лет. Женщины в этот период подвержены остеопорозу и остеопении, и некоторые стоматологи не очень добросовестны, предлагая сделать имплантацию, не выяснив состояние костной ткани, не подготовив пациентку, как следует. (Однажды, даже несмотря на трещину в челюсти, поставили имплант!).

Гомеопатические препараты снимают боль, улучшают структуру кости, повышают плотность костной ткани. А главное, все они – исключительно натуральные и не имеют побочных эффектов: не затрагивают других ор-

ганов и систем, действуя только на острое состояние и точно решая травматические проблемы.

- Если человек элементарно перетренировался в спортзале, получил перенапряжение мышц, ему можно помочь гомеопатически?

- Безусловно. Ведь что происходит при перегрузке? Нарушение мышечной ткани. Даже простое накачивание мышц всегда приводит к мелкой травматизации. И мы подбираем средства, которые способствуют более быстрому, чем обычно, восстановлению мышц и связок, параллельно снимая усталость после физической нагрузки.

- Если человек, попавший в травматическую ситуацию, принимает какие-то препараты традиционной медицины, это может повлиять на эффективность работы гомеопатических средств?

- По большому счету, нет. Подавить их действие могут лишь гормональная терапия и стимуляторы. Также эффекта не будет, если пациент будет находиться в алкогольном опьянении или сразу после приема препарата выпьет чашку кофе. Дело в том, что чай, кофе, шоколад, мята, спиртные напитки являются антитодами гомеопатии. Стоит на время прекратить употребление этих продуктов, и лично убедиться в том, насколько эффективно метод работает в острых травматических состояниях.



«У нашей терапии нет побочных эффектов»

Гомеопатия окружена большим количеством слухов и домыслов, окутана многочисленными стереотипами. Одни называют этот метод псевдонаучным, другие сравнивают с эффектом плацебо, однако факты – упрямая вещь. Число его сторонников растет во всем мире, в т.ч. все больше врачей из традиционной медицины, лично убедившись в действенности метода, переквалифицируются в гомеопатов.

Нам повезло встретиться с человеком, который может ответить на любой вопрос об этом методе. Доктор Джозе ИСААК – потомственный гомеопат в третьем поколении. Окончил индийский государственный гомеопатический колледж, затем аспирантуру, его практический стаж - более 25 лет. Последние 20 лет он преподает в самом

крупном государственном гомеопатическом колледже Индии. Является членом Совета по образованию и Центрального Совета по гомеопатии правительства Индии, а также председателем финансового комитета Центрального Совета по гомеопатии Индии. Помимо этого, он читает лекции и проводит семинары в разных городах мира, где его ждут не только коллеги-гомеопаты, но и сотни благодарных пациентов, многие из которых приезжают к нему в Индию - в штате Керала под руководством доктора Джозе работают два центра гомеопатии и оздоровительный гомеопатический курорт.

- Доктор Джозе, давайте начнем с основ, в чем суть гомеопатии?

- Эта медицинская система лечит не болезнь, а организм в целом, рассматривая человека как целостную

систему, а возникающие проблемы со здоровьем - как результат повреждения этой системы. Ее принцип – подобное лечится подобным, только в малых дозах. Основной целью классической гомеопатии является укрепление защитных сил организма – иначе говоря, его жизненной силы – для того чтобы человек мог избавиться от хронических проблем и противостоять возникновению новых. Ведь в каждом из нас есть врожденная способность к восстановлению, но со временем она забывается тяжелыми лекарственными средствами и прививками.

Препараты для лечения подбираются строго по подобию, индивидуально для каждого пациента. Я сторонник классической гомеопатии, когда человеку назначается один монопрепарат, подходящий персонально ему в

данный момент времени. Даже если несколько членов одной семьи заболели одинаковым вирусом гриппа, каждому требуется свой препарат, учитывающий его индивидуальные особенности.

Сторонники гомеопатии относятся к своей жизни осознанно, не хотят принимать гормоны, антибиотики и другие лекарства, вызывающие серьезные проблемы в других органах и системах. Ведь по статистике большинство людей в возрасте от 35 лет и старше принимают минимум одно лекарство в день, страдая от повышенного холестерина, гипертонии, диабета и т.д. На этом фоне очень устрашающе звучат данные исследований, доказывающие, что смертность от естественных заболеваний стоит на втором месте, уступая смертности из-за длительного приема лекарств с серьезными побочными эффектами. Т.е., например, люди, долгое время принимающие препараты от проблем с сердцем или давлением, умирают вовсе не от основных заболеваний, а от нарушения работы почек или печени.

Самое большое преимущество гомеопатии состоит в том, что у ее препаратов – к слову, исключительно натуральных - нет побочных эффектов. А ее терапия преследует цель действительно вывести болезнь из организма, а не подавить или «замазать» проблему, создавая видимость выздоровления. Да, иногда для полного выздоровления требуется время, но это единственный возможный способ без ущерба для других органов справиться с болезнью. Простой пример: если в вашей комнате находится что-то «нехорошее», что, допустим, дурно пахнет, это можно просто вынести из нее. Необязательно сжигать всю комнату для того, чтобы избавиться от «нехорошего». Так и в медицине. Можно точно, не повредив другие органы, избавиться от проблемы в организме, а можно «сжечь» его «залпом» из «батареи» лекарств, в надежде на то, что и проблеме заодно достанется. Поэтому наравне с аллопатической медициной должны быть представлены и альтернативные медицинские методы. У человека должен быть выбор.

Больное общество – проблема любой нации. Здоровы люди – здорова и нация. Для этого разные медицинские системы могут работать вместе, дополняя друг друга. Предположим, я инженер-электрик, вы – инженер-механик, он – инженер-электронщик. Все вместе, дополняя друг друга, мы справимся с любой технической проблемой.

В Индии, например, есть специальное министерство для альтернативных медицинских систем. Все они контролируются государством, в т.ч. и в плане качества подготовки специалистов, ведь для того чтобы любая система росла и развивалась, в основе должно быть хорошее образование, мощная медицинская база. Только высококвалифицированные специалисты могут практиковать ту же гомеопатию или аюрведу.

- Насколько распространена гомеопатия в Индии?

- Примерно 20% населения страны выбирают ее в качестве основной медицинской системы, 50% сочетают ее с другими направлениями. Это люди разных сословий: и бедные, и богатые, и средний класс. Как я уже сказал, гомеопатия поддерживается на государственном уровне. В Индии организовано 90 государственных гомеопатических колледжей, где студенты учатся 5,5 лет, а потом, по желанию, еще 3 года в аспирантуре. Существует двадцать тысяч государственных гомеопатических диспансеров, состоящих из двух специалистов – фармацевта и врача, и около 100 тысяч частных клиник, где практикуется этот метод.

- Чем, по-вашему, обусловлено большое количество нападков на гомеопатию?

- Зачастую представители аллопатической медицины, фармацевтического бизнеса воспринимают наше направление как угрозу, потому что,

Основной целью гомеопатии является укрепление жизненной силы – для того чтобы человек мог избавиться от хронических проблем и противостоять возникновению новых



применяя гомеопатию, можно избежать многих проблем со здоровьем, в т.ч. оперативного вмешательства, обойдясь без антибиотиков и других широко рекламируемых препаратов. Те же камни в почках, в желчном или мочевом пузырях великолепно поддаются терапии без операции.

Но влияние фармацевтической индустрии очень сильно во всем мире. Это самая успешная в финансовом плане сфера деятельности: мировые обороты от торговли лекарственными средствами опережают обороты от продажи оружия. Вот вам и ответ, почему альтернативные медицинские системы воспринимаются в штыки. А ведь за 220 лет существования метода не было такого случая, чтобы какой-то из гомеопатических препаратов показал бы себя опасным или неэффективным. В то время как в традиционной фармации ежегодно появляется список из 25-30 препаратов, которые не рекомендуются, а то и вовсе запрещается использовать по причине серьезных побочных эффектов.

Но как бы то ни было, вопреки любым нападкам и противостояниям, гомеопатия остается второй по масштабу медицинской системой в мире (на третьем месте – китайская традиционная медицина, на 4-м – аюрведа), применяясь более чем в ста странах у более чем двухсот разных народов.

- Вашему методу подвластны все заболевания или есть исключения?

- Все, кроме экстренных хирургических патологий. Противопоказаний у гомеопатии нет, просто нужно правильно подобрать препарат. Она показана даже детям, и чем раньше ребенок начинает наблюдаться у гомеопата, тем лучше. В Индии даже есть специальная правительственная программа – «Здоровая мать – здоровый ребенок», помогающая беременной женщине выносить и родить здорового малыша, т.е. ребенок сталкивается с благоприятным воздействием гомеопатии еще на этапе внутриутробного развития.

- Как гомеопаты относятся к вакцинации?

- Так же отрицательно, как и здравомыслящие представители других

медицинских направлений, включая аллопатию. Вакцинация – это создание искусственного иммунитета у человека против конкретных возбудителей патологий. Она не избавляет организм от инфекции, а подавляет ее, загоняя ее вглубь и делая хронической. При этом собственные защитные силы организма понижаются. А ведь на самом деле иммунитет укрепляется, только если используется по назначению, в борьбе с чужеродными бактериями и вирусами. Массовая же иммунизация снижает природные защитные силы людей.

На мой взгляд, очень мудрую позицию занимают те страны, что предоставляют право гражданам самим решать,

«отменить» действие средства. Что же касается ограничений как таковых, то, согласитесь, они существуют во всех медицинских системах, включая аллопатию, когда гипертоникам, сердечникам, диабетикам и другим больным не рекомендованы к употреблению те или иные группы продуктов.

- Вы не первый раз приезжаете во Владивосток: обучаете докторов, принимаете пациентов. По вашим ощущениям, число сторонников гомеопатии у нас растет?

- Да, об этом говорят мне приморские врачи-гомеопаты, да я и сам вижу это на своих приемах. И все это - при отсутствии какой бы то ни было рекла-

Самое большое преимущество гомеопатии состоит в том, что у ее препаратов нет побочных эффектов. Она преследует цель действительно вывести болезнь из организма, а не подавить или «замазать» проблему, создавая видимость выздоровления

делать прививки или нет, ведь вреда от вакцинации гораздо больше, чем пользы. Есть данные медицинских исследований, свидетельствующие о том, что эффективность прививок составляет всего от 0 до 30 процентов, зато куда больше побочных эффектов и грозных последствий. Так, например, когда началась тотальная вакцинация против туберкулеза - увеличилась заболеваемость детей астмой и аллергией. Кроме того, американские ученые считают, что одна из причин роста числа маленьких пациентов с диагнозом «аутизм» – тоже последствие вакцинации. Если двадцать и более лет назад на сотню детей приходился один аутист, то сегодня их в десять раз больше. И особенно это касается состоятельных семей, имеющих доступ к самым новейшим и «качественным» вакцинам.

- Многих смущает, что, принимая гомеопатию, надо отказаться от чая, кофе, шоколада, мяты... Эти ограничения навсегда?

- Нет, только на то время, пока человек принимает гомеопатический препарат. Дело в том, что вышеперечисленные напитки и продукты могут

мы. Те, кто уже решил свои проблемы с помощью гомеопатии, рассказывают об этом родным, знакомым, и в результате число приверженцев метода растет.

- Главный совет от доктора Джозе?

- Прежде чем решиться на любую операцию, проконсультируйтесь еще хотя бы у одного специалиста. Если диагноз подтвердился, попробуйте сначала самые безвредные методы лечения на основе натуральных препаратов, которые не навредят другим органам и системам, вкупе с правильным питанием и разумной физической нагрузкой. И только потом решайтесь на хирургическое вмешательство. Практика показывает, что в 30% случаев операция была не нужна.

И, напоследок, хочу поделиться любопытным фактом: в 1850-1900-х годах Россия активно практиковала гомеопатию и славилась своими специалистами. Только в Санкт-Петербурге и его окрестностях практиковало 700 врачей-гомеопатов! Так что растущий интерес россиян к гомеопатии имеет историко-генетические предпосылки.

Благодаря «Асклепию»...



Вот уже 22 года медицинский центр «Асклепий» делает все возможное для спасения своих пациентов и сохранения качества их жизни. Что думают о его работе сами пациенты?

Галина Николаевна БЕРЕЗОВА,
зубной врач, 40 лет,
15 лет с МЦ «Асклепий»:

– Я считаю терапевта центра Марину Федоровну СЕРЕБРЯКОВУ одним из самых квалифицированных терапевтов во Владивостоке. У нее я получила ответы на все свои вопросы. Также все самые добрые слова я говорю доктору Ольге Владимировне Макаровой, которая помогла мне родить дочку. Кроме того, в этом центре мы всегда делаем МРТ и КТ. Приятно, что «Асклепий» растет и расширяется, а мои любимые врачи продолжают здесь работать так же, как и 15 лет назад. Хочу пожелать центру процветания!

Татьяна Степановна ДЕМОНОВА,
фитодизайнер, преподаватель
английского языка, 64 года,
более 10 лет с МЦ «Асклепий»:

– Я стала постоянной пациенткой «Асклепия» уже после первого обращения. Здесь можно оперативно пройти любое обследование, получив исчерпывающие рекомендации по самым разным вопросам, в частности, по болезням костно-суставной системы, которые способны омрачить жизнь любой женщины. У меня это совпало с периодом менопаузы. На помощь пришла хирург-ортопед Елена Викторовна МАЖАРА – опытный доктор, внимательный и очень доброжелательный человек. Благодаря грамотно назначенной терапии чувствую себя хорошо.

Если же вам кажется, что что-то неладно с сердцем, покажитесь терапевту-кардиологу Елене Зиновьевне ГЛУХОВОЙ, и чем раньше, тем лучше. Она назначит обследование и подберет терапию, позволяющую снова ощутить себя здоровым.

Валерий Афанасьевич ШАШКОВ,
штурман-судоводитель, 60 лет,
6 лет с МЦ «Асклепий»:

– Я постоянно обращаюсь к лору Елене Николаевне МАЛАХОВОЙ – отличному профессионалу и очень отзывчивому человеку. Прихожу к ней со всеми простудными заболеваниями и выздоравливаю в короткие сроки. Всем своим друзьям и знакомым я рекомендую обращаться именно к ней, и те, кто воспользовался советом, разделяют мое мнение об этом замечательном докторе. Желаю, чтобы центр продолжал помогать людям!

Елена Александровна СОРОГИНА,
директор ИП Сорогина, 49 лет,
20 лет с МЦ «Асклепий»:

– «Асклепий» – это теплый прием и возможность получить помощь от каждого из врачей. Специалисты этого центра вели мою беременность. У ребенка был резус-фактор отрицательный, а у меня положительный, и без грамотного ведения беременности ребенка могло бы и не быть, поэтому моя благодарность не знает границ! Гинеколог Светлана Николаевна ВАЩЕНКО договорилась об операции для меня за три дня – это не врач, а

просто чудо! Потом меня перевели к Марине Витальевне МОЛЧАНКИНОЙ, которая помогла мне выносить беременность. Я желаю докторам центра здоровья, счастья и оставаться такими же чуткими к своим пациентам!

Ольга Павловна ПРЯНИК, салон
«Нефертити», мастер-парикмахер,
36 лет, 16 лет с МЦ «Асклепий»:

–Я очень люблю «Асклепий». Мы лечимся здесь всей семьей и проходим медкомиссию всем рабочим коллективом. Я обращалась к разным врачам, и всегда убеждалась в их профессионализме, никто из докторов ни разу не назначил мне ненужного лекарства.

Главный врач Оксана Владимировна СЕМУХИНА – высококлассный специалист и участливый человек. Терапевт Марина Федоровна СЕРЕБРЯКОВА – очень чуткий доктор, во время медкомиссии она дала очень много ценных рекомендаций для каждого нашего сотрудника, предложив решение давно наболевших проблем. Кроме того, и я, и все мои знакомые, наблюдающиеся в «Асклепии», очень довольны врачом УЗИ Денисом Евгеньевичем ГЛУШЕНКО.

А еще я помню Владимира Владимировича, основателя клиники. Под его руководством на моих глазах маленькая клиника выросла в большой медицинский центр, и я хотела бы пожелать ему дальнейшего роста и процветания!



Мы в социальных сетях:

 vk.com/asklepiy_dv

 facebook.com/asklepiydv

 instagram.com/asklepiy.vl

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

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