



День медицинского работника



ВОПРОС-ОТВЕТ

Читала, что в пос. Мирном Тимашевского района недавно открыли новый фельдшерско-акушерский пункт. В каких ещё районах края медицинская помощь, благодаря появлению ФАПов, станет доступнее?

Ирина Меликова, врач с 40-летним стажем работы.

Как пояснили в министерстве здравоохранения Краснодарского края, в течение 2021 года в Краснодарском крае планируют открыть ещё 7 фельдшерско-акушерских пунктов.

1. Кореновский район
2. Мостовский район
3. Лабинский район
4. Брюховецкий район
5. Куцёвский район
6. В Анапе появится два новых ФАПа.

ГДЕ ОТКРОЮТ НОВЫЕ ФАПЫ?



Инфографика Елены РЯБОВОЙ. Фото: www.avatars.mds.yandex.net

СОБЫТИЕ

Уважаемые коллеги! Дорогие медики!

Поздравляю всех вас с нашим профессиональным праздником, с Днём медицинского работника! Уверен, к этим поздравлениям сегодня присоединяются многие благодарные пациенты, которым вы изо дня в день приходите на помощь, возвращаете здоровье и даёте надежду на счастливую жизнь.

Прошедший год был очень тяжёлым для нас с вами. Пришлось работать, помогать людям в условиях жесточайшего напряжения всех душевных и физических сил. Перед лицом новой эпидемиологической угрозы наш коллектив ещё больше сплотился, проявил свои лучшие качества: отзывчивость, высочайший профессионализм и заботу о больных пациентах.

Спасибо вам за ваш самоотверженный и нелёгкий ежедневный труд!

Больше спокойных смен, благодарных пациентов и добрых коллег! Не забывайте и о своём здоровье. Берегите себя и своих близких! Желаю вам успеха и процветания, благополучия и достатка, гармонии и счастья в семье!

Главный врач ГБУЗ Городская поликлиника № 27 г. Краснодара П. Н. Сатчиян

ЦЕНА УСПЕХА

ДЛЯ ПОТОМКОВ ГЕРОЕВ

БРИНЬКОВСКАЯ - ОДНА ИЗ САМЫХ СТАРЕЙШИХ КУБАНСКИХ СТАНИЦ, ОСНОВАННАЯ КАЗАКАМИ В 1815 ГОДУ. НА ПРОТЯЖЕНИИ 200 ЛЕТ СТАНИЦА ЖИВЁТ ПО КАЗАЧЬИМ ТРАДИЦИЯМ, ВОСПИТЫВАЯ МОЛОДЁЖЬ.

Поэтому не случайно здесь находится Бриньковский казачий кадетский корпус имени сотника М.Я. Чайки, а школа и детский сад имеют статус - казахи.

Однако, несмотря на внушительный возраст, улицы поселения выглядят вполне современными и ухоженными. Благодаря государственной и краевой поддержке жизнь здесь становится всё более комфортной.

НА ЧТО ИДУТ БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА?

Главные расходы бюджета в поселении традиционны. В минувшем году средства шли на финансирование работ Дома культуры, благоустройство поселения, ремонт дорог и спортивных комплексов.

Большая часть средств на развитие поступает из краевой казны.

Так, в рамках государственной программы Краснодарского края «Развитие сети автомобильных дорог Краснодарского края», за счёт краевого и местного бюджетов отремонтировали дорогу и тротуар по ул. Шарова. Также в 2021 году были грейдированы и



Развитию спорта в станице Бриньковской уделяют особое внимание.

подсыпаны все дороги с гравийным покрытием из средств бюджета поселения.

Благодаря участию поселения в краевой программе «Развитие культуры Краснодарского края» капитально отремонтировали здание сельского ДК в ст. Бриньковской, в том числе заменили одежду, механику и световое оборудование сцены, шторы в зрительном зале. Благоустроили территорию, прилегающую к СДК, установили уличное освещение и камеры видеонаблюдения. Смонтировали уличную сцену для прове-



дения концертов и представлений на открытом воздухе.

К ЗДОРОВЬЮ ТЕЛА И ДУШИ

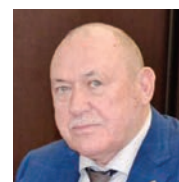
Бриньковская - станция спортивная. Молодёжь не только тянется к спорту, но и завоевывает награды в районных и краевых соревнованиях. Поэтому для жителей стал большим событием капитальный ремонт стадиона имени атамана И.Х. Резника (краевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Краснодарском крае»). Теперь у спортсменов есть новое современное футбольное поле, теннисный корт, тренажёрная, баскетбольная и волейбольная площадки. Дополнительно, в конце 2020 года, в сквере Казачьем установили 14 уличных тренажёров. Кроме того, сейчас в станице строят огромный крытый бассейн.

Пандемия показала особую важность развития медицинской помощи. В ст. Бриньковской в настоящее время ведётся капитальный ремонт участковой больницы. Уже обновили кабинеты, палаты, добавили новые койко-места повышенной комфортности, соответствующие современным нормам и требованиям.

- Конечно, эти достижения были бы невозможны без поддержки краевой власти. Бюджета поселения не хватает на все нужды. Но благодаря краевой администрации, губернатору региона Вениамину Кондратьеву, наша станция развивается, - отметил глава поселения Василий Лоза.

Ирина СОЛОВЬЁВА

КОММЕНТАРИЙ



Глава Бриньковского сельского поселения Василий Лоза:

- Совсем скоро страна будет чествовать медицинских работников в день их профессионального праздника. Борьба с коронавирусом в очередной раз доказала всему миру, что нет профессии важнее. Хочу выразить особую благодарность медицинским работникам за их самоотверженный труд в период пандемии. Эта работа не каждому под силу. Она требует высокой квалификации, полной самоотдачи, ответственности и сильного характера, ведь каждый день видеть человеческие страдания эмоционально тяжело, а ещё нужно найти добрые слова для каждого пациента. Без вас, вашей самоотверженности победить коронавирус невозможно! Мы искренне гордимся и восхищаемся вашим мужеством, силой духа. Медицинский работник - это человек, который в первую очередь протянет руку помощи окружающим. То, что вы делаете для людей, невозможно переоценить. Благодаря вашей ежедневной работе сохраняются миллионы жизней! Поздравляю вас с Днём медицинского работника и желаю больших успехов в вашем благородном и таком необходимом труде. Искренне желаю сил, энергии, бодрости духа, крепкого здоровья, долгих и счастливых лет жизни, душевного тепла и любви! Спасибо, что вы есть!

КУБАНСКИЙ

Какие новые разработки появились

КАК «ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ» ПОМОГУТ ПОЙМАТЬ РАК НА РАННЕЙ СТАДИИ? МОЖНО ЛИ СОЗДАТЬ НОВОЕ ЛИЦО И НЕ УБИТЬ ИММУНИТЕТ? ЗАЧЕМ МЕДИКАМ ПОНАДОБИЛИСЬ СВИНЬИ?

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В год науки и технологий «АиФ-Юг» знакомит с интересными идеями и экспериментами наших учёных-врачей, созданными на базе Научно-Исследовательского Института - Краевой клинической больницы № 1 или при сотрудничестве с ними.

ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ - И ВОТ ВАМ РЕЗУЛЬТАТ

Возможности ранней диагностики онкологии с давних пор волнуют представителей медицинского сообщества. В Кубанском государственном университете уже несколько лет совместно с НИИ-ККБ № 1 занимаются разработкой уникального проекта: ранняя диагностика рака лёгких по ... выдыхаемому воздуху.

- Суть метода очень проста. Пациент приходит на обследование, например, во время плановой диспансеризации. Врач даёт ему пробоотборный пакет, похожий на воздушный шарик. Только надуть его проще. Человек делает глубокий вдох, на 7-10 секунд задерживает дыхание и после этого выдыхает воздух в пакет. И так несколько раз, пока не наполнится пробоотборный пакет на 5 литров. Это совсем не сложно. Человек за один раз выдыхает (если делать вдох полной грудью) 1,5 литра воздуха. Если пациент - спортсмен, то объём выдыхаемого воздуха будет ещё больше. Вот и получается, что за всю процедуру надо выдохнуть всего 3-4 раза. Уйдёт на это пара минут максимум, - рассказал старший научный сотрудник КубГУ Азамат Темердашев.

Дальше этот пакет подключают к специальному микронасосу, который прокачивает воздух через трубку с сорбентом. И те компоненты, которые считаются потенциальными онкомаркерами, оседают на сорбенте. Затем трубка с сорбентом отсоединяется, герметично закрывается и отправляется в лабораторию. Проба остаётся стабильной (то есть возможной для исследования и получения верного результата) в течение двух недель. Нет необходимости срочно бежать в лабораторию, чтобы сдать пробу на анализ. Это позволяет использовать метод даже в маленьких медицинских учреждениях - ФАПах, которые удалены от федеральных центров.

- Наша цель очень простая. У нас нет задачи подменить собой диагностику с использованием компьютерной томографии. Мы хотим отметить тех людей, которым заведомо не надо проводить КТ. По сути, так мы разгружаем очень дорогостоящий сложный прибор и получаем возможность уделить больше внимания тем пациентам, которым оно реально будет нужно. Это позволит сильно сэкономить и бюджеты для здравоохранения благодаря снижению нагрузки. Такая вот

оптимизация ресурсов, - пояснил специалист.

Исследование проводили в университете, и добровольцев было хоть отбавляй. Студенты с радостью участвовали в эксперименте, в основном, добровольно дая в «шарики». Однако именно на ребятах учёные научились ловить, как возникают ложноположительные результаты. Такие бывали, когда студенты не старались с глубокими вдохами-выдохами. Это искажало результат. Со временем учёные также поняли, что проводить исследования только на молодых людях не презентативно. Нужно изучать разные возрастные группы. Курильщиков и противников табака, женщин и мужчин. Огромное количество факторов, которые нужно учитывать.

- Сейчас мы уже проводим «слепые» исследования. Приходит к торакальному хирургу в больницу пациент. Ещё ни хирург не знает, ни мы, есть у него опухоль или нет. Он проходит по протоколу, который положен минздравом, полное обследование. Параллельно предлагаем возможность поучаствовать в таком эксперименте. Таким образом мы набираем «слепые» группы. Сегодня уже верные результаты показываются в 65-70% случаев. Ещё не так уж и много, но и не мало. Самое плохое, когда у вас на модели всё получается хорошо, а на реальных образцах нет, - считает Азамат Темердашев.

К сожалению, до сих пор опасный недуг выявляют часто только на 3-4 стадии, когда уже



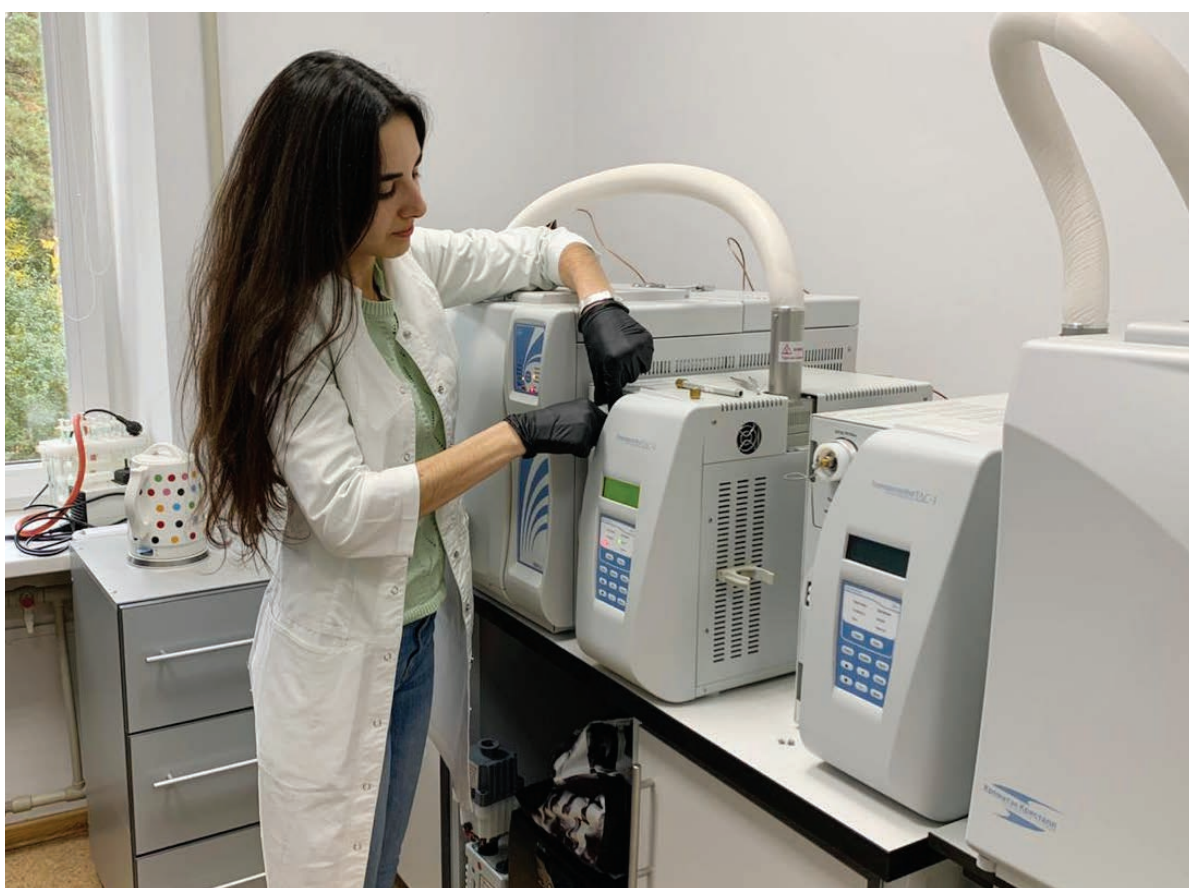
МНОГИЕ МЕТОДЫ КУБАНСКИХ УЧЁНЫХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ЗАРУБЕЖНЫХ КЛИНИКАХ.

требуется длительное лечение и прогноз не самый оптимистичный. Поэтому специалисты надеются, что новый метод позволит ловить самое начало возникновения болезни. И, соответственно, даст возможность успешнее лечить пациента.

Сейчас учёные планируют расширить географию участников эксперимента. Брать пробы не только у жителей Краснодарского края и соседней Адыгеи, но и, например, в Челябинской области, где экология совсем другая. Это также направлено на повышение точности диагностики. Но пока из-за ковидных ограничений и недостатка финансирования это сделать не просто. Уже подготовлены два патента, которых в ближайшее время направят на экспертизу. Но работы до начала внедрения этого метода предстоит ещё очень много.

ПОДАРИЛИ НОВОЕ ЛИЦО

Лет 15 назад первую в мире операцию по пересадке лица провели французские. Лицо женщины изуродовала собственная собака. Но пациентка



Проба с воздухом от очередного испытуемого должна показать: есть рак или нет.

скончалась спустя 10 лет. Её организм ослабили иммуноподавляющие препараты, которые необходимо принимать пожизненно при любой трансплантации. В данном случае, при пересадке чужого лица.

- Такие пациенты склонны к частым инфекционным заболеваниям.

Недуги протекают у них тяжело, соответственно, прогно-

сохранены мышцы, структура, жировая клетчатка, и речь идёт только о рубцовой коже, «снимаются» рубцы на толщину 1-2 см.

Остаётся некий каркас, на который пересаживается своя же кожа, которая хорошо приживается. Своя кожа не вынуждает человека принимать иммуносупрессивные препараты, хорошо приживается, и пациент может жить полноценно.

Раньше в медицине, по словам врача, долгое время было принято реконструировать лицо после ожоговых и других травм с помощью пересадки нескольких фрагментов кожи. Оставались рубцы. И Сергей Борисович вместе со своей командой начал думать, как прооперировать больного так, чтобы эти отметины были минимальны. В итоге разработали методику по использованию полнослойного кожного трансплантата, который надевается как маска на лицо. До Сергея Богданова таких опе-

раций не делал никто. В 2010 году команда комбустиологов под руководством Богданова выполнила первую подобную операцию.

В больницу поступила женщина с огромной ожоговой раной лица. Медики взяли с её бедра большой трансплантат кожи и как маску его надели. Результат был потрясающий. Фактически человеку подарили новое лицо.

Позже в больницу на самолёте санавиации доставили из Армавира ещё одну тяжёлую пациентку. У женщины сорвало волосную покров с головы вместе с кожей. За два дня медикам Первой краевой удалось стабилизировать её состояние и подготовить к операции. Сложность была в огромном размере раны - полностью обнажён череп. Если не оперировать, то больная неминуемо погибнет.

- Сделали операцию. Пересадили её собственную кожу. Лечение долгое и сложное, как минимум полгода. И затем ещё 6-12 месяцев последующей реабилитации. Но лет 10 назад это было бы почти невозможно, - отметил Сергей Богданов.

Подобные операции по разработанной им методике врач проводит исключительно сам. Даже если приходится стоять по 13 часов. И вполне успешно. Хотя он честно признаётся, что небольшие следы от оперативного вмешательства всё равно останутся. Как говорится: «Как мама родила, уже не получится». Но, тем не менее, эта методика позволяет сохранить главное - жизнь и нормальную внешность пациенту. И пусть пока что эти операции единичны, Сергей Богданов искренне верит, что со временем они превратятся в рядовые. И спасённых людей станет больше.



Новое лицо врачи научились моделировать прямо из кожи самого пациента.

ПРОРЫВ

в Краснодарском крае?



Мельчайшие клетки, видимые только через микроскоп, способны вернуть больного чуть ли не с того света.

МАЛЕНЬКИЕ ПОМОЩНИКИ

Лаборатория разработки и изучения новых технологий лечения НИИ-ККБ № 1, созданная в 2017 году, - фактически кладовая новых идей и уникальных разработок. Здесь занимаются как фундаментальной наукой, так и практическими исследованиями, которые должны помочь конкретному человеку с конкретным диагнозом и состоянием. Индивидуализированный подход в действии.

Одно из главных направлений работы лаборатории - изучение и разработка технологий регенеративной медицины. Второе - исследование молекулярных механизмов развития заболевания. Всё это способствует главной цели - создать новые методы лечения, нужные особенно тогда, когда все испытанные оказываются неэффективными. Одной из важнейших разработок

ящее депо, которое содержит в себе огромное количество веществ, стимулирующих заживление тканей. Оказывают регенеративное действие на повреждённую ткань. Область применения обогащённой тромбоцитами плазмы выявили много. Одна из точек приложения - это лечение трофических язв ног, - рассказала заведующая лабораторией Ирина Гилевич.

В исследовании приняли участие уже более 20 человек. Положительные результаты, несомненно, есть. При этом нельзя сказать, что это принципиально новый метод. Его основу используют и другие клиники. Но именно в Первой краевой, по словам специалиста, смогли получить положительные результаты лечения пациентов с этим диагнозом, на которых в течение длительного времени использовали (безрезультатно) уже все ранее применявшиеся методы терапии.

ОТ ИДЕИ ДО ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДА В ПОВСЕДНЕВНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПРАКТИКУ ИНОГДА ПРОХОДЯТ ГОДЫ.

стал метод лечения трофических язв ног у пациентов из отделения гнойной хирургии. Как правило, у таких больных ещё есть сопутствующие заболевания, которые затрудняют выздоровление. Например, сахарный диабет.

- Мы решили применить в лечении обогащённую тромбоцитами кровь. У пациентов собирается периферическая кровь в пробирку, из которой мы выделяем концентрат тромбоцитов. Активируем его. Получается такая гелеобразная структура, которая наносится на рану. Почему это способствует выздоровлению? Тромбоциты человека - это насто-

- Также обогащённая тромбоцитами плазма может применяться в челюстно-лицевой хирургии и ортопедии для заполнения костных полостей. Она способствует и созданию объёма и, за счёт содержащихся в ней тромбоцитов, более быстрому восстановлению ткани. Так как для каждого конкретного пациента используется его собственная кровь, это убирает риск передачи каких-либо инфекций от доноров, - пояснила Ирина Гилевич.

Лаборатория активно сотрудничает со всеми отделениями клиники. В том числе и с ожоговым. Разрабатываемые

методики регенерации способствуют быстрому заживлению и при ожоговых повреждениях кожи. На помощь больным приходят маленькие клетки соединительной ткани организма, синтезирующие внеклеточный матрикс и коллаген, - фибробласты.

- Клинические исследования мы проводили в нашем ожоговом центре. У пациентов при больших повреждениях кожных покровов очень часто возникает дефицит здоровой ткани. Погибшую ткань удаляют, а затем нужно провести дермопластику - пересадить здоровый участок кожи. Бывает, что её не хватает. А применение фибробластов способствует более быстрому заживлению ткани. Тем самым дефицитный ресурс здоровой кожи быстрее восполняется. Идёт ускоренная регенерация, и ткани успевают восстанавливаться, - рассказала врач.

БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Ещё одно интересное исследование специалисты лаборатории проводят совместно с торакальным центром клиники при лечении бронхиальных свищей у пациентов. Проще говоря, свищ - это возникшая дырочка в бронхе, которая может появиться после больших резекционных операций на лёгких. Грозное осложнение способно вызвать сепсис у пациента и трудно поддаётся лечению. На помощь сно-

ва «призвали» обогащённую тромбоцитами плазму, которая вводится пациенту в проблемное место. Добавляют и фибробласты. Двухкомпонентное лекарство прекрасно себя оправдало. Заживление свища идёт ускоренными темпами, а значит, пациент быстрее восстанавливается.

- Ещё один проект мы разработали совместно с Кубанским государственным медицинским университетом - лабораторией ЦНИЛ под руководством Карины Мелконян. Он также относится к области регенеративной медицины, - говорит Ирина Гилевич.

Для научных разработок медикам и учёным понадобилась свинья. У животного брали кожный лоскут, который подвергали воздействию различных химических веществ. В результате осталась только лишь сама ткань. Покрытие без клеток - своеобразный матрикс, который можно впоследствии использовать как самостоя-



тельно, так и для засеивания новыми клетками (собственными или чужими). Эта конструкция неиммунногенна, эффективна и безопасна.

- Этот метод, в результате которого мы получили инженерный матрикс, называется децеллюляризация. Бесклеточный матрикс засеивали фибробластами. И потом готовую конструкцию пересаживали на рану, которую смоделировали на свинье. Оказалось, что такой матрикс отлично приживается на повреждённой поверхности и способствует образованию собственной кожи. В дальнейшем этот метод может быть использован в дерматологии, хирургии, в тех направлениях, где врачи сталкиваются с кожными дефектами, которые нельзя ничем закрыть, поскольку даже собственная кожа иногда может отторгаться или невозможно провести аутопластику. Например, из-за имеющихся противопоказаний. В случае же применения такого матрикса врач накладывает покрытие, формируется собственная кожа, и потом не требуется никакого иного закрытия раны, - пояснила заведующая.

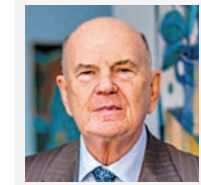
Пока ещё эта разработка нигде не используется, но специалисты уверены, что это ещё один важный шаг в регенеративной медицине.

Кстати, планируют в лаборатории и исследования в области лечения коронавируса. Ведь, по многим прогнозам специалистов, эта инфекция с нами надолго. А значит, нужна не только вакцина, которую разрабатывают другие специализированные центры, но и новые методики лечения - поиск клеточной терапии.

Юлия ЖИТНИКОВА
Фото КубГУ и НИИ-ККБ №1

В ЭТО ВРЕМЯ

Доктор медицинских наук, Академик РАН Владимир Порханов:



- В преддверии дня празднования медицинского работника поздравляю всех представителей

врачебного сообщества! Дорогие мои коллеги, желаю для каждого из вас большой удачи и любви, терпения в нашем деле и здоровья, счастливых дней и благодарных пациентов. Пусть над головой будет мирное небо, а на душе - покой. Желаю также всем нам слаженной работы, взаимоуважения в коллективе, совместных успехов в борьбе за здоровье наших пациентов. Коллеги, будьте сами здоровы, всегда решительны и уверены в своих действиях, верны своим принципам! Никогда не теряйте веру в свои знания и возможности! Никогда не опускайте рук и боритесь до конца! Ведь ценой наших профессиональных побед всегда является чья-то жизнь. С Днём медика!

ФАКТЫ

Сотрудники Краевой клиники удостоились 4-х премий «Призвание» в различных номинациях. В многолетней истории престижной награды - это уникальный случай.

2002 год. Номинация «За проведение уникальной операции, спасшей жизнь человека». Лауреат - доктор Владимир Порханов. Награждён за проведение двух уникальных для российской и мировой практик операций по лечению тяжёлых поражений лёгких и трахеи.

2005 год. Номинация «За проведение уникальной операции, спасшей жизнь человека». Лауреаты - группа врачей под руководством доктора Вадима Бодни. Награждены за спасение пациента, насквозь пронзённого арматурой.

2010 год. Номинация «За проведение уникальной операции, спасшей жизнь человека». Лауреаты - группа хирургов под руководством доктора Кирилла Барбухатти. Награждены за проведение операции по спасению пациента с множественными колото-резаными ранами.

2014 год. Номинация «За создание нового метода лечения». Лауреаты - группа врачей-хирургов под руководством доктора Сергея Богданова. Награждены за создание технологии одномоментной послойной пластики лица единым лоскутом кожи пациентам с тяжёлыми ожогами лица.

2019 год. Почётный знак лауреата Государственной премии Российской Федерации. Исследования трёх ведущих учёных и хирургов нашей страны во главе с Владимиром Порхановым в сфере торакальной хирургии помогли создать новую концепцию лечения пациентов с жизнеугрожающими стенотическими заболеваниями трахеи и в результате снизить заболеваемость и смертность у этой категории больных.

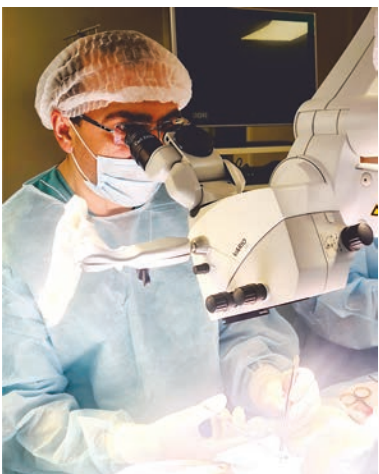
ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ УРОЛОГИИ БЕЗ РАЗРЕЗОВ И ОСЛОЖНЕНИЙ

К сожалению, сегодня урологическими заболеваниями по статистике страдает около 10% населения Земли. Часть недугов возможно вылечить консервативными методами, для остальных потребуется хирургическое вмешательство.

Большая хирургия, малоинвазивные методики, современный подход и высокотехнологичное оборудование - всё это лечение в урологическом отделении ТС Клиники.

СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ ОПЕРАЦИИ?

Большая часть пациентов оттягивают лечение по нескольким простым причинам: им страшно,



нет времени и кажется, что само пройдет. Заметили симптомы заболевания, с которыми неплохо бы обратиться к врачу, специалист поставил диагноз, при котором необходима операция, но...

Очень часто лечение и просто визит к врачу откладываются из-за банального страха или нехватки времени. И совершенно зря. Благодаря использованию современных хирургических направлений и специального новейшего оборудования период восстановления, даже после серьезных урологических операций, например, таких как операции при аденоме предстательной железы, значительно сокращаются (при условии хорошего самочувствия и показаний - до трех дней пребывания в стационаре). А это означает, что пациент быстрее возвращается к привычному ритму жизни, но уже здоровым человеком.

Визит к врачу откладывать не стоит.

- В хирургической медицине комплекс мероприятий, применяемых специалистами до, во время и после операции и сокращающий период восстановления называется «фаст-трек» хирургия. Второй момент, на



Современные методы хирургии позволяют сократить время реабилитации.

который нужно обратить внимание: восстановление и послеоперационный период при урологических операциях проходит быстрее, потому что сегодня уже нет необходимости в больших разрезах. Лечение заболеваний проводится через, грубо говоря, естественное отверстие, через уретру, трансуретральное вмешательство. При помощи этой хирургии (а называется она эндоскопиче-

ской) можно оперировать патологии простаты, мочевого пузыря, мочеочечников, - рассказал **врач-уролог высшей категории Рудольф Казаров**. - При лечении мочекаменной болезни без разрезов врачи могут добраться и убрать камень в любой локализации, начиная от мочевого пузыря, заканчивая мочеочечником, в любой трети, мы можем даже попасть в почку и раздробить камень.

ВАЖНО

С какими заболеваниями может обратиться пациент в урологическое отделение ТС Клиники:

- ◆ лечение заболеваний почек;
- ◆ лечение заболеваний мочевого пузыря, мочеточников и уретры;
- ◆ лечение недержания мочи;
- ◆ лечение заболеваний органов мужской половой системы;
- ◆ оперативная андрология.

Многопрофильный медицинский центр ТС Клиника
г. Краснодар, ул. Красноармейская, 116. Тел. 8 800 333 01 51, tsclinic.ru

ЧТО ЖДЕТ ПАЦИЕНТА?

Так что сегодня вовсе нет смысла оттягивать необходимое лечение. Современные методы хирургии без использования больших разрезов позволяют сократить время реабилитации. Во-вторых, пациентам в клинике обязательно применяют современные обезболивающие методы. В результате, пациент уже встаёт на следующий день после операции, начинает активно двигаться, пусть и с применением анальгетиков. В-третьих, нет необходимости долгого пребывания в стационаре (в среднем 2-3 дня, при условии, что всё хорошо).

Ирина СОЛОВЬЁВА
Реклама 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ПОСТРАДАЛИ МНОГИЕ. НЕКОТОРЫЕ ПЕРЕНЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКО, ЗА ЖИЗНЬ ДРУГИХ ВРАЧАМ ПРИШЛОСЬ СЕРЬЁЗНО ПОБОРОТЬСЯ. НО ДАЖЕ ПОСЛЕ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЯ КОВИДА МОГУТ СУЩЕСТВЕННО ОТРАЗИТЬСЯ НА ЗДОРОВЬЕ.

Слабость, апатия, проблемы с органами дыхания и сердцем - всё это может быть отголоском перенесённого грозного недуга. В санатории «Русь», расположившемся в солнечной Анапе на самом берегу Чёрного моря, разработали специальную комплексную программу реабилитации, которая помогает вернуть людям здоровье и радость жизни.

УДАР ПО ОРГАНИЗМУ

Коронавирус оказался серьёзным недугом, способным негативно повлиять на многие системы организма. Так, очень часто страдала нервная система, которая истощалась из-за особенности инфекции и страха перед пандемией. Ведь недуг до сих пор ещё не изучен досконально, и его течение не всегда можно с уверенностью предсказать для конкретного больного.

- Во-вторых, под ударом оказывались органы дыхания. В процессе возникающей на

ПОЗАБЫТЬ О ПАНДЕМИИ



Лечение в знаменитой здравнице прекрасно сочетается с отличным отдыхом.

фоне коронавируса пневмонии «дышащая» ткань лёгких заменялась соединительной. Отсюда одышка и проблемы с дыханием, которые часто преследуют людей уже после выздоровления, - рассказала **заместитель генерального директора по медицине санатория «Русь» Раиса Громова**.

Пациенты, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, также испытывали повышенную нагрузку на организм. И поэтому возникшие проблемы не заканчивались с успешным финалом лечения. Сама инфекция и антибиотикотерапия могли отразиться и на состоянии желудочно-кишечного

тракта. Ну и, конечно, так как многих болезнь буквально «валила» с ног, всё это в последующем часто снижало двигательную активность.

ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Так как коронавирус задевал практически весь организм, то и восстанавливать его необходимо комплексно. Медики санатория при создании специальной программы для таких гостей учитывали не только мощную лечебную базу санатория, но и ласковое солнце Анапы, расслабляющий шум прибоя, прогулки по тенистым аллеям, где так легко позабыть о перенесённой болезни и

снова начать радоваться жизни.

- Наша программа разработана с учётом разного возраста людей (пациенты 65+, в основном, тяжелее переносят заболевание); степени поражения той или иной системы организма. Хотя в любом случае мы восстанавливаем его полностью, - пояснила Раиса Громова. - Помимо терапевта (или педиатра) к реабилитации пациента подключаются и специалисты узкого профиля.

В их числе пульмонологи, аллергологи и др. Санаторий славится своими разработками и эффективными методами лечения алерго-пульмонологических заболеваний и бронхиальной астмы. Кроме того, в комплексном лечении участвуют

В санатории «Русь» ждут гостей круглый год.

кардиологи, лор-врачи, психотерапевты, врачи ЛФК.

В составе программы: физио- и водные процедуры; использование знаменитой сульфидно-иловой грязи, которая обладает впечатляющими целебными свойствами. Также применяется аппаратная фи-

зиотерапия, озонотерапия, ультрафиолетовое облучение крови, кислородные коктейли, фитобар. Врач ЛФК подберёт для вас специальную программу так же, как и инструкторы в тренажёрном зале и бассейне, в зависимости от вашего состояния и физической формы. Ну а чудесный климат черноморского курорта, продуманный отдых с богатым спектром развлечений, который предлагает здравница, довершат начатое восстановление полезно и весело!

Юлия ЖИТНИКОВА

Вас ждут в санатории «Русь» по адресу: г. Анапа, ул. Пушкина, 1. Тел.: 8 (86133) 5-63-95.

www.anapa-sanrus.ru

ЗАО «Санаторий «Русь», лицензия № ЛО-23-01-012235 от 20 апреля 2018 г. ОГРН 1022300512827. На правах рекламы

ВАЖНО

Что предлагает санаторий «Русь» своим гостям?

- ▶ Отдых по системе «Всё включено»
- ▶ Мощные программы лечения
- ▶ Собственный пляж
- ▶ Бассейн
- ▶ Огромная ухоженная теннисная территория
- ▶ Комфортабельные номера со всеми удобствами от категории «Стандарт» до «Люкса»
- ▶ Развитая инфраструктура: свой концертный зал, новая оборудованная детская площадка, SPA-кабинет для потрясающего релакса, тренажёрный зал и завораживающие виды с террасы на крыше.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СПАСИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ

Как вакцина от коронавируса защищает организм?

ПАНДЕМИЯ ИЗМЕНИЛА ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ. КОВИДНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ПЕРЕКРОИЛИ МИР, А СТРАХ ЗАРАЗИТЬСЯ И ЗАБОЛЕТЬ ТЯЖЕЛОЙ ИНФЕКЦИЕЙ ПРЕСЛЕДУЕТ ДАЖЕ ТЕХ, КТО УЖЕ ПЕРЕНЁС КОРОНАВИРУС.

Сегодня заболеваемость коронавирусной инфекцией продолжает оставаться на высоком уровне. И до полного избавления от инфекции миру ещё, пожалуй, далеко. Поэтому сегодня, по мнению медиков, единственный способ обезопасить себя и своих близких от болезни, которая может унести жизнь или надолго ухудшить состояние здоровья, - это вакцинация.

ЗАРАЗИТЬСЯ ПРОСТО. ВЫЛЕЧИТЬСЯ СЛОЖНЕЕ

Борьба с пандемиями для нашего мира не в новинку. В начале XX века испанский грипп унёс за короткое время жизни 100 млн человек. В 2009 году по планете начал «гулять» так называемый свиной грипп или, как его ещё называли, «мексиканка». За год вирус расправился с 18 449 человеческими жизнями. И вот в прошлом году человечество столкнулось с новой эпидемией коронавируса. Всего лишь за год от инфекции и её тяжёлых последствий только в России умерли более 120 тыс. человек.

Врачи постепенно нарабатывают новые эффективные протоколы лечения, но они же и отмечают, что вирус ведёт себя всё более агрессивно и непредсказуемо у заболевших. Подхватить инфекцию очень просто. А вот вылечиться и вернуть здоровье нужно много времени и сил. И, к сожалению, не каждый организм сегодня успешно справляется с недугом. Несмотря на все усилия врачей, часть больных всё же погибает.

ПАМЯТЬ ИММУНИТЕТА

В итоге на сегодняшний день медики предлагают самый оптимальный способ защиты от коронавирусной инфекции - вакцинацию.

КСТАТИ

К противопоказаниям для всех существующих в России прививок от «ковида» относятся:

- гиперчувствительность к компонентам препарата;
- тяжёлые формы аллергии;
- хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные и неинфекционные заболевания;
- злокачественные заболевания крови и новообразования;
- состояние беременности и др.

Более точный список противопоказаний относительно каждой вакцины можно узнать в инструкции к препарату или у врача.



Все вакцины от коронавируса прошли множество лабораторных и клинических испытаний.

Как работает вакцина? Говоря простым языком, человека специально «заражают». Но при этом возбудитель болезни практически неспособен: его ослабляют (убивают) в лаборатории, используя только те фрагменты вируса, которые не могут спровоцировать заболевание. Либо используется «искусственный вирус» - синтезированный белок, сходный с настоящим белком вируса.

Наша иммунная система «запоминает» этот микроорганизм, вырабатывая специальные антитела. Так называемую клеточную память. Впоследствии, если микроб попадает в организм человека извне, иммунная система знает, что делать, и болезнь не развивается.

Все вакцины от коронавируса прошли множество лабораторных и клинических испытаний, где проверяли не только их эффективность, но также безвредность и безопасность. Причём не только первой выпущенной партии вакцины, но и каждой последующей.

ИТАК, ЧТО СЕГОДНЯ ПРЕДЛАГАЮТ МЕДИКИ?

Спутник V («Гам-КОВИД-Вак»), разработчик НИЦ им. Н.Ф. Гамалеи.

Принцип действия: на основе аденовируса и гена белка SARS-CoV-2. Вирус доставляет в клетку генетический материал, но не может размножиться и вызвать заболевание. После введения организм начинает вырабатывать антитела. Вводится двукратно, с интервалом в 3 недели. Вызывает устойчивый иммунитет, который формируется через 21 день после второй вакцинации. «Спутник V» применяют ещё в 30 странах мира.

«ЭпиВакКорона», разработчик ГНЦ вирусологии и биотехнологии «Вектор».

Принцип действия: на основе пептидов - фрагментов белка SARS-CoV-2. Пептиды закреплены на белке-носителе, который вместе с гидроксидом алюминия помогает усилить иммунный ответ. После введения в организм

стимулирует выработку антител. Вводится двукратно, с интервалом в 2-3 недели. Вызывает устойчивый иммунитет, который формируется через 30 дней после второй вакцинации. Особенность вакцины в том, что благодаря пептидной формуле такую прививку можно делать даже людям с ослабленным иммунитетом, при иммунодепрессивных и иммуносупрессивных состояниях.

Перед прививкой пациента должен тщательно осмотреть врач.

«Кови-Вак», разработчик НИИ им. М.П. Чумакова.

Принцип действия: на основе инактивированного вируса. Вместе с ним и вспомогательным веществом - гидроксидом алюминия - в организме запускается иммунный ответ. Вводится двукратно, с интервалом в 2 недели. Устойчивый иммунитет формируется на 14-й день после второй вакцинации. По данным производителя, этот препарат относится к классическому типу вакцин, и её можно применять даже людям с хроническими заболеваниями, сообщает производитель. «КовиВак» зарегистрирован относи-

тельно недавно - в конце февраля 2021 года.

В целом же, что касается длительности действия иммунитета, срок подтверждён в интервале 5-7 месяцев. Прогнозный иммунитет - как минимум год, но точные данные покажут дальнейшие наблюдения за привитыми и переболевшими.

ВРЕДНО ИЛИ НЕТ?

Сегодня у некоторых всё ещё остаются вопросы не только по эффективности вакцины, но и её безопасности.

Конечно, как и любой другой препарат, каждая вакцина может иметь побочный эффект и спровоцировать осложнение. Однако такие риски, по мнению врачей и учёных, в разы меньше, нежели риск инфицирования коронавирусом со всеми вытекающими последствиями.

Многие также спрашивают, можно ли заразиться после прививки? Да, в редких случаях это возможно. Но после вакцинации болезнь должна протекать в лёгкой форме.

Разумеется, прививку нельзя ставить в период обострения хронических заболеваний или возникновения каких-то болезней. Известно, как ослабленный организм реагирует на вакцину. Поэтому перед прививкой человека должен тщательно осмотреть врач.



Вакцинация - самый оптимальный способ защиты от коронавирусной инфекции.

ДОСЛОВНО



Директор филиала ООО «Капитал МС» в Краснодарском крае Ольга Головенко:

- Дорогие коллеги! От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником - Днём медицинского работника! Этот праздник объединяет медицинских работников самых разных профессий и специальностей, а также тех, кто по роду своей деятельности связан с медициной. Врачи, фельдшеры, медицинские сестры, фармацевты, учёные, педагоги, готовящие кадры для здравоохранения, другие специалисты, работающие в отрасли, - все причастны к общему благородному делу, а потому заслуживают самых добрых слов. Поистине бесценен вклад каждого из тех, кто связал свою жизнь с охраной здоровья людей. В период нелёгкой борьбы с пандемией мы все переживали за вас, работающих самоотверженно в «красных зонах» ковидных госпиталей, дежуривших сутками у больных, неделями не видевших детей и родственников. Это огромный подвиг! Рискую собственным здоровьем, вы продолжаете борьбу с коронавирусом, и мы в который раз убеждаемся в том, что вы незаменимы.

От всей души желаю всем, кто выбрал одну из самых важных и гуманных профессий в мире, крепкого здоровья, семейного благополучия и профессиональных успехов. Мира, тепла, достатка и благополучия вам и вашим семьям!

В случае чего специалист перенесёт вакцинацию на более поздние сроки и уберёжет вас от тяжёлых последствий.

Ирина СОЛОВЬЁВА
Реклама

Фото: Михаил Ступин, «Кубанские новости», пресс-служба администрации Краснодарского края.

ВАЖНО

Обратите внимание, прививка от коронавируса ставится абсолютно бесплатно. Вводят вакцину дважды с промежутком в 2-3 недели. При себе необходимо иметь паспорт, СНИЛС и полис ОМС. Филиал ООО «Капитал МС» в Краснодарском крае призывает жителей Краснодарского края укрепить иммунитет путём вакцинации для сохранения своего здоровья.

По всем вопросам оказания медицинской помощи можно обратиться в Контакт-центр филиала по бесплатному телефону: **8 (861) 99-11-771**, а также по телефону круглосуточной горячей линии: **8-800-100-81-02**.

Вся информация о деятельности страховой медицинской организации по защите прав пациентов размещена на сайте:

www.KARPMED.ru
Лицензия Банка России ОС №3676-01 от 16.11.2018 г.
ООО «Капитал Медицина Страхование»

КЛАДОВАЯ ПРИРОДЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Как вернуть летящую походку?

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ И ДЕФОРМИРУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА ВСТРЕЧАЮТСЯ СЕГОДНЯ ДОВОЛЬНО ЧАСТО. В ИХ РАЗВИТИИ СУЩЕСТВЕННУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ ТРАВМЫ, ПОРАЖЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ИЗМЕНЕНИЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ, ЭНДОКРИННЫЕ, ОБМЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ И КОНСТИТУЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ.



В июне имеется возможность проживать в комфортабельных номерах нового корпуса Вилла Аркадия со скидкой до **32%***

Бассейн с термальной водой - любимое место отдыха и оздоровления гостей санатория.

ПОЛЕЗНО И ПРИЯТНО

По словам врачей, деформирующие процессы в суставах возникают из-за нарушения кровообращения синовиальной оболочки, уменьшения синовиальной жидкости и изменения метаболизма хряща, нарушения осмоса и диффузии. В развитии деформирующего артроза большую роль играют изменения в обмене электролитов и активности окислительно-восстановительных ферментов, которые принимают непосредственное участие в метаболических процессах. Итог этих изменений - снижение содержания меди, железа, марганца, алюминия и других микроэлементов в суставах.

Именно поэтому в комплексном лечении деформирующего остеоартроза отличный эффект даёт применение минеральных ванн.

Огромную роль играет богатство полезных микроэлементов, содержанием которых славится минеральная вода Лабинского месторождения - высокоминерализованная хлоридно-натриевая йодобромная ортоборная кремнистая. Благодаря своему составу, она оказывает выраженное обезболивающее, противовоспалительное и восстанавливающее действие на суставы.

Часто для достижения более сильного эффекта ванны чередуют или комбинируют. В условиях

лечебной базы Лабинского курорта есть возможность совмещать собственную воду и шалфейный раствор. Это даёт прекрасные результаты в комплексном лечении недуга: травмированные хрящевые и костные поверхности быстро заживают, улучшается кровообращение, уменьшаются отёки и воспаления в тканях.

У больных с деформирующим остеоартрозом улучшения заметны на 5-6-й день лечения.

Также в санатории «Лаба» успешно используют электрофорез. Лекарственное вещество действует непосредственно на патологический очаг на фоне изменённой электрической ток реактивности организма, что

повышает его эффективность. Кроме того, имеет значение потенцирующее действие постоянного тока. Следует иметь в виду, что через неповреждённую кожу человека проникает лишь 8-10% вещества от количества, нанесённого на прокладку электрода. Это вещество длительно действует на организм на фоне активизированном гальваническом током, что приводит к повышению фармакологической активности малого количества лекарственного вещества, попадаемого в организм.

Также в Лабинской здравнице применяется тамбуканская грязь, замешанная на минеральной воде. Она помогает ускорять процессы заживления в суставных тканях при травматических и инфекционных артритах и деформирующих остеоартрозах, ревматоидных полиартритах,

Улучшения заметны уже на 5-6-й день лечения.

СОЛИ ЗЕМЛИ

Применение солевых осадков минеральных вод (в частности, Лабинских) в комплексном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата способствует улучшению кровообращения, повышению транспорта пластических веществ и усилению эвакуации из поражённых суставов различных метаболитов, что сопровождается улучшением клинических, лабораторных показателей в более ранние сроки. Именно поэтому специалисты рекомендуют включать солевой осадок минеральной воды в комплексное лечение больных с деформирующими и воспалительными заболеваниями суставов.

остеоартрозе, травмах сухожилий. При этом грязь воздействует не на самую больную область, а на рефлекторные зоны кожи и спинного мозга. В результате стимулируется обмен веществ в суставах ног, рассасываются очаги воспаления, улучшается питание тканей, увеличивается амплитуда движений в больном суставе.

Мария АЛЕКСАНДРОВА
РЕКЛАМА 18+

Вас ждут в санатории «Лаба» по адресу:

**г. Лабинск, ул. Красная, 10,
ул. Водосточная, 1.**

Тел.: 8 (918) 689-69-05.

САЙТ: SAN-LAB.RU

АО «Санаторий Лаба», лицензия № ЛО-23-01-007831 от 24 октября 2014 г. ОГРН 1022302347550

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

*Сроки проведения акции: с 1 по 30 июня 2021 года. Подробнее об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения на сайте: san-lab.ru или по тел.: 8 (918) 689-69-05.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СЛУХ - «НЕ СПЯЩИЙ» ОРГАН ЧУВСТВ ЧЕЛОВЕКА!

СЛУХ - ЭТО ОДИН ИЗ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ВСЕГДА «РАБОТАЕТ». ДАЖЕ КОГДА МЫ СПИМ, ИМЕННО ВОЗМОЖНОСТЬ СЛЫШАТЬ ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЗВОНКУ БУДИЛЬНИКА.

Пока мы молоды и здоровы, видим, слышим, чувствуем запахи и вкус, ощущаем прикосновения, признаемся честно, мало кто задумывается о том, а каково это - лишиться или жить с нарушением какого-то из этих чувств. И только лично сталкиваясь с проблемой, начинаем в неё погружаться и пытаемся решить.

КОГДА ПОРА БЕЖАТЬ К ВРАЧУ?

На сегодняшний день, по данным ВОЗ, около 5% населения мира страдают снижением слуха в той или иной степени, а это порядка 470 миллионов человек, из которых около 34 миллионов - дети. Причины возникновения этой проблемы могут быть самые разные: воспаления и заболевания слуховой системы человека, воздействия лекарственных препаратов, травмы, старение организма и многие другие. Вопрос снижения слуха стал



Вернуть слух можно в любом возрасте. «Включите» жизнь на полную громкость!

более актуальным в связи с пандемией COVID-19. Этот вирус, по исследованиям медиков, имеет воздействие не только на лёгкие человека, но и может оказывать серьёзное влияние на другие органы, включая слух. Чаще всего, люди не обращают

ся за помощью на ранних стадиях снижения слуха, поскольку сами этого не замечают. «Немного не расслышал», «как-то он невнятно говорит», «сделаю телевизор немножко громче», «не совсем разобрал, что она сказала» - это всё первичные

мысли-оправдания человека, не желающего обращать внимание на то, что пора как минимум обследоваться.

Несмотря на то, что на сегодняшний день врачи-учёные ещё не могут полностью восстанавливать слух, проблема его снижения всё же решается. Наверное, не найдётся среди читателей людей, которые ни разу не слышали о слуховых аппаратах. Пока ещё бытует мнение, что слуховые аппараты - это какие-то большие «штуки» за ухом у «глухих» людей.

Слуховые аппараты абсолютно не заметны для окружающих.

Хотя современные технологии и передовые достижения компаний, производящих слухопротезную технику, позволяют сделать эти устройства не только абсолютно незаметными для окружающих, но и практически полностью восстановить возможность слышать людям даже с глубокой степенью потери слуха. А новейшие технологии превращают этих миниатюрных помощников в беспроводную

гарнитуру, позволяя пользователям и говорить по телефону, и слушать музыку или телевизор в превосходном качестве. Различные цвета корпусов слуховых аппаратов также позволяют или скрыть их или, наоборот, сделать модным «аксессуаром».

ВСЕ ЗВУКИ МИРА ДЛЯ ТЕБЯ

Снижение слуха - решаемый вопрос! Важно с такой же серьёзностью относиться к первичным признакам его снижения, как и к только появившимся первичным признакам снижения зрения, вовремя обратиться к соответствующему специалисту, который проведёт обследование и выдаст необходимые рекомендации.

В День медицинского работника «Аудиоклиника» всем труженикам этой отрасли, а также их пациентам желает слышать все поздравления, песни и смех родных и близких!

Ирина СОЛОВЬЁВА

«Аудиоклиника» Возвращаем радость общения!

Краснодар:

8 (861) 213-92-70

Новороссийск:

8 (861) 730-60-12

аудиоклиника.рф

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



федеральная сеть клиник
экспертной онкологии

Адрес в Краснодаре:
Северная ул., 315.

Телефон для записи и справок:
+7 (861) 201-24-43

ПРОВЕРЬТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕЙ КОЖИ

В «Евроонко» можно пройти обследование на инновационном видеодерматоскопе немецкой фирмы FotoFinder



ЭФФЕКТИВНО

для ранней диагностики рака кожи и меланомы.



УДОБНО

для составления «карты родинок» всей поверхности тела.

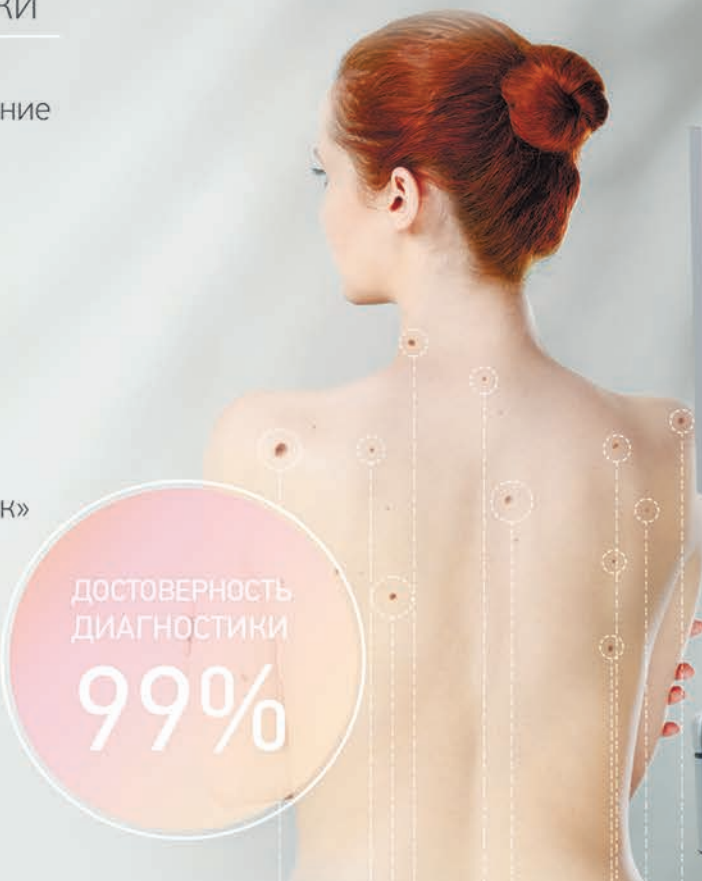


НАДЕЖНО

для отслеживания изменений в динамике.

ДОСТОВЕРНОСТЬ
ДИАГНОСТИКИ

99%



ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-23-01-014583 ОТ 09/06/2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ?

Давайте разберёмся, что же такое синдром хронической усталости?

Это то состояние, когда человек чувствует усталость постоянно. Даже после отдыха и сна.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЭТО СОСТОЯНИЕ?

В наши дни среди множества причин хронической усталости особо выделяется одна - **степень вовлечённости человека в социальные взаимоотношения**. Человек не успевает приспособиться к условиям, которые диктует технический и социальный прогресс. В результате эмоциональные, интеллектуальные нагрузки и стрессовые факторы ведут к сбою нервной системы.

Перегруженная нервная система, стараясь сберечь остальные системы организма от срыва, переходит на «аварийный режим» функционирования. Появляются вялость, раздражительность, легко подхватываются различные формы ОРЗ, которые протекают вяло и длительно. Происходит сбой терморегуляции: температура 37,1-37,3 держится почти постоянно.

Очень важно заметить эти сигналы и помочь справиться нервной системе.

Важно как можно раньше распознать этот синдром.



Хроническая слабость и усталость проявляются постепенно.

Если вы обнаружили у себя признаки СХУ, то попробуйте себе помочь сами.

Во-первых, дайте организму отдых. Постарайтесь больше спать. Ложитесь спать в будние дни как можно раньше. В выходные отключите телевизор и спите сколько хотите!

Во-вторых, запомните, вечером никаких дел! Лучше погуляйте, послушайте спокойную музыку,

займитесь любимым хобби.

В-третьих, перед сном хорошо проветрите комнату, подготовьтесь ко сну.

Иногда люди начинают пить литрами кофе, подсаживаются на энергетические напитки, употребляют алкоголь, курят. Это приносит временное облегчение, но организм всё равно даёт сбой. Так что эти способы могут в конечном счёте только усугубить состояние хро-

ПРИЗНАКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

- ✓ замедление координации движений;
- ✓ частые депрессии;
- ✓ дискомфорт в мышцах;
- ✓ ухудшение памяти;
- ✓ боль в груди, горле;
- ✓ головокружение;
- ✓ раздражительность;
- ✓ состояние тревоги.

нической усталости.

Если человек не будет в потоке дел находить время для развлечений, саморазвития и отдыха, то синдром хронической усталости будет его преследовать постоянно. Никакие лекарства не смогут вам помочь!

Помощь своему организму вы можете оказать и под руководством грамотного специалиста.

С уважением врач-невролог высшей категории санатория «Анапа-Океан» Вера Лукьянова.

Фото www.shutterstock.com

Вас ждут по адресу: санаторий «АНАПА-ОКЕАН». Город-курорт Анапа, улица Ленина, 3.
Телефон: 8 800 250-27-55, факс: 8 (86133) 4-53-00, e-mail: marketing@anapaokan.ru | anapaokan.ru

ОГРН 1022300519680. Лицензия № ЛО-23-01-010918 от 26.01.2017. АО Санаторий «Анапа-Океан».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ