



**Бест
Клиник**

№4 | ОСЕНЬ 2026

Лишние сантиметры?

Это может быть липедема!

Кожа помнит всё

Как замедлить фотостарение

Слово врачу

Стоматолог отвечает
на ваши вопросы

Остеопатия для детей

Когда пора на приём?



Не получается выспаться даже на отдыхе

Почему после отпуска нужен ещё один отпуск?



Клиника на Шаболовской — команда опытных профессионалов ждет вас!

Высокая квалификация, современные технологии и индивидуальный подход. Ваше здоровье в надежных руках!

Врачи экспертного уровня

Передовое оборудование

Широкий спектр услуг

В нашем филиале:

Офтальмология. Экспертная диагностика, лечение глаукомы, катаракты, синдрома «сухого глаза».

Косметология. SMAS-лифтинг, RF-лифтинг, IPL, инъекционные методики, трансплантация волос.

Стоматология. Современное оборудование и комплексный подход.

Диагностика и лечение. Прием ведут специалисты всех ключевых направлений, доступны лабораторные исследования, УЗИ.

Часы работы: Пн.–Сб.: 8:00–21:00 Вс.: 9:00–21:00

Адрес: м. Шаболовская ул. Шаболовка, 54

Мы рядом, чтобы заботиться о вашем здоровье!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИЯ ЛО41-01137-77/01460442

SMAS-лифтинг Ultraformer MPT 4-го поколения

[Узнать подробнее](#)

- **Быстро:** обработка лица занимает до 40 минут, тела — до 60.
- **Комфортно:** без неприятных ощущений.
- **Долговременный эффект:** результат сразу, максимальный — через 2–3 месяца.
- **Безопасно:** подходит для всех типов кожи, можно делать даже летом.
- **Комплексное воздействие:** от лифтинга до коррекции контуров тела.
- **Booster-насадки:** работают с деликатными зонами, такими как область вокруг глаз, носогубные складки и верхняя губа.

Омоложение
без операций,
уколов
и реабилитации.
Видимый результат
уже после первой
процедуры!

Какие проблемы решает?

- Подтяжка и лифтинг кожи лица, шеи, декольте и тела.
- Восстановление овала лица, устранение морщин и заломов.
- Устранение локальных жировых отложений и целлюлита.
- Повышение упругости, плотности и сияния кожи.
- Выравнивание рельефа кожи и устранение первых признаков старения.

Запишитесь на процедуру
уже сегодня и откройте
для себя возможности
Ultraformer MPT!

СОДЕРЖАНИЕ



8 Катаракта.

Как сохранить ясный взгляд на долгие годы

13 Не получается выспаться даже на отдыхе.

Почему после отпуска нужен ещё один отпуск?

19 Остеопатия для детей.

Почему важно прийти вовремя?

29 Топ вопросов стоматологу. Вы спрашивали, врач отвечает!

35 Кожа помнит всё.

Как остановить фотостарение

43 Липедема.

Не просто лишние сантиметры

49 Своими силами.

Плазмолифтинг в гинекологии

57 Физиотерапия в помощь урологии.

Ускоряем лечение и продлеваем ремиссию

Центр эстетической медицины «Бест Клиник»

Экспертный подход к красоте и здоровью

*Современные методы омоложения,
лечения кожи и волос, коррекции фигуры*



Подробнее
об услугах

**Центр эстетической медицины
«Бест Клиник» предлагает широкий
спектр услуг:**

- Пластическая хирургия
- Аппаратная косметология
- Инъекционные методики
- Профессиональные уходы
- Лечение акне
- Восстановление волос

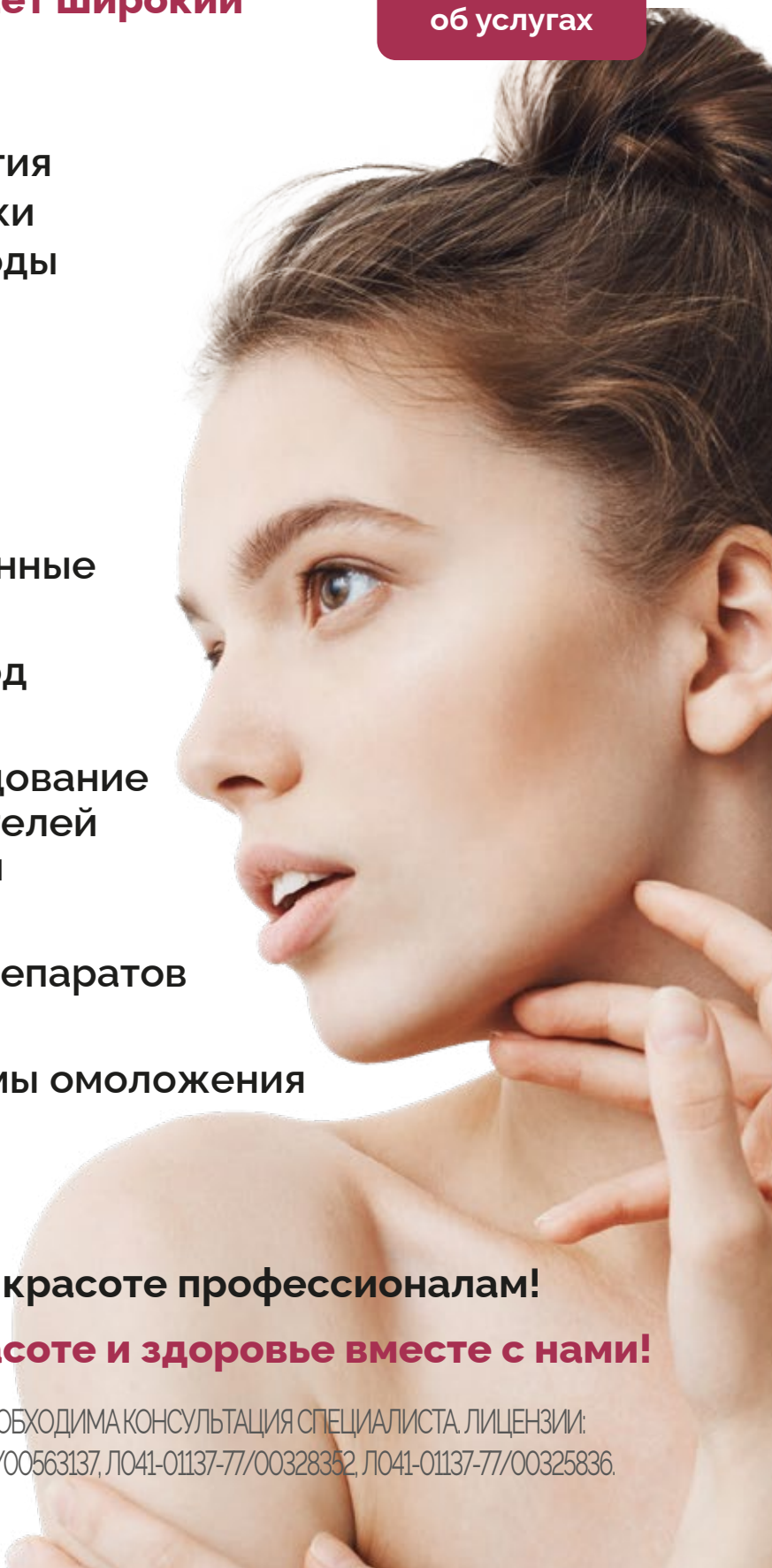
Наши преимущества

- Высококвалифицированные специалисты
- Индивидуальный подход к каждому пациенту
- Инновационное оборудование от ведущих производителей США, Израиля и Японии
- Использование только сертифицированных препаратов мировых брендов
- Комплексные программы омоложения

Доверьте заботу о своей красоте профессионалам!

Воплощайте мечты о красоте и здоровье вместе с нами!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИИ:
ЛО41-01137-77/01460442, ЛО41-01137-77/00563137, ЛО41-01137-77/00328352, ЛО41-01137-77/00325836.





**Бест
Клиник**
Сеть медицинских
центров

Дорогие пациенты!

Осень — время новых планов, заботы о здоровье и подготовки к холодному сезону. Мы рады представить вам свежий выпуск журнала **Бест Клиник** и приглашаем провести эту осень с пользой для себя — наши специалисты подготовили для вас полезные советы и рекомендации.

В этом номере мы обсудили, почему даже в отпуске не всегда удастся выспаться, и как вернуть себе качественный сон. Узнали у косметолога о том, как солнце влияет на кожу и как можно остановить фотостарение. Рекомендуем изучить этот материал до поездки на море!

Поговорили о детском здоровье с остеопатом и выяснили, в каких случаях стоит обращаться к этому врачу и как именно он может помочь. Продолжили тему зрения — подготовили материал о катаракте и о том, почему важно не откладывать обращение к специалисту.

Также в этом номере вы найдете материал от нашего пластического хирурга о липедеме — он разобрал, что это такое и как бороться с этой проблемой. От гинеколога мы узнали о возможностях плазмолифтинга, а уролог рассказал о том, как в лечении и восстановлении пациентов помогает физиотерапия. Для стоматолога мы собрали самые частые вопросы наших пациентов — и получили ответ на каждый из них.

Мы надеемся, что этот выпуск будет для вас полезным, актуальным и интересным!

Желаем вам здоровья и приятного чтения!

С заботой о вас, команда «Бест Клиник»



Бест Клиник

Ведение беременности: I, II, III триместр

Ваша беременность в надёжных руках!

В «Бест Клиник» будущая мама получает всестороннюю медицинскую помощь, психологическую и информационную поддержку. В наших центрах работают опытные врачи-гинекологи, доктора узких профилей.

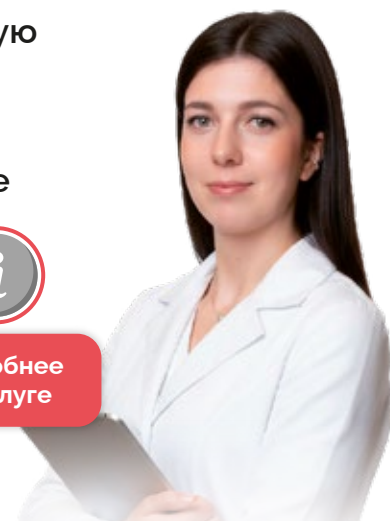
Наши программы по ведению беременности включают все исследования, рекомендованные Минздравом РФ.

Профессионализм врачей и техническая база позволяют нам помогать беременным женщинам с хроническими заболеваниями, после ЭКО с другими факторами риска.

За каждой будущей мамой закрепляется личный менеджер. Он помогает составить удобный график посещений, напоминает об обследованиях, отвечает на вопросы.



Подробнее
об услуге



Шилова Анна Юрьевна
Врач акушер-гинеколог

Специалисты отделения акушерства и гинекологии «Бест Клиник» окружают пациенток вниманием, заботой. Они тщательно следят за здоровьем мам и малышей на протяжении всей беременности!

Базовая программа ведения беременности:

- 16 приемов необходимых специалистов
- 2 УЗИ исследования матки и придатков (трансвагинальное)
- Допплерография маточно-плацентарного кровотока
- Пренатальный скрининг
- ЭКГ с расшифровкой
- Более 60 лабораторных исследований
- Обменная карта беременной
- Декретный больничный лист

Расширенная программа ведения беременности:

- 19 приемов необходимых специалистов
- 4 УЗИ исследования матки и придатков (трансвагинальное)
- УЗИ исследование FMF стандарт
- Допплерография маточно-плацентарного кровотока
- Пренатальный скрининг
- ЭКГ с расшифровкой
- Более 70 лабораторных исследований
- Обменная карта беременной
- Декретный больничный лист

Узнайте больше по телефону +7 (495) 530-15-30

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИИ:
ЛО41-01137-77/01460442, ЛО41-01137-77/00563137, ЛО41-01137-77/00328352, ЛО41-01137-77/00325836.

КАТАРАКТА: КАК СОХРАНИТЬ ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Катаракта — это состояние, при котором естественный хрусталик глаза постепенно утрачивает прозрачность. Свет хуже проходит к сетчатке, изображение становится размытым, тусклым, «как сквозь запотевшее стекло».

Это заболевание остается одной из ведущих причин снижения зрения в мире, но при этом относится к обратимым состояниям: современная хирургия позволяет восстановить зрение в большинстве случаев.

Почему хрусталик мутнеет? Какие симптомы нельзя игнорировать? И как сегодня лечат это заболевание?

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ КАТАРАКТА

Хрусталик работает как оптическая линза: преломляет и фокусирует световые лучи на сетчатке. Он состоит преимущественно из особых белков — кристаллинов. С возрастом их структура меняется, и появляются зоны помутнения.

Важно понимать: клетки хрусталика практически не обновляются. Он растет за счет наслаивания новых волокон, а старые остаются внутри. Со временем плотность хрусталика увеличивается, эластичность снижается — и четкость изображения ухудшается.

ФАКТОРЫ РИСКА

- ◆ Возраст — после 50 лет частота катаракты значительно возрастает.
- ◆ Ультрафиолетовое излучение — постоянное воздействие UV-лучей ускоряет окислительные процессы в тканях глаза.
- ◆ Сахарный диабет — колебания уровня глюкозы изменяют обмен веществ в хрусталике.
- ◆ Травмы и операции на глазах.
- ◆ Курение — усиливает окислительный стресс.
- ◆ Длительный приём глюкокортикостероидов — может способствовать развитию так называемой стероидной катаракты.

Существуют и врождённые формы катаракты, связанные с внутриутробными инфекциями или генетическими особенностями. Врождённая катаракта чаще всего не прогрессирует.

КЛЕТКИ ХРУСТАЛИКА ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОБНОВЛЯЮТСЯ.



КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Катаракта развивается постепенно. Болевого синдрома нет, зрение снижается постепенно, поэтому пациенты долго откладывают визит к врачу, а в некоторых случаях не замечают изменений.

СРЕДИ НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫХ СИМПТОМОВ КАТАРАКТЫ:

- ◆ Ощущение «пелены» или тумана перед глазами
- ◆ Повышенная чувствительность к яркому свету
- ◆ Ореолы вокруг источников света
- ◆ Снижение контрастности и насыщенности цветов
- ◆ Частая смена очков без устойчивого улучшения зрения при их использовании
- ◆ Ухудшение зрения в сумерках



Подробнее
о катаракте

Иногда пациенты отмечают временное «улучшение» зрения вблизи — так называемую миопизацию при ядерной катаракте. Это связано с изменением преломляющей силы хрусталика.

У детей врожденная катаракта может проявляться отсутствием фиксации взгляда, нистагмом* или косоглазием.

**Нистагм — непроизвольные ритмичные колебательные движения глаз высокой частоты.*

ДИАГНОСТИКА: ЧТО ВХОДИТ В ОБСЛЕДОВАНИЕ

Подтвердить диагноз может только врач-офтальмолог после осмотра. В клинической практике применяются:

- ◆ Биомикроскопия (осмотр в щелевой лампе)
- ◆ Визометрия (оценка остроты зрения)
- ◆ Авторефрактометрия
- ◆ Измерение внутриглазного давления
- ◆ Офтальмоскопия глазного дна
- ◆ При необходимости — проверка цветоощущения

Важно не только выявить катаракту, но и исключить сопутствующие заболевания — например, глаукому или возрастную макулярную дегенерацию, которые также могут снижать зрение.

ЛЕЧЕНИЕ: ПОЧЕМУ КАПЛИ НЕ ПОМОГАЮТ

На сегодняшний день не существует капель или таблеток, способных «растворить» уже сформировавшееся помутнение. Консервативная терапия не восстанавливает прозрачность хрусталика.

Единственный эффективный метод лечения — хирургическая замена мутного хрусталика на искусственную интраокулярную линзу (ИОЛ).

Процедура проводится под местной анестезией (в виде капель), занимает около 10–20 минут и не требует госпитализации. В большинстве случаев пациент возвращается домой в день операции. Разнообразие современных ИОЛ позволяет пациенту выбирать, хочет ли он носить очки после операции, исходя из повседневной нагрузки и привычек.

МОЖНО ЛИ ЗАМЕДЛИТЬ РАЗВИТИЕ КАТАРАКТЫ

Полностью предотвратить возрастные изменения невозможно, но снизить темпы прогрессирования катаракты реально:

- ◆ Использовать солнцезащитные очки с UV-фильтром
- ◆ Отказаться от курения
- ◆ Контролировать уровень сахара при диабете
- ◆ Соблюдать рацион с достаточным содержанием антиоксидантов (зеленые листовые овощи, ягоды, продукты с витамином С и Е)
- ◆ Регулярно проходить офтальмологическое обследование

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

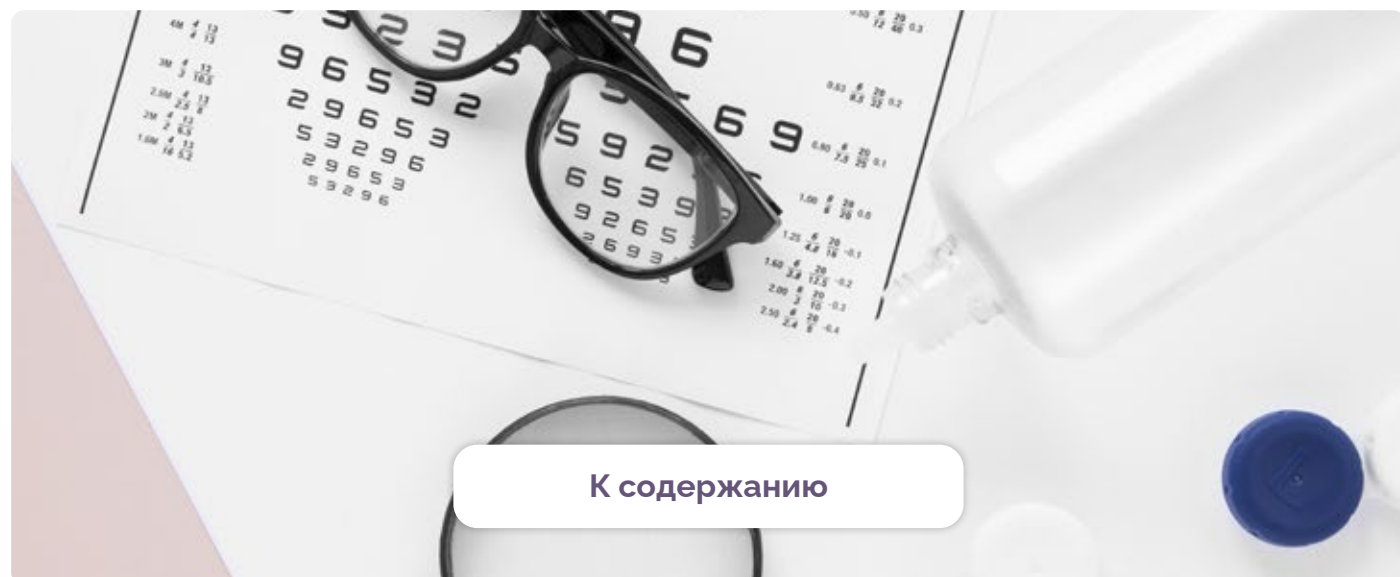
Даже при отсутствии жалоб рекомендуется посещать офтальмолога не реже одного раза в год. Это важно не только для раннего выявления катаракты, но и для профилактики осложнений других заболеваний глаз, которые на поздних стадиях могут привести к необратимой потере зрения.

Особенно актуально наблюдение после 40 лет, а также при наличии диабета, артериальной гипертензии или наследственной предрасположенности к офтальмологическим заболеваниям.

ГЛАВНОЕ

Катаракта — это естественный возрастной процесс, но не неизбежная потеря зрения. Ключевое условие — не откладывать визит к специалисту. Чем раньше выявлено помутнение хрусталика и оценено состояние глаза, тем лучше прогноз и тем проще путь к восстановлению зрения. **Бест Клиник**

**ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЖАЛОБ РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПОСЕЩАТЬ ОФТАЛЬМОЛОГА НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД.**



[К содержанию](#)

«БЕСТ КЛИНИК» — КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ

Современная офтальмология — это полноценная система обследования и наблюдения пациента.



Офтальмология
в «Бест Клиник»

ПАЦИЕНТАМ «БЕСТ КЛИНИК» ДОСТУПНЫ:

- ★ Консультация врача-офтальмолога с офтальмоскопией и биомикроскопией.
- ★ Офтальмологическое обследование: авторефрактометрия, визометрия, пневмотонометрия, исследование переднего и заднего отдела глаза, тотальная периметрия.
- ★ Комплексное обследование с компьютерной периметрией, биометрией и осмотром глазного дна в условиях медикаментозного расширения зрачка.

СИЛЬНЫЕ
СТОРОНЫ
«БЕСТ КЛИНИК»

ШИРОКИЙ ВЫБОР МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

Тактика подбирается индивидуально в каждом клиническом случае.

ВРАЧИ ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ

Наши специалисты регулярно повышают свою квалификацию и применяют современные технологии диагностики и лечения.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

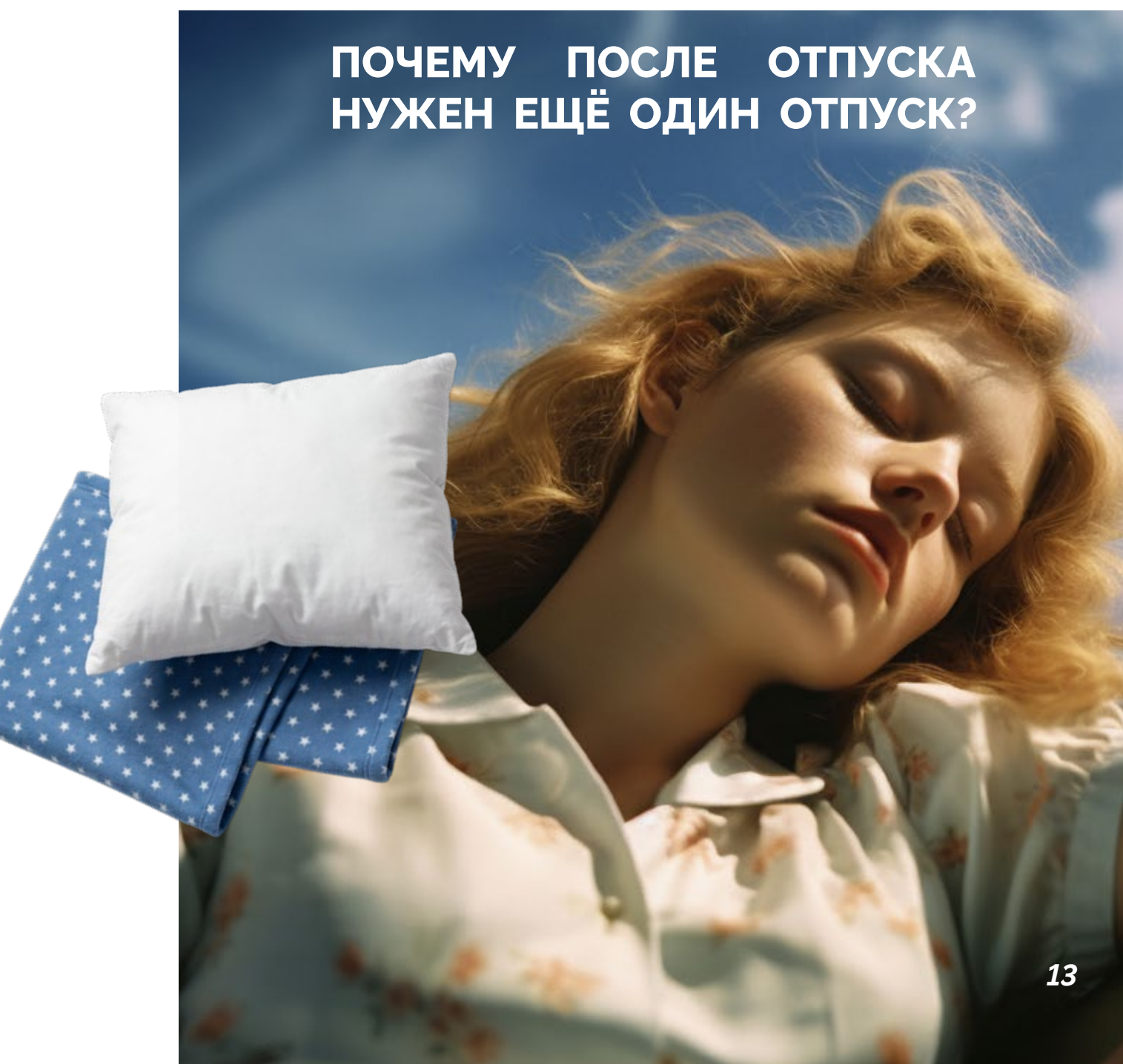
Сочетание клинического осмотра, лабораторной и аппаратной диагностики позволяет получить полную картину состояния зрительной системы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИИ:
ЛО41-01137-77/00328352, ЛО41-01137-77/01460442.

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ВЫСПАТЬСЯ

даже на отдыхе

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ОТПУСКА
НУЖЕН ЕЩЁ ОДИН ОТПУСК?



Почему у многих людей в отпуске ухудшается качество сна?

Во время отпуска изменяются привычные условия — время, обстановка, впечатления. Все это может вызывать стресс, а также смещение вашего внутреннего ритма. Новые звуки, запахи и освещение нарушают привычный уклад, что затрудняет процесс засыпания и мешает полноценному отдыху.

Как смена часовых поясов влияет на сон, и сколько времени нужно на адаптацию?

Смена часовых поясов нарушает биоритмы. Чем больше разница, тем заметнее её влияние. Обычно организм адаптируется за один-два дня на каждый час разницы.



Почему в отеле (и вообще на новом месте) сложнее заснуть, чем дома?

На новом месте мозг сильнее реагирует на внешние раздражители — шумы и яркий свет. Кроме того, новая обстановка и непривычные запахи могут вызывать стресс. В результате становится труднее расслабиться и уснуть, поскольку тело воспринимает новые условия как потенциальную угрозу.

Как жара и изменение климата сказываются на нервной системе и сне?

Высокие температуры активируют симпатическую нервную систему, что делает засыпание более сложным. Тело начинает потеть, что нарушает комфорт и затрудняет засыпание. Если вы летите в жаркую страну, то выбирайте номера, где есть кондиционер.

Может ли смена рациона и режима питания спровоцировать бессонницу?

Да, резкие изменения в рационе могут негативно сказаться на сне. Употребление алкоголя, острой и тяжелой пищи, особенно перед сном, увеличивает риск бессонницы. Постарайтесь поддерживать привычный режим питания и не переедать.

Почему некоторые люди чувствуют постоянную сонливость на отдыхе? И почему после долгожданного отдыха люди иногда возвращаются уставшими?

Постоянная сонливость и усталость могут быть вызваны другими заболеваниями. Например, депрессией, из-за которой отдых не приносит ни радости, ни восстановления.

Депрессия —

самая частая причина бессонницы.



Как стресс перед отпуском (подготовка, сборы, переживания) может отразиться на сне?

Из-за стресса и волнения перед отпуском вырабатываются адреналин и кортизол, что мешает уснуть и делает сон прерывистым. Переживания об организации поездки могут вызывать бессонницу еще до того, как вы уедете. Постарайтесь организовать все заранее и выделить себе время для расслабления.

Есть ли различия в сне у тех, кто отдыхает активно, и у тех, кто предпочитает пассивный отдых?

Да, активные отдыхающие, как правило, имеют более глубокий и качественный сон. Физическая активность помогает улучшить обмен веществ и способствует расслаблению. Пассивный отдых может привести к усталости от бездействия и, как следствие, ухудшению сна.

Активный отдых повышает качество сна, а пассивный, наоборот, может привести к усталости и ухудшению сна.



Как правильно подготовиться к отпуску, чтобы избежать проблем со сном?

Начните готовиться заранее. Регулируйте режим сна примерно за неделю до поездки: ложитесь и вставайте в одно и то же время. Этот подход поможет вашему организму адаптироваться к новым условиям.

Какие привычки помогут быстрее адаптироваться к новому месту и восстановить нормальный сон?

Старайтесь держать режим сна, находите время для физической активности, не забывайте о гигиене сна: прохладная температура в комнате, отсутствие света и шума. Занимайтесь релаксацией и медитацией, чтобы снизить уровень стресса.

Что делать, если в отпуске появилась бессонница?

Стоит ли сразу принимать снотворное?

Если бессонница проявилась, сначала попробуйте гигиену сна — глубокое дыхание или медитацию. Снотворные препараты следует использовать только в крайнем случае и после консультации с врачом. Но это не решение проблемы. Это лишь временная мера, которая не устраняет причину бессонницы.



Неврология
в «Бест Клиник»

Снотворные препараты

следует использовать только после консультации с врачом.

Как мягко выйти из отпускного режима, чтобы не столкнуться с проблемами со сном после возвращения домой?

Постепенно возвращайтесь к привычному распорядку в течение нескольких дней. Не допускайте резких изменений в режиме сна и питания. Выделите время для отдыха и релаксации, чтобы организм мог снова адаптироваться к привычному ритму жизни. **Бест Клиник**

[К содержанию](#)

Отделение лучевой диагностики «Бест Клиник»

Круглосуточно

Без выходных

Специальная акция для вас:

МРТ -10%

с 08:00 до 21:00

КТ -15%

с 08:00 до 21:00

МРТ / КТ -20%

с 21:00 до 08:00

МРТ и КТ

Высокоточная диагностика на оборудовании последнего поколения

Проведем диагностику в день обращения!

Расшифровка результатов и консультация врачей разных направлений.

Возможность созвать консилиум специалистов для точной постановки диагноза.

Магнитно-резонансная
томография

[Узнать подробнее](#)

Томограф Siemens MAGNETOM ALTEA 1.5T — «золотой стандарт» 1,5 Тесла для ультраточной визуализации.

Комфортное исследование без громких звуков.

Специальная катушка для головы и шеи — для комфортного исследования и детальной визуализации мозга и позвоночника.

Специальная катушка для быстрого и комфортного обследования коленного сустава — для диагностики даже минимальных изменений от ранних стадий артроза до микротравм связок и мениска.

Для пациентов до 200 кг.

Компьютерная
томография

[Узнать подробнее](#)

КТ-сканер Siemens SOMATOM go.Up — 32 среза для высокой точности.

МСКТ (многосрезовая компьютерная томография) — четкие снимки, сокращение времени исследования.

Быстрое сканирование — анализ больших диапазонов за одну задержку дыхания.

Для пациентов до 200 кг.



Действует только в клинике на м. Красносельская, Спартаковский пер., 2, стр. 11. Сроки и подробности акции уточняйте у администраторов клиники и по телефону: +7 (495) 530-15-30

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИЯ ЛО41-01137-77/00563137

ОСТЕОПАТИЯ для детей



ПОЧЕМУ
ВАЖНО
ПРИЙТИ
ВОВРЕМЯ?

И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ
РОДИТЕЛЕЙ

Мягкие прикосновения, почти невидимые движения и при этом — заметный результат. Остеопатия всё чаще становится выбором родителей, которые ищут щадящий способ помочь ребенку при самых разных состояниях — от колик у младенцев до нарушений осанки у подростков.

Но как понять, когда действительно нужно обратиться к остеопату? Что он делает на приеме и насколько это безопасно для детей? Мы задали эти и другие важные вопросы врачу-остеопату, мануальному терапевту, рефлексотерапевту Кузнецову Кириллу Сергеевичу.



Подробнее
о враче



**КУЗНЕЦОВ КИРИЛЛ
СЕРГЕЕВИЧ**

Врач-остеопат, мануальный
терапевт, рефлексотерапевт

КОГДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ОСТЕОПАТУ?

Обратиться к остеопату можно в любом возрасте — как при уже появившихся проблемах со здоровьем, так и для их профилактики.

Если речь о детях, особенно новорожденных, — лучше показать ребенка остеопату уже в первую неделю после рождения.



КАКИХ СЛУЧАЯХ НУЖНО ИДТИ К ОСТЕОПАТУ?

Обычно к этому специалисту обращаются при головных болях, болях в позвоночнике и суставах, после травм и операций. Остеопат помогает при проблемах с внутренними органами, гинекологических заболеваниях, при проблемах во время беременности и после родов, а также при нарушении осанки и для коррекции зубочелюстной системы.

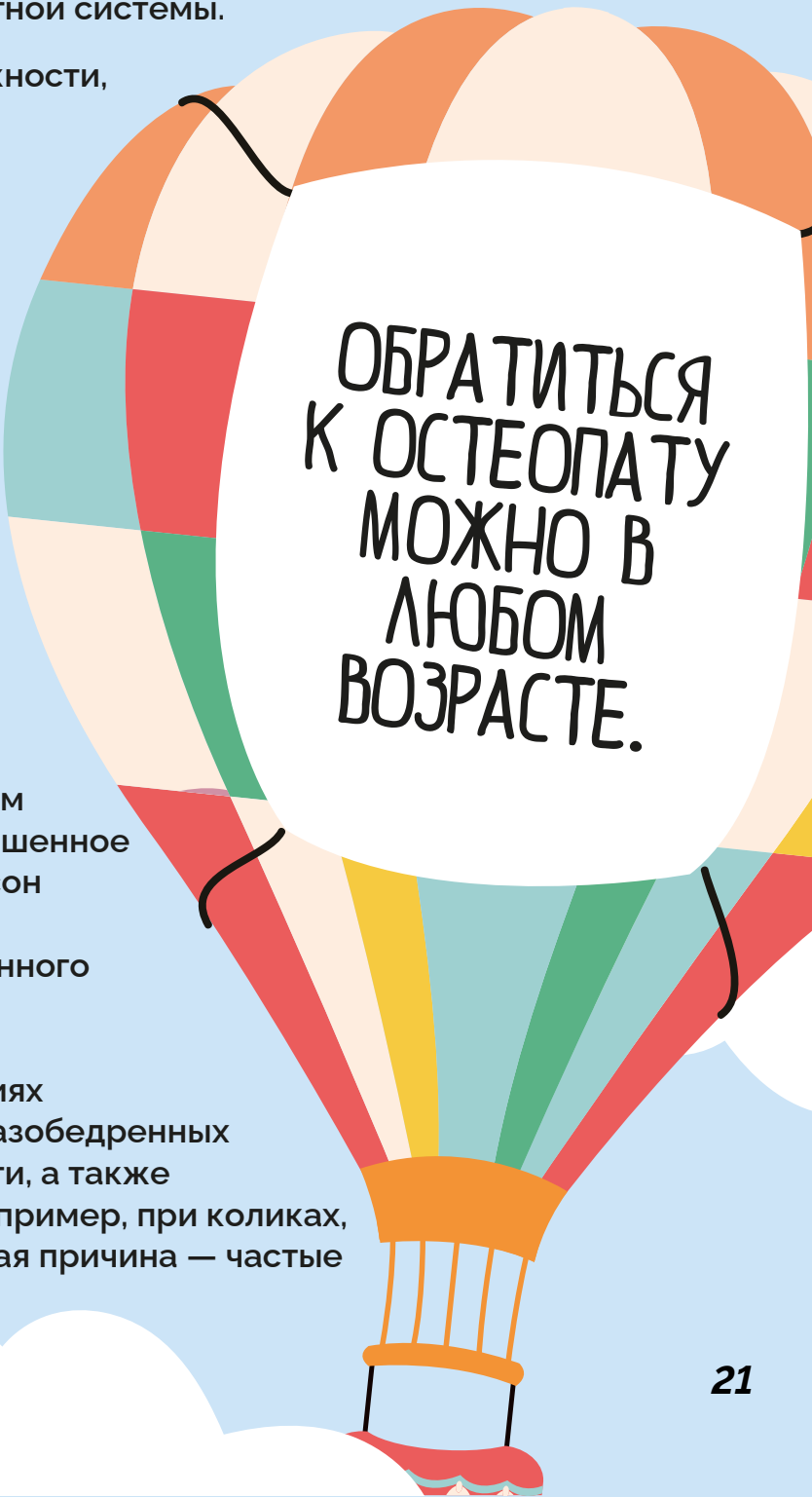
Помогает он и при стрессах, тревожности, нарушениях сна.



КОГДА ОСТЕОПАТ НУЖЕН РЕБЕНКУ?

Что касается детской остеопатии, чаще всего к специалисту обращаются при родовых травмах и их последствиях, кривошее, повышенном мышечном тонусе и частом срыгивании. Также поводом для консультации может стать повышенное внутричерепное давление, плохой сон и аппетит у ребенка, задержка психомоторного, речевого и умственного развития.

К остеопату приходят при нарушениях формирования осанки, дисплазии тазобедренных суставов, плоскостопии, косолапости, а также при нарушениях пищеварения — например, при коликах, запорах и рефлюксе. Еще одна частая причина — частые ЛОР-заболевания.



ОБРАТИТЬСЯ
К ОСТЕОПАТУ
МОЖНО В
ЛЮБОМ
ВОЗРАСТЕ.

МОЖЕТ ЛИ ОСТЕОПАТИЯ ПОМОЧЬ НОВОРОЖДЕННЫМ И МЛАДЕНЦАМ?

Да, в педиатрии остеопатия показывает высокую эффективность. Во время беременности и родов на ребенка могут повлиять разные факторы — болезни мамы, переносимость или недоношенность, травматичные роды, кесарево сечение. Всё это способно нарушить работу тела малыша — как сразу после рождения, так и спустя месяцы или годы.

У таких детей могут наблюдаться плохой сон, слабый набор веса, гипертонус, частые срыгивания, а также задержка когнитивного развития и формирования двигательных навыков. У детей первого года жизни достаточно плотный календарь прививок, и в этот период организм ребенка особенно чувствителен. Остеопат поможет мягко поддержать его, снизить возможные побочные реакции и вовремя скорректировать нарушения.

Задача остеопата — выявить дисфункции и минимизировать их влияние, чтобы организм малыша легче адаптировался к новой среде жизни.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕТ ОСТЕОПАТИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА?

Остеопатия может быть полезна и детям постарше, особенно в периоды активного роста. В это время нередко проявляются нарушения осанки, например, кифосколиоз. Часто с этим одновременно появляются плоскостопие, проблемы с прикусом или ростом зубов.

Могут возникать и так называемые «боли роста» — когда кости растут слишком быстро, а мышцы не успевают за ними. Из-за гормональных изменений у подростков часто наблюдаются перепады настроения, головные боли, усталость, слабость, а также тошнота. В таких случаях в медицинских карточках часто появляется расплывчатый диагноз — так называемая вегетососудистая дистония (ВСД).

Важно понимать, что многие подростковые проблемы — это результат не пройденных этапов в младенчестве и детстве. Из-за сбоев в развитии иммунной и нервной систем к семи годам могут формироваться хронические заболевания. Всё чаще у школьников диагностируют СДВГ, сохраняются последствия речевых и когнитивных нарушений. Все эти состояния сильно влияют не только на ребенка, но и на семью в целом. Остеопатия в таких случаях может стать мягким, безболезненным немедикаментозным способом помощи.

“ОСТЕОПАТИЯ МОЖЕТ
БЫТЬ ПОЛЕЗНА
ДЕТЯМ В ПЕРИОД
АКТИВНОГО РОСТА.

КАК ОСТЕОПАТИЯ ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА (ГИПЕРАКТИВНОСТЬ, ТРЕВОЖНОСТЬ, НАРУШЕНИЯ СНА)?

Когда во время беременности или родов на ребенка влияют неблагоприятные факторы, чаще всего страдает именно нервная система. Это может проявляться тревожностью, нарушением сна, повышенным мышечным тонусом, отставанием в физическом развитии. Позже могут появиться проблемы с речью, СДВГ и другие нарушения.

Часто такие симптомы связаны с микросмещениями костей черепа и позвоночника, натяжением мозговых оболочек, нарушением крово- и ликворообращения — то есть питания головного мозга и спинного мозга. Происходит дезорганизация работы вегетативного отдела нервной системы.

Напрямую «помассировать» мозг невозможно, но можно косвенно воздействовать через кости черепа, позвонки, крестец, мышцы и фасции вблизи нервных образований. Для этого используется краниальная остеопатия — особый раздел остеопатии, который эффективен при таких состояниях.

Работа врача-osteопата в педиатрии очень мягкая — это не массаж и не силовые приёмы. Врач работает руками, но движения почти незаметны — это легкие и точные прикосновения к определенным зонам на голове и теле. В ходе диагностики выявляются зоны повреждения и далее проводится их коррекция.

Задача остеопата — восстановить нормальную циркуляцию жидкостей в организме, убрать механические блоки и зажимы, снять напряжение с мозговых оболочек, мышц и фасций. То есть создать комфортную среду для развития ребенка. И по мере того как организм приходит в норму, проходят и неприятные симптомы.

КАК ПРОХОДИТ ПРИЕМ У ДЕТСКОГО ОСТЕОПАТА?

РАБОТА ВРАЧА—ОСТЕОПАТА В ПЕДИАТРИИ ОЧЕНЬ МЯГКАЯ.

Всё начинается с беседы. Остеопат собирает информацию о здоровье родителей, о том, как проходила беременность и роды, как развивался ребенок в первые месяцы и годы жизни, были ли травмы, болезни. Также он смотрит заключения педиатра, невролога и других врачей, если они есть.

Далее проводится осмотр. Все диагностические тесты остеопат выполняет руками. Он проверяет, как двигаются суставы, оценивает форму и пластичность костей черепа, краниальный ритм, состояние позвоночника, эластичность тканей. Всё это помогает понять, где есть зажимы или дисбаланс.

На основе полученных данных остеопат ставит диагноз. Если нужно, может направить на дополнительные обследования или к другим специалистам.

После этого он объясняет родителям, в чём суть проблемы, как будет проходить лечение и сколько сеансов может понадобиться. Это важно, потому что остеопатия использует особый подход, который может быть непонятен без пояснений — даже для врачей других специальностей.

АСКОЛЬКО ОСТЕОПАТИЯ БЕЗОПАСНА ДЛЯ ДЕТЕЙ?

Классические остеопатические методики абсолютно безопасны для детей. Все приемы безболезненны и выглядят как легкие прикосновения, которые не пугают ребенка. Часто дети даже засыпают во время сеанса — это нормальная реакция.

Иногда после процедуры ребенок может быть немного сонным, чаще просить кушать или пить — это тоже нормально. Через день-два состояние полностью стабилизируется.

“
КЛАССИЧЕСКИЕ
ОСТЕОПАТИЧЕСКИЕ
МЕТОДИКИ БЕЗОПАСНЫ
И БЕЗБОЛЕЗНЕННЫ
ДЛЯ ДЕТЕЙ.

СКОЛЬКО НУЖНО СЕАНСОВ?

Обычно курс состоит из 5-10 сеансов с интервалом 5-7 дней между ними. После основного курса возможны контрольные визиты или поддерживающие сеансы — примерно раз в месяц. Количество сеансов и их график подбираются индивидуально, в зависимости от состояния ребенка.

ЕСТЬ ЛИ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ОСТЕОПАТИИ?

Да, есть. Не проводятся сеансы при обострении серьезных заболеваний, в острых состояниях, требующих срочной медицинской помощи или операции. Также противопоказаниями являются обострения психических заболеваний, болезни кожи, ногтей, волос.



КОГДА ЖДАТЬ ЭФФЕКТ ОТ ЛЕЧЕНИЯ?

Всё зависит от конкретной ситуации. Иногда улучшения заметны уже через сутки или несколько дней после первого сеанса — особенно если нарушение не сильное и лечение начато вовремя. В других случаях результат проявляется постепенно, особенно если проблемы накапливались долго. Главное — добиться положительной динамики и улучшения общего самочувствия.

Важно понимать: остеопатия — это не волшебство. Она не решает абсолютно всё, но помогает организму восстановиться, сохранить здоровье и избежать осложнений.



МОЖНО ЛИ ХОДИТЬ К ОСТЕОПАТУ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ?

Да, и это очень разумно. В современном ритме жизни организм быстро изнашивается, а многие болезни долго не проявляются. На профилактическом приеме остеопат может выявить ранние признаки нарушений, еще до появления симптомов.

Это особенно важно при хронических заболеваниях — например, астме или ЛОР-патологиях. В таких случаях остеопат помогает уменьшить частоту и тяжесть обострений, снизить потребность в лекарствах.

Также остеопат поможет правильно подобрать оптимальные варианты физической нагрузки и выбрать подходящий вид спорта. Бест Клиник



Подробнее
о лечении



НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ ПРИЕМЕ
ОСТЕОПАТ МОЖЕТ ВЫЯВИТЬ РАННИЕ
ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЙ, ЕЩЕ ДО
ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ.

К содержанию

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ

Рождение ребенка — это одно из самых радостных и одновременно ответственных событий в жизни каждой семьи. В первые 12 месяцев жизни малыш нуждается в особом внимании и заботе. Наша детская программа от 0 до 1 года разработана для того, чтобы обеспечить Вашему ребенку всестороннюю медицинскую поддержку и заботу на каждом этапе его развития.



Подробнее о программах

Услуги	BABY BEST	BABY BEST PLUS	BABY BEST PREMIUM
ПЛАНОВЫЕ ОСМОТРЫ ВРАЧАМИ			
Педиатр	12	14	неограничено
Хирург	2	2	неограничено
Офтальмолог	2	2	неограничено
Невролог	2	3	неограничено
Стоматолог	2	2	неограничено
Травматолог-ортопед	2	3	неограничено
Отоларинголог	1	2	неограничено
Вызов врача по болезни	-	2	4
УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА			
УЗИ головы (нейросонография)	1	2	неограничено
УЗИ брюшной полости	1	2	неограничено
УЗИ почек	1	2	неограничено
УЗИ тазобедренных суставов	1	2	неограничено
Эхо-КГ (сердце)	1	2	неограничено
АНАЛИЗЫ			
Общий анализ крови	2	3	3
Общий анализ мочи	2	3	3
Скидка на дополнительные анализы	-	-	30%
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА			
Массаж на дому (курсы)	1	1	4
Плавание на дому (курсы)	1	2	4
СЕРВИСНЫЕ УСЛУГИ			
Прямая связь с личным педиатром и куратором в рабочие часы клиники	да	да	да
Рекомендации личного врача-педиатра по рациональному питанию, закаливанию, профилактике заболеваний	да	да	да
Прокол ушей (по желанию)	1	1	1
Консультация по грудному вскармливанию на дому	1	1	2
Размер скидки на услуги дополнительных специалистов	5%	7%	10%
Размер скидки на вакцинацию	5%	7%	10%
Размер скидки на услуги для родителей	5%	10%	15%

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШЕЙ ПРОГРАММЕ!

Доверьте здоровье Вашего малыша профессионалам. Запишитесь на консультацию уже сегодня и узнайте больше о том, как мы можем помочь Вашему малышу расти здоровым и счастливым.

Узнайте больше по телефону +7 (495) 530-15-30

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИЯ ЛО41-01137-77/00563137.

ЧЕКАПЫ

В «БЕСТ КЛИНИК»

Для женщин. Для мужчин. Для самых маленьких.

Мы рады предложить вам программы медицинских обследований, тщательно разработанные нашими врачами с учётом современных стандартов.

Чекапы помогают контролировать состояние организма и вовремя выявлять скрытые проблемы, не дожидаясь симптомов.

Женщинам

Чтобы чувствовать себя уверенно и знать, что здоровье под контролем.

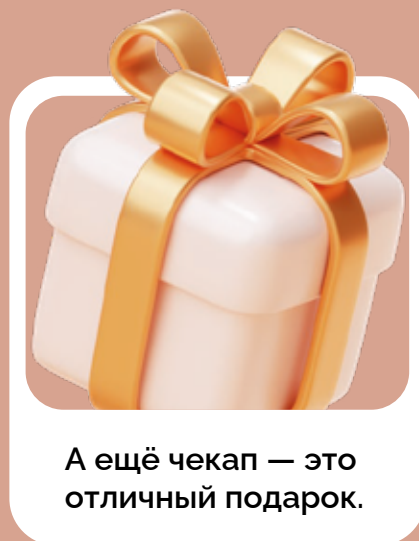
Мужчинам

Чтобы быть в тонусе, жить активно и не сбавлять темп.

Детям

Чтобы расти здоровыми, активными и счастливыми.

Вы можете пройти все необходимые процедуры в кратчайшие сроки и с максимальным комфортом — без очередей и в удобное для вас время.



А ещё чекап — это отличный подарок.

Это замечательная возможность проявить заботу о тех, кто вам дорог, и помочь им сохранить здоровье на долгие годы.



**БЫСТРО.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО.
С ЗАБОТОЙ.**

Здоровье под контролем —
с чекапом от «Бест Клиник».



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИИ:
ЛО41-01137-77/01460442, ЛО41-01137-77/00563137, ЛО41-01137-77/00328352, ЛО41-01137-77/00325836.

ТОП ВОПРОСОВ СТОМАТОЛОГУ

Вы спрашивали,

врач отвечает!

**Может ли кариес развиваться под пломбой?
Безопасно ли отбеливание зубов? Почему после
лечения зуб иногда болит и можно ли заменить
чистку зубов жевательной резинкой?**

Мы задали врачу стоматологу-терапевту Калининой Анне Александровне самые частые вопросы, которые волнуют пациентов. Разобрали заблуждения, поговорили о современных методах лечения и профилактике. Получился подробный и понятный материал — чтобы вы чувствовали себя увереннее в кабинете стоматолога и знали, как правильно заботиться о здоровье зубов.



Подробнее
о враче

**КАЛИНИНА
АННА АЛЕКСАНДРОВНА**

Врач стоматолог-терапевт





Правда ли, что кариес можно вылечить без сверления?

Да, но только на начальной стадии (стадия «белого пятна»). Используются методы реминерализации, фторирование, инфильтрация ICON. Если кариес уже проник в дентин, без сверления не обойтись.

На самой начальной стадии кариес можно вылечить без сверления.

Можно ли сделать пломбу незаметной?

Да! Современные композитные пломбы (светотверждаемые) подбирают под цвет зуба. При качественно выполненной работе их не видно. Особенно, если лечение проходит под контролем увеличения (под микроскопом).



Как часто делать профессиональную чистку зубов?

Рекомендовано проводить ее каждые 6 месяцев. Но всё зависит от индивидуальных особенностей, скорости образования налета и камня. Например, курильщикам и любителям кофе она может потребоваться чаще.

Может ли кариес развиваться под пломбой?

Да, кариес может развиваться под пломбой. Это называется вторичным кариесом. Его причины: нарушение герметичности пломбы, износ материала, микротрещины, недостаточная гигиена.



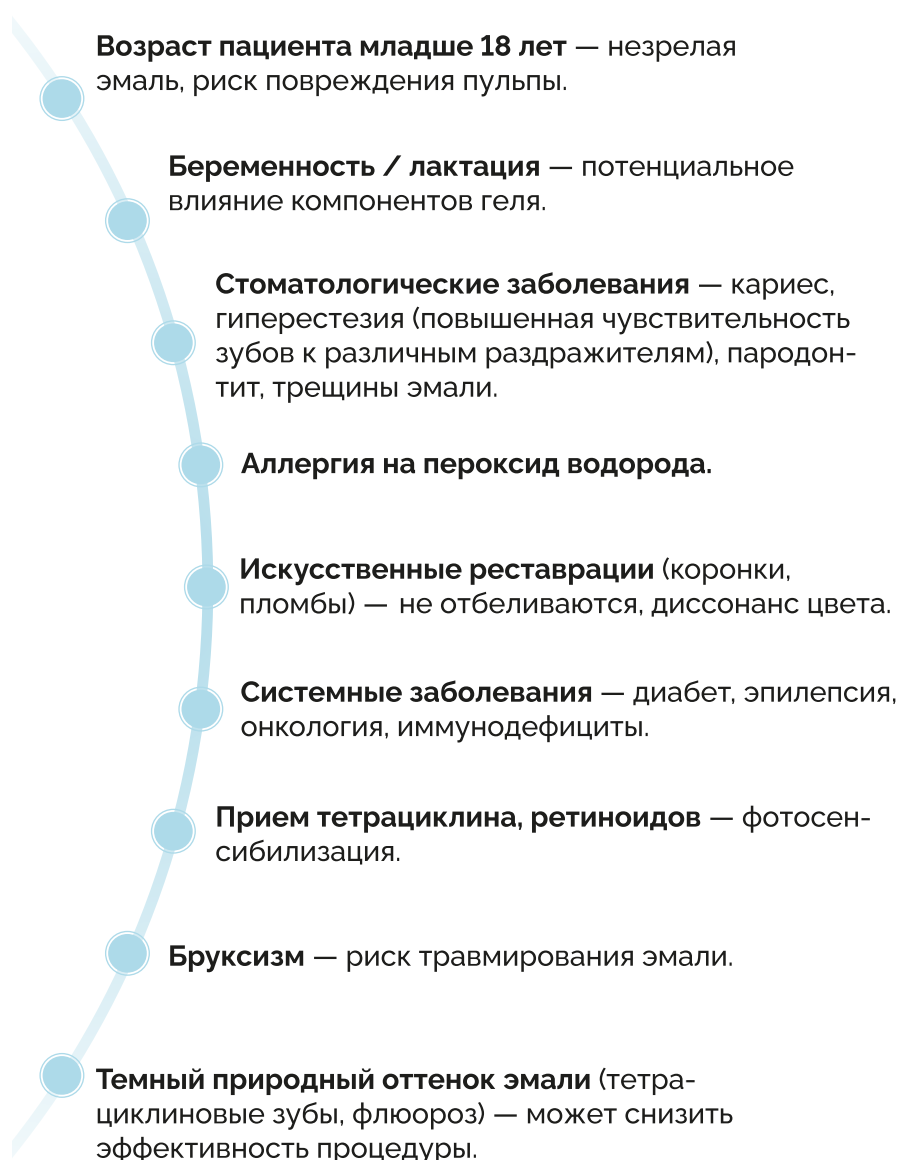
?

Отбеливание Zoom безопасно для эмали?

При правильном проведении такое отбеливание безопасно. Однако оно может вызвать временную чувствительность. Важно, чтобы процедуру проводил профессионал, а пациент — следовал рекомендациям после процедуры.

К отбеливанию Zoom есть противопоказания:

Zoom



Перед проведением процедуры необходима консультация врача-стоматолога.

При правильном проведении отбеливание Zoom безопасно для эмали. 31

Почему после отбеливания зубы чувствительные?

Отбеливающие агенты (пероксиды) временно повышают проницаемость эмали. После процедуры рекомендуется в течение двух недель использовать реминерализующий гель в капках — для скорейшего восстановления структуры эмали, защиты от чувствительности и закрепления результата процедуры.



Air-Flow — это чистка или отбеливание?

Это чистка. Она удаляет налет и поверхностные пятна на эмали (от кофе, чая, сигарет). За счет этого зубы могут выглядеть светлее.



Чем опасен налет, если нет боли?

Налет приводит к кариесу, образованию зубного камня, воспалению десен, пародонтиту. Даже без боли он разрушает эмаль и поддерживает бактериальную среду.



Можно ли вылечить пульпит без удаления нерва?

Только на самой ранней стадии (обратимый пульпит). Если воспаление глубоко затронуло нерв, требуется депульпация (удаление нерва) и пломбирование каналов.



Лечить ли зубы во время беременности?

В идеале рекомендуется вылечить зубы до беременности. Любые стоматологические вмешательства (кроме профгигиены) нежелательны в первый и третий триместры (в первом происходит закладка всех органов и систем малыша, в третьем — любые раздражители нежелательны).

Можно лечить зубы во втором триместре (это примерно 14-20 неделя), когда все системы малыша плавно развиваются. Это наиболее безопасное время для визита к стоматологу.

Что касается проведения хирургических вмешательств — они крайне нежелательны! Их проведение рекомендуется только по неотложным показаниям. Все прочие операции, включая имплантацию, лучше отложить в плановом порядке до послеродового периода.



Жевательная резинка предотвращает кариес?

Да. Но только «без сахара» (например, с ксилитом) и не дольше 5–10 минут. Жвачка стимулирует слюноотделение, которое нейтрализует кислоты. Но не заменяет чистку!



Жевательная резинка не заменяет чистку зубов!

Какие продукты разрушают зубы?

Сладкие (питают бактерии, которые выделяют кислоты), кислые (цитрусовые, газировки), липкие (карамель). После их употребления рекомендуется прополоскать рот водой.



Почему образуется камень при регулярной чистке?

Формирование зубного камня возможно под воздействием следующих факторов:

ЗУБНОЙ КАМЕНЬ

- неправильная или нерегулярная чистка зубов;
- нарушение обмена веществ, которое приводит к повышению уровня фосфатов;
- наследственная предрасположенность;
- преобладание в рационе мягкой пищи;
- различные механические факторы — врожденные аномалии, неправильное расположение зубов.

Как часто нужно менять зубную щетку?

Каждые 3 месяца или раньше, если произошел износ щетинок. После перенесенных инфекционных болезней менять щетку нужно сразу. Также рекомендуется замена щетки на новую после профессиональной гигиены полости рта.



Электрическая или обычная зубная щетка?

Я отношусь к числу стоматологов-сторонников электрических зубных щеток, а именно звуковых*. Во время работы щетки создается эффект кавитации: под воздействием звуковых волн из зубной пасты, воды и слюны образуется плотная пена, которая проникает даже в труднодоступные участки между зубами, способствует тем самым более эффективному очищению. Еще один плюс — в большинстве подобных щеток есть датчик давления, а также таймер, что достаточно удобно и помогает лучше контролировать процесс.

Также отмечу, что хорошо почистить зубы можно и мануальной щеткой — но только при условии правильной техники чистки! Здесь всё зависит от ваших индивидуальных предпочтений. **Бест Клиник**

*Существует несколько видов электрических щёток: ротационные, звуковые и ультразвуковые.

«БЕСТ КЛИНИК»

Сеть современных многопрофильных медицинских центров с собственным хирургическим центром и комфортным круглосуточным стационаром. Более 15 лет мы проводим диагностику и лечение взрослых и детей по большинству направлений медицины.

У нас есть Детский Медицинский центр, Стоматологические центры, а также Центры врачебной косметологии и эстетической медицины.

Почему выбирают нас?

Кандидаты и доктора медицинских наук, врачи высшей категории

Индивидуальные программы лечения и реабилитации

Авторские методики, соответствующие российским и европейским стандартам

Высокотехнологичное оборудование мировых производителей

Забота о каждом пациенте, комфорт на всех этапах лечения и поддержка 24/7

Ваше здоровье — в надежных руках!

Специальные предложения



Подробнее

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИИ:
ЛО41-01137-77/01460442, ЛО41-01137-77/00563137, ЛО41-01137-77/00328352, ЛО41-01137-77/00325836.

КОЖА ПОМНИТ ВСЕ

КАК ОСТАНОВИТЬ ФОТОСТАРЕНИЕ

Отпуск в теплых краях — это радость, золотой загар и легкие платья. Мы стремимся поймать каждый солнечный луч — и не замечаем, как он может оставить на коже не только красивый оттенок, но и следы в виде морщин, пигментных пятен и потери упругости.

Хорошая новость в том, что с этим можно бороться. Но лучше — предупредить эти проблемы. Мы поговорили с врачом-косметологом, дерматовенерологом Кобец Ярославой Васильевной о том, что происходит с кожей под воздействием солнца и как правильно ухаживать за ней, чтобы сохранить ее здоровье и молодость.



Подробнее
о враче

КОБЕЦ ЯРОСЛАВА ВАСИЛЬЕВНА
Врач-косметолог, дерматовенеролог



ЧТО ТАКОЕ ФОТОСТАРЕНИЕ?

Фотостарение — это преждевременное старение кожи из-за воздействия ультрафиолета. Солнечные лучи (UVA и UVB) вызывают биохимические и структурные изменения в коже, которые со временем проявляются морщинами, потерей упругости, пигментными пятнами.

Это не то же самое, что естественное старение с возрастом (его называют хронстарением). Именно солнце — главная причина до 90% морщин и снижения эластичности кожи.

КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ФОТОСТАРЕНИЯ?

Фотостарение затрагивает кожу на разных уровнях — от поверхностных пигментных пятен до глубоких изменений в сосудах и структуре дермы. Первые признаки могут появиться уже после 20 лет, особенно если человек часто бывает на солнце без защиты. Чем светлее кожа, тем быстрее заметны изменения.



ВОТ ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ФОТОСТАРЕНИЯ:



Пигментные нарушения — гипер- и гипопигментация. Ультрафиолет напрямую воздействует на меланоциты — клетки, отвечающие за пигмент кожи.

В результате запускается меланогенез (процесс образования меланина), что может приводить к нарушению пигментации — дисхромиям. На коже могут появляться как участки с избытком пигмента (веснушки, солнечные лентиго — светло- или тёмно-коричневые пятна, мелазмы / хлоазмы), так и с его недостатком (например, витилиго или мелкие белые пятна — хронический каплевидный идиопатический гипомеланоз).



Сосудистые изменения. Ультрафиолет негативно влияет на сосуды кожи, особенно в открытых зонах — на лице, шее, затылке, темени, кистях. Из-за этого возникают: стойкое покраснение кожи (эритема), мелкие расширенные сосуды (телеангиоэктазии), повышенная ломкость капилляров, что может способствовать образованию точечных кровоизлияний.



Атрофия или утолщение рогового слоя (гиперкератоз). Фотостарение поражает все слои кожи, включая эпидермис. В результате страдают кератиноциты (основные клетки кожи), нарушается структура базальной мембраны, пигментные клетки (меланоциты) распределяются неравномерно. Это может проявляться как истончением кожи, так и, наоборот, ее утолщением и шероховатостью.



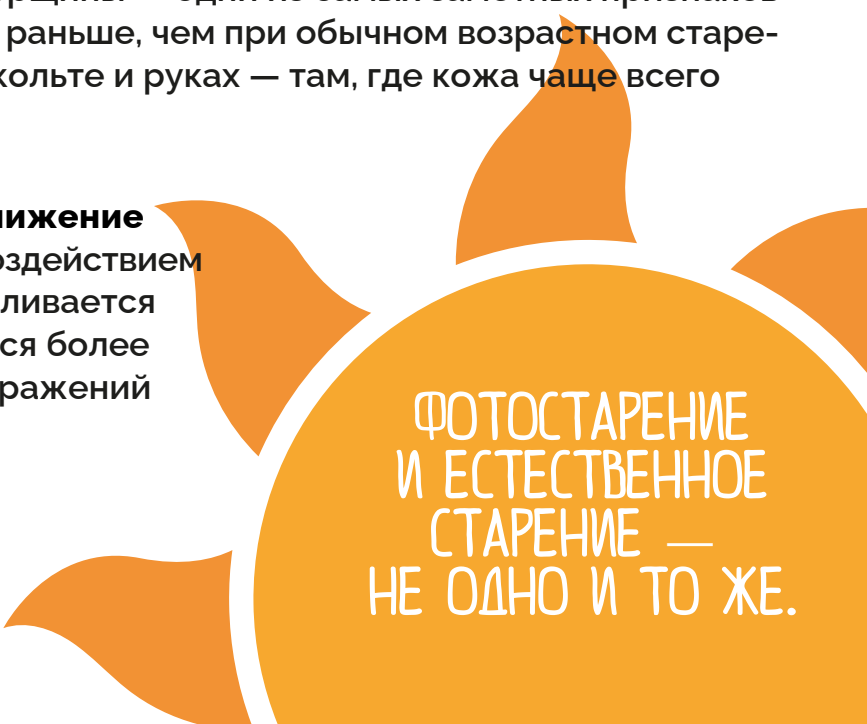
Снижение упругости и эластичности кожи. УФ-излучение разрушает коллаген и эластин — белки, отвечающие за плотность и «каркас» кожи. Из-за этого кожа становится менее упругой, дряблой и теряет тонус.



Появление морщин. Мелкие морщины — одни из самых заметных признаков фотостарения. Они появляются раньше, чем при обычном возрастном старении, особенно на лице, шее, декольте и руках — там, где кожа чаще всего открыта солнцу.



Замедление регенерации и снижение иммунной защиты кожи. Под воздействием УФ-лучей кожа хуже восстанавливается после повреждений и становится более уязвимой для воспалений, раздражений и инфекций.



ФОТОСТАРЕНИЕ
И ЕСТЕСТВЕННОЕ
СТАРЕНИЕ —
НЕ ОДНО И ТО ЖЕ.

КАКИЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОМОГАЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ФОТОСТАРЕНИЕ?



Косметология
в «Бест Клиник»

Солнечные лучи — главный враг кожи. Но с этим можно работать. Расскажу о процедурах, которые действительно помогают сохранить кожу молодой и здоровой и защитить ее от последствий пребывания на солнце.



Химический пилинг — эта процедура запускает обновление кожи, улучшает цвет лица, выравнивает тон и осветляет пигментные пятна. За счёт стимуляции синтеза коллагена кожа становится более плотной и упругой. Это хороший вариант подготовки кожи к отпуску или восстановления после солнца.



Мезотерапия — эффективна при первых признаках фотоповреждения. В кожу вводятся коктейли с витаминами, антиоксидантами, пептидами. Это помогает справляться с сухостью, пигментацией, мелкими морщинами и укреплять сосудистую стенку.



Биоревитализация. Гиалуроновая кислота — это основа водного баланса кожи. Если кожа изначально сухая или пострадала от солнца, ее защитные функции снижаются. Гиалурон восстанавливает гидролипидную мантию и препятствует проникновению УФ-лучей в глубокие слои кожи. Это одна из самых универсальных и полезных процедур при профилактике фотостарения.



Ботулинотерапия. Морщины, особенно в уголках глаз и на лбу, на солнце становятся заметнее, потому что мы щуримся. Инъекции ботулинического токсина типа А позволяют расслабить мышцы и профилактировать заломы. И это профилактика, которая работает на перспективу.



Фотоомоложение (IPL) — золотой стандарт в борьбе с фотостарением кожи, особенно когда речь идет о выраженных признаках фотостарения. Интенсивный импульсный свет воздействует на пигментные пятна, сосудистую сетку, тусклый цвет лица. Результат заметен уже после первой процедуры — кожа становится ровной, сияющей, более плотной.



Микроигольчатый RF-лифтинг — одна из самых современных технологий. Она сочетает микропроколы с мультиполярным радиочастотным воздействием. Благодаря этому кожа активно вырабатывает коллаген, уплотняется, разглаживается. Мы видим улучшение при пигментации, капилярах, мелких морщинах и потере упругости.

СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ — ГЛАВНЫЙ ВРАГ КОЖИ.
НО С ЭТИМ МОЖНО РАБОТАТЬ.

КАКИЕ ИЗ ЭТИХ ПРОЦЕДУР МОЖНО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД ОТПУСКОМ НА МОРЕ?

Инъекционные методы — такие как мезотерапия и биоревитализация — безопасны всегда, в том числе перед поездкой на море.

С аппаратными методиками — например, фотоомоложением и микроигольчатым RF-лифтингом — нужно быть осторожнее. Необходимо исключить их как минимум за 3 недели до и 3 недели после поездки в жаркие солнечные регионы.

Если планируется отпуск на юге — такие процедуры лучше отложить и делать их уже после возвращения.



КАК РАБОТАЮТ ИНЪЕКЦИИ (МЕЗОТЕРАПИЯ, БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ) В БОРЬБЕ С ФОТОСТАРЕНИЕМ?

Мезотерапия — это серия микроуколов с витаминами, аминокислотами, пептидами и антиоксидантами. Она улучшает тон кожи, выравнивает ее рельеф, повышает упругость, делает морщины менее выраженными. Особенно хорошо работает в зоне лица, шеи и декольте.

Биоревитализация — это введение гиалуроновой кислоты в кожу. Она восстанавливает водный баланс, устраняет сухость, сероватый оттенок кожи и мелкие морщины. Происходит стимуляция фибробластов — клеток, которые вырабатывают коллаген и эластин. Это повышает плотность кожи и укрепляет ее структуру. В итоге кожа становится более гладкой, напитанной и защищенной от вредного воздействия ультрафиолета.

МЕЗОТЕРАПИЯ И БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
БЕЗОПАСНЫ ДАЖЕ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ НА МОРЕ.

КАКИЕ ЛАЗЕРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОМОГАЮТ ВОССТАНОВИТЬ КОЖУ ПОСЛЕ СОЛНЦА?

После солнечного воздействия кожа нуждается в восстановлении, и здесь нам на помощь приходят лазерные технологии. Выбор метода зависит от выраженности повреждений и типа кожи.



Фракционный лазер — отлично подходит для обновления кожи. Он помогает улучшить ее текстуру, выровнять тон и справиться с первыми морщинами.



Неодимовый лазер — хорошее решение при сосудистых проявлениях (звёздочки, капилляры) и пигментации. Он мягко, но эффективно устраняет визуальные последствия фотоповреждений.



Эрбиевый лазер — подходит для более выраженных признаков старения. Он разглаживает морщины и делает кожу более упругой.



CO₂-лазер — используется при более серьезных проблемах: рубцах, глубоких морщинах, пигментных пятнах. Это глубокая шлифовка с выраженным омолаживающим эффектом.



Подробнее
о процедурах

КАКИЕ КОМПОНЕНТЫ В КОСМЕТИКЕ ПОМОГАЮТ БОРОТЬСЯ С ФОТОСТАРЕНИЕМ?

При выборе уходовых средств для профилактики фотостарения обращайте внимание на состав:



Витамин С (от 20%) — стимулирует выработку коллагена, выравнивает тон кожи и уменьшает пигментацию.



Витамин Е (в форме д-альфа-токоферола, 2–5%) — обладает выраженным противовоспалительным действием и защищает кожу от свободных радикалов.



Коэнзим Q10 (1%) — уменьшает глубину морщин, снижает воспаление и блокирует ферменты, разрушающие коллаген.



Ингибиторы тирозиназы — компоненты, тормозящие образование пигмента. Это арбутин, койевая, азелаиновая и аскорбиновая кислоты. Они помогают справиться с пигментными пятнами и выровнять цвет кожи.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА В ОТПУСКЕ И ПОСЛЕ НЕГО, ЧТОБЫ МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЦА?

Фотопротекция — это не просто защита от солнца, а целый комплекс мер, которые помогают минимизировать вред ультрафиолета. В отпуске на море этот уход особенно важен. Вот что я рекомендую своим пациентам:

- 1 Защита от солнца — всегда и везде.** Самое главное — регулярное использование солнцезащитного крема с высоким SPF (не ниже 30). Причем наносим его не только на лицо, но и на шею, зону декольте, уши, руки — все открытые участки тела. Обновляем каждые 2–3 часа, особенно если купаемся или потеем.
- 2 Солнцезащитные очки — не просто аксессуар.** Они действительно защищают нежную кожу вокруг глаз и помогают предотвратить морщины от постоянного щурения.
- 3 Увлажнение.** Выбирайте увлажняющие кремы и маски на водной основе — они быстро впитываются, не перегружают кожу и отлично поддерживают водный баланс.
- 4 Антиоксиданты в помощь.** Сыворотки с витамином С и другими антиоксидантами помогают защитить кожу от пигментации, выравнивают тон и придают ей здоровое сияние.
- 5 Избегайте плотных, тяжелых текстур.** Жирные плотные тональные основы только вредят. Предпочтение — легким, невесомым текстурам, которые не забивают поры.
- 6 Пейте воду.** Это может звучать банально, но именно вода помогает коже справляться с жарой и сохранять упругость.

ВАЖНО: ПРАВИЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ УХОД + ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ = ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ.

Правда ли, что SPF-крем может мешать проникновению активных компонентов ухода?

Да, это действительно так. Важно соблюдать правильную последовательность нанесения средств: SPF-крем — это завершающий этап ухода за кожей.

Можно ли полностью избавиться от последствий фотостарения?

Единого ответа нет — всё зависит от выраженности проявлений, фототипа и особенностей ухода за кожей. Современная косметология находится на достаточно высоком уровне и предлагает эффективные методы коррекции, которые позволяют достичь выраженного результата. Но особенно важно соблюдать меры профилактики фотостарения. Это — основа здоровья и красоты кожи в долгосрочной перспективе.

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Мы попросили Ярославу Васильевну развеять популярные мифы про SPF.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ НУЖЕН ТОЛЬКО ЛЕТОМ

Нет, это не так. Важен не сезон, а уровень ультрафиолетового излучения. Его можно посмотреть в любом погодном приложении — ориентируйтесь на УФ-индекс:

11+ — чрезвычайно высокий	01
8-10 — очень высокий	02
6-7 — высокий	03
3-5 — средний	04
1-2 — низкий	05

Если УФ-индекс от 3 и выше — солнцезащитный крем нужен. И не забывайте: солнечные лучи проходят сквозь облака, отражаются от воды и снега — и могут повредить кожу даже в пасмурную погоду.

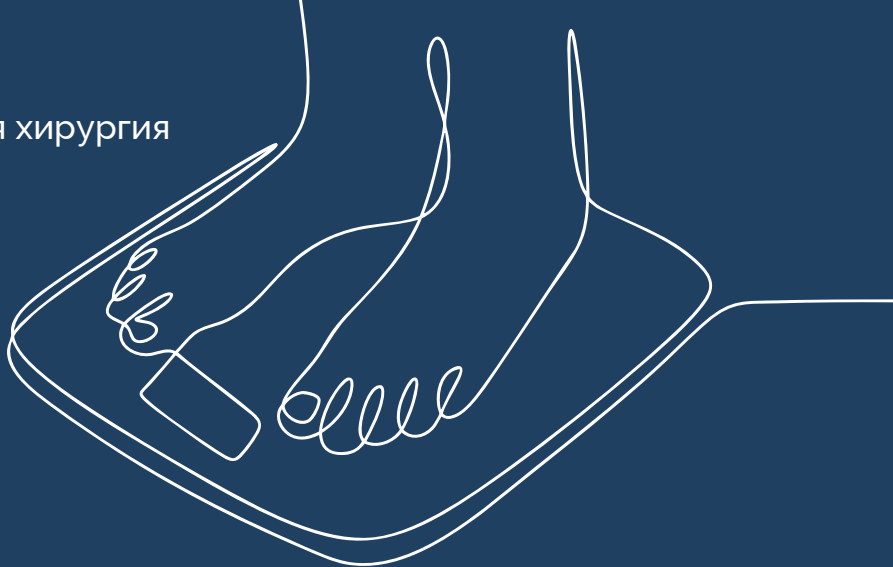
СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ МОГУТ ПОВРЕДИТЬ КОЖУ ДАЖЕ В ПАСМУРНУЮ ПОГОДУ.

SPF В ТОНАЛЬНОМ КРЕМЕ ДОСТАТОЧНО

Нет. В декоративной косметике уровень SPF составляет 10, 15, 20. Такого уровня защиты достаточно поздней осенью и зимой, когда УФ-активность минимальна. Для надежной защиты в отпуске лучше использовать отдельный солнцезащитный крем с SPF 30 или 50. Именно такие средства обеспечивают полноценную защиту кожи от 97–98% ультрафиолета. Бест Клиник

[К содержанию](#)





ЛИПЕДЕМА.

Не просто лишние сантиметры



ФРОЛОВ ЕВГЕНИЙ
ВЛАДИМИРОВИЧ

Пластический хирург

Заведующий отделением
пластической хирургии
«Бест Клиник»



Подробнее
о враче

Если жировые отложения на бедрах или ногах не уходят, несмотря на правильное питание и активный образ жизни, это могут быть не особенности фигуры, а признаки липедемы. Это хроническое состояние, при котором жировая ткань изменяется и перестает нормально функционировать.

Какие симптомы указывают на липедему? Почему диеты и спорт не дают результата при данном состоянии? И какие методы лечения действительно работают? Разбираемся вместе с пластическим хирургом Фроловым Евгением Владимировичем.

Липедема — это ожирение или нет?

Липедема — это не просто избыток жира. Жировые клетки при липедеме — часть так называемой рыхлой соединительной ткани. Они окружены особым межклеточным матриксом, который при липедеме изменен: в нем слишком много гликозаминогликанов (ГАГ) — молекул, превращающих жидкость в гелеобразную субстанцию. Это мешает нормальной работе клеток и приводит к характерным симптомам.

Название «липедема» означает «жидкость в жире», но эта жидкость не текучая, а плотная, из-за чего жировая ткань становится «тяжелой». Поэтому липедема — это не просто заболевание жировой ткани, а нарушение в работе соединительной ткани.

Понимание этих процессов позволяет разработать более эффективные методы лечения — как консервативные, так и хирургические.

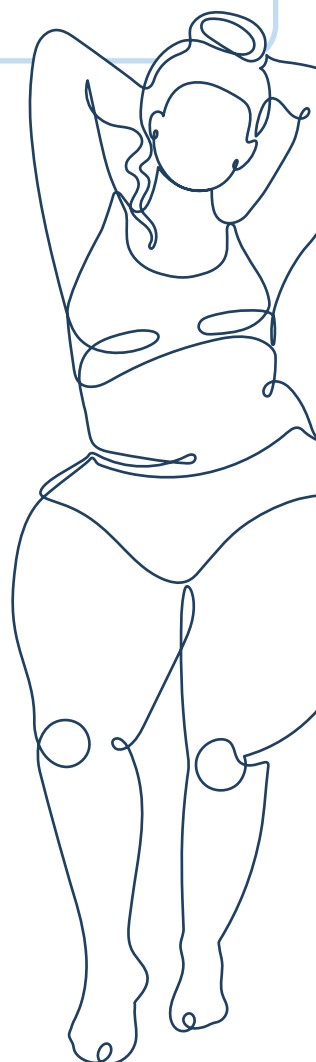
Липедема — не просто избыток жира. Это нарушение в работе соединительной ткани.

Как понять, что у меня липедема?

Липедема — это состояние, при котором подкожно-жировая клетчатка в определённых зонах (чаще всего на ногах) увеличивается непропорционально остальному телу. Оно имеет наследственную природу и не реагирует на диеты или медикаментозное похудение.

Среди основных признаков данного состояния:

- **Наследственность** — до 90% случаев встречаются у пациентов, чьи близкие родственники имели похожие симптомы.
- **Непропорциональный набор жира** — жировая ткань увеличивается в бедрах, голених или руках, но кисти и стопы остаются без изменений.
- **Болезненность и синяки** — область липедемы болезненна при пальпации, а на коже легко остаются синяки.
- **Симметрия** — увеличение жировой ткани происходит одинаково на обеих конечностях.
- **Отсутствие эффекта от диет и спорта** — даже при похудении жировая ткань в этих зонах не уменьшается.



Если вы замечаете у себя эти признаки, стоит обратиться к специалисту — возможно, это не ожирение, а именно липедема.

Есть ли лечение данного состояния?

Липедема — хроническое состояние, и волшебного лекарства от нее не существует. Диеты, спорт и компрессионный трикотаж малоэффективны, так как проблема в самих жировых клетках и их окружении (межклеточном матриксе) — они работают неправильно.

Но если уменьшить количество этих клеток и воздействовать на межклеточный матрикс, симптомы липедемы можно свести к минимуму. Дают отличные результаты и значительно улучшают качество жизни липосакция в сочетании с консервативной терапией.

Липосакция уже доказала свою эффективность в лечении липедемы. С её помощью удаляются избыточные жировые клетки, разрушаются фиброзные образования (узлы липедемы). Помимо выраженного терапевтического эффекта, мы получаем и косметический результат.

Липосакция — самый эффективный метод лечения липедемы, но консервативная терапия тоже играет важную роль. Она помогает уменьшить воспаление в тканях, поддерживает результаты после операции и необходима в период реабилитации.



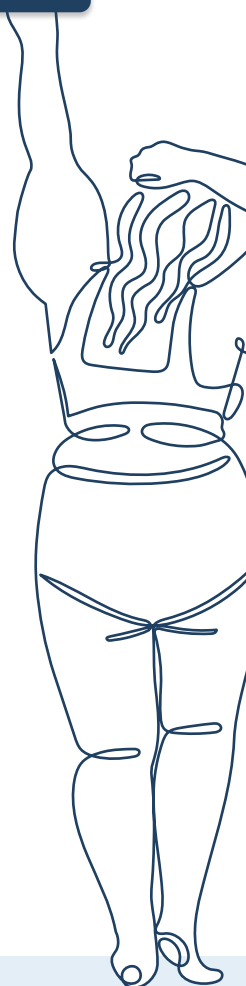
Подробнее
о лечении

При липедеме жировые клетки и межклеточный матрикс работают неправильно. Но если уменьшить количество этих клеток, можно свести к минимуму симптомы данного состояния.

Основные принципы консервативного лечения липедемы:

- **Противовоспалительная диета** — исключение продуктов, провоцирующих воспаление, и добавление в рацион тех, что помогают его снизить.
- **Деконгестивная терапия** — улучшение лимфодренажа с помощью легкого компрессионного белья (1 класс компрессии) и лимфодренажного массажа.
- **Физическая активность** — упражнения, укрепляющие мышцы голеней и бедер, помогают венозному оттоку и улучшают циркуляцию жидкости в тканях.

Важно понимать, что липедема требует комплексного подхода, а правильное питание и активный образ жизни — ключевые факторы, которые помогают ее контролировать!



Как правильно питаться при липедеме?

Голодать при липедеме нельзя! Липедема — это не просто накопление жира, а сложное нарушение обмена веществ, связанное с неправильной работой межклеточного матрикса. Из-за этого жировые клетки функционируют неправильно, и процесс их разрастания становится патологическим.

Резкое ограничение калорий не поможет справиться с липедемой, но может ухудшить общее состояние. Строгие диеты приведут к истощению, но не избавят от проблемы.

Главная задача — снизить воспаление в организме. Для этого нужно исключить продукты, которые его провоцируют:

- Молочные продукты и выпечка (казеин, глютен, рафинированные углеводы).
- Картофель и белый рис (много рафинированных углеводов).
- Сыры и красное мясо (ненасыщенные жиры).
- Алкоголь и сахар.

Зато есть продукты, которые обладают противовоспалительным эффектом:

- Чеснок, куркума, корица, имбирь.
- Авокадо, зеленый чай.
- Продукты, богатые витамином С: киви, горох, шиповник, рябина, лимоны, черная смородина.



Липедема — не приговор!

Липедема часто приводит к психологическим проблемам, снижает качество жизни и вызывает депрессии и другие психоэмоциональные расстройства. Мы работаем с этой проблемой уже много лет и совместно с зарубежными коллегами разработали эффективные методики ее хирургического лечения.

Важно помнить, что липедема — это не приговор! Ее можно лечить. Комплексный подход, правильное питание и грамотное лечение помогут держать ситуацию под контролем! Бест Клиник



ПИТАНИЕ ПРИ ЛИПЕДЕМЕ

Черный шоколад
(умеренно)



Добавки
(ежедневно)



Зеленый и белый чай
(2–4 чашки ежедневно)

Чеснок, имбирь, куркума, корица
(ежедневно и много)



Источники белка: яйца, сыр, йогурт,
мясо птицы, постная говядина (1–2 раза в неделю)

Азиатские грибы шиитаке, вешенки
(ежедневно и много)



Продукты из сои: тофу,
соевое молоко (ежедневно и много)

Рыба: дикая семга, черная треска,
сардины (2–6 раз в неделю)



Растительные масла: оливковое масло,
ореховое масло, авокадо (каждый день и много)



Крупы
(3–5 раз в день)

Макаронь аль денте
(2–3 раза в неделю)



Бобовые
(1–2 раза в день)



Овощи: сырые и приготовленные
(4–5 раз в день минимум)

Сезонные фрукты
(3–4 раза в день)



ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ НА АППАРАТЕ



*Подробнее
о процедуре*

EVA

БЕЗ ОПЕРАЦИИ. БЕЗ БОЛИ.
ЭФФЕКТ С ПЕРВОЙ ПРОЦЕДУРЫ

RF-лифтинг

Без скальпеля, без паузы в жизни
Только результат!

ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ

EVA?

Моментальный эффект
Уже после первой
процедуры



Безболезненно
Никаких игл,
наркоза и швов



Без реабилитации
Через 3 часа можно всё.
Спорт, баня, интимная
жизнь сразу после
процедуры



Безопасно
Подходит при любом
типе кожи



КАК РАБОТАЕТ EVA?

Высокоточная технология DQRF направленно воздействует на глубокие ткани, запуская естественное обновление клеток, выработку коллагена и восстановление тонуса.

Специальная насадка обеспечивает мягкий и равномерный прогрев тканей, а вы получаете комфортную процедуру и максимальный эффект от нее.

ПРОЦЕДУРА ПОДХОДИТ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ:

- Восстановиться после родов
- Вернуть чувствительность и естественную смазку
- Избавиться от стрессового недержания мочи
- Улучшить качество интимной жизни
- Забыть о циститах и хронических воспалениях
- Остановить возрастные изменения в интимной зоне

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЗАБОТУ О СЕБЕ!

ЗАПИШИТЕСЬ В «БЕСТ КЛИНИК» УЖЕ СЕГОДНЯ
И СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ К КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ ВМЕСТЕ С EVA.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИИ:

ЛО41-01137-77/01460442, ЛО41-01137-77/00563137, ЛО41-01137-77/00328352.

СВОИМИ СИЛАМИ

Плазмолифтинг в гинекологии

Как работает, кому и зачем нужен



**МЕЛЬНИЧУК
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВНА**

Врач-гинеколог, врач
ультразвуковой диагностики.
Врач высшей категории.
Ведущий специалист

Плазмолифтинг позволяет использовать для лечения собственные ресурсы организма. Эта процедура считается безопасной и гипоаллергенной и применяется сегодня не только в косметологии, но и в гинекологии — помогает восстановить ткани, улучшить кровообращение, справиться с воспалением и даже повысить шансы на успешную беременность.

Мы поговорили с врачом акушером-гинекологом, врачом ультразвуковой диагностики Мельничук Александрой Александровной о том, как проходит процедура плазмолифтинга, кому она показана и какой эффект можно от нее ожидать.



**Подробнее
о враче**

Что такое плазмолифтинг и для чего его применяют в гинекологии?

Плазмолифтинг — это метод, при котором используется аутологичная (собственная) плазма крови. У пациента берут кровь из вены, обрабатывают ее в центрифуге и получают плазму с нужным составом: обогащенную тромбоцитами, с низким содержанием тромбоцитов или с добавлением фибрина — в зависимости от цели процедуры.

Благодаря тому, что такая плазма запускает естественные процессы восстановления тканей, улучшает кровообращение и обмен веществ, ее активно применяют в гинекологии. Плазмолифтинг помогает повысить упругость интимных мышц, снизить воспаление, улучшить состояние слизистых и замедлить рост патогенных микроорганизмов. Метод используют при лечении заболеваний влагалища, вульвы, больших половых губ, шейки матки, эндометрия и яичников.

Плазма запускает естественные процессы восстановления тканей, улучшает кровообращение и обмен веществ.

Какие гинекологические проблемы можно решить с помощью этого метода?

Плазмолифтинг в гинекологии применяют при самых разных состояниях — как при воспалительных заболеваниях, так и при возрастных изменениях или связанных с нарушением функции яичников.

Метод используют:

- ▲ при **хронических вульвовагинитах** (воспалении слизистой влагалища и наружных половых органов);
- ▲ при **атрофических изменениях** влагалища и вульвы (например, в менопаузе);
- ▲ при **краурозе вульвы** (склероатрофическом лихене);
- ▲ при **некоторых формах недержания мочи**;
- ▲ при **рубцовых изменениях** в области промежности и шейки матки;
- ▲ в **комплексном лечении эктопии шейки матки**;
- ▲ при **сексуальных дисфункциях** (сухость, дискомфорт, снижение чувствительности);
- ▲ при **преждевременном истощении яичников**.

Также плазму вводят в полость матки (внутриматочно и под эндометрий) для **лечения хронического эндометрита** и в подготовке к ЭКО.

Сейчас также проводятся исследования по использованию аутологичной плазмы для **улучшения заживления рубцов на матке** — после кесарева сечения или удаления миомы (миомэктомии).

Кому подходит плазмолифтинг?

Процедура показана женщинам разного возраста: после родов — для восстановления, в пери- и постменопаузе — чтобы улучшить состояние слизистой, а также перед ЭКО — чтобы повысить шансы на успешную имплантацию эмбриона.

Плазмолифтинг показан женщинам разного возраста после родов, в пери- и постменопаузе, а также перед ЭКО.

Как проходит процедура?

У пациентки берут кровь из вены и обрабатывают ее в центрифуге, чтобы получить плазму. Затем эту плазму набирают в шприц и вводят в нужную область — слизистую влагалища, шейку матки, вульву или в полость матки (через катетер или во время процедуры гистероскопии). Метод введения зависит от задачи, но подготовка всегда одинакова.

Больно ли это?

Процедура обычно переносится легко. Поскольку используется собственная плазма, она обладает мягким обезболивающим эффектом. При повышенной чувствительности или если инъекции проводят в области наружных половых органов, врач может дополнительно использовать местную анестезию.

Процедура легко переносится — собственная плазма обладает мягким обезболивающим эффектом.



Сколько нужно процедур?

Точное количество зависит от диагноза и состояния организма. Минимальный курс — это 3 процедуры, но в некоторых случаях может потребоваться до 10.

Как часто нужно повторять курс?

Это тоже индивидуально. Всё зависит от возраста, гормонального фона, конкретного диагноза и общего состояния здоровья. Чаще всего повторный курс рекомендуют через 6-12 месяцев.

Когда ждать эффект и как долго он сохраняется?

Процессы восстановления запускаются сразу, но ощутимый эффект обычно появляется примерно через неделю после процедуры. Чтобы результат был стойким, важно пройти курс полностью.

**Процессы восстановления
запускаются сразу.
Ощутимый эффект
появляется примерно
через неделю
после процедуры.**

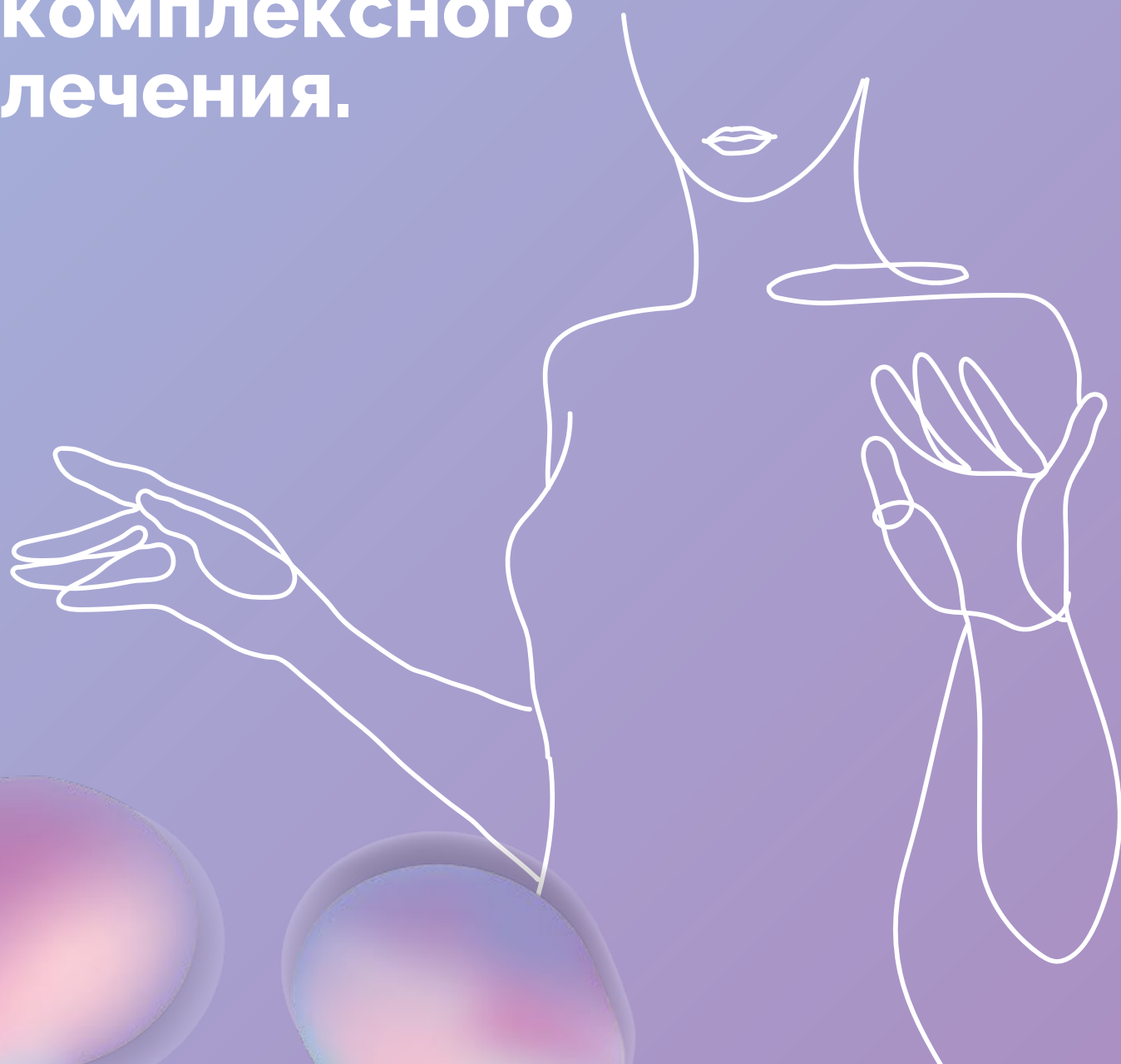
Есть ли противопоказания к плазмолифтингу?

Да, процедура противопоказана при беременности и в период кормления грудью, при онкологических заболеваниях, острых воспалениях в организме, нарушениях свертываемости крови (например, при гемофилии), индивидуальной непереносимости гепарина, склонности к образованию грубых рубцов, а также при острых психических расстройствах.

Когда лучше выбрать другой метод?

Плазмолифтинг хорошо работает в составе комплексного лечения, но если заболевание требует хирургического вмешательства или специфической терапии, плазмотерапия может использоваться только как дополнительный способ восстановления.

Плазмолифтинг хорошо работает в составе комплексного лечения.



Почему такую процедуру не проводят при беременности и в период лактации?

Это противопоказано. Даже несмотря на то, что используется собственная кровь. Во время беременности и грудного вскармливания организм женщины особенно чувствителен, и процедура может вызвать нежелательные реакции у мамы, а значит, и у ребёнка.

Есть ли возрастные ограничения?

Плазмолифтинг мы не проводим пациенткам младше 18 лет. Верхнего возрастного порога нет — решение зависит от состояния здоровья и наличия хронических заболеваний.

Есть ли ещё какие-то ограничения для проведения процедуры или после нее?

Плазмолифтинг не проводят во время менструации. После же процедуры важно соблюдать половой покой — от 1 до 7 дней, в зависимости от заболевания и зоны, где проводилось лечение.

Можно ли сочетать плазмолифтинг с другими методиками?

Да, очень часто плазмолифтинг сочетают с другими процедурами. Например, с лазерным интимным омоложением, биоревитализацией или контурной пластикой интимной зоны (введением филлеров с гиалуроновой кислотой). Также его применяют после радиоволнового лечения — чтобы ускорить восстановление тканей.



Есть ли риски и побочные эффекты?

Основной риск — это возможная аллергическая реакция на гепарин (вещество, которое добавляют, чтобы предотвратить свертывание крови). В числе возможных, но временных реакций — небольшая отечность, чувство распирания, зуд или дискомфорт в месте уколов. Обычно все эти симптомы проходят за 2–3 дня.

Какой уход требуется после процедуры? Можно ли сразу вернуться к обычной жизни?

Дополнительный уход не требуется. После процедуры можно спокойно вернуться к повседневным делам. Только стоит учитывать индивидуальные рекомендации врача и соблюдать половой покой в первые дни. **Бест Клиник**

После процедуры можно сразу вернуться к повседневным делам.



**Плазмолифтинг
в гинекологии**

К содержанию

ФИЗИОТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ УРОЛОГИИ

УСКОРЯЕМ
ЛЕЧЕНИЕ
И ПРОДЛЕВАЕМ
РЕМИССИЮ



*Подробнее
о враче*

В урологии физиотерапия давно зарекомендовала себя как эффективный метод лечения. Она помогает при воспалительных заболеваниях, хронической тазовой боли, эректильной дисфункции, бесплодии и многих других состояниях. Современные технологии, такие как ударно-волновая терапия (УВТ), лазеротерапия и магнитотерапия, позволяют не только ускорить выздоровление, но и снизить риск рецидивов.

Как работает каждый из этих методов? Могут ли они заменить медикаментозную терапию? Когда физиотерапия становится незаменимой частью лечения? Об этом рассказал врач-уролог, андролог, венеролог, врач ультразвуковой диагностики Годисов Андрей Михайлович.



ГОДИСОВ
АНДРЕЙ МИХАЙЛОВИЧ

Врач-уролог, андролог, венеролог,
врач ультразвуковой диагностики

ПРИ КАКИХ УРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ФИЗИОТЕРАПИЯ ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВНА?

Физиотерапия применяется при большинстве урологических заболеваний, но ее эффективность зависит от диагноза, стадии болезни и наличия осложнений. Чаще всего она помогает при воспалительных процессах (цистит, уретрит, простатит, пиелонефрит), нарушениях эрекции, проблемах с эякуляцией и бесплодии. Однако есть и противопоказания, врач всегда учитывает их при назначении пациенту того или иного метода лечения.



КАК РАБОТАЮТ УВТ, ЛАЗЕРНАЯ И МАГНИТОТЕРАПИЯ?

Ударно-волновая терапия (УВТ) основана на воздействии акустических волн определенной частоты, которые стимулируют кровообращение, ускоряют регенерацию тканей и уменьшают воспаление.

Лазерная терапия использует узконаправленный световой поток (лазерное излучение), который проникает в ткани, улучшает обменные процессы, снимает воспаление и стимулирует заживление.

Магнитотерапия воздействует на организм с помощью различных типов магнитных полей (постоянных, переменных, импульсных), улучшая микроциркуляцию, снижая боль и ускоряя восстановление тканей. Она широко применяется в лечебно-профилактических и реабилитационных целях.

ФИЗИОТЕРАПИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ БОЛЬШИНСТВЕ УРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЕСТЬ ЛИ РАЗЛИЧИЯ В ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИОТЕРАПИИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН?

В целом показания и противопоказания к физиотерапии одинаковы для обоих полов. Однако у женщин есть дополнительные ограничения, например, беременность и менструальный цикл, при которых некоторые процедуры могут быть противопоказаны.



МОЖНО ЛИ СОЧЕТАТЬ ФИЗИОТЕРАПИЮ С ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ? МОЖЕТ ЛИ ОНА ЗАМЕНИТЬ ТРАДИЦИОННУЮ ТЕРАПИЮ?

Да, можно, и часто даже необходимо — для повышения эффективности терапии или скорейшего восстановления после оперативного лечения. Этот метод применяется уже давно, в ряде случаев он может использоваться и самостоятельно. Например, при болевом синдроме у пациентов с непереносимостью медикаментов или при лечении болезни Пейрони с помощью УВТ. Однако чаще всего физиотерапия является всё-таки частью комплексного лечения.

ФИЗИОТЕРАПИЮ ПРИМЕНЯЮТ
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ТЕРАПИИ И СКОРЕЙШЕГО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПАЦИЕНТА ПОСЛЕ
ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ.

КАК ПАЦИЕНТУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРОЦЕДУРАМ? ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ЛИБО ОГРАНИЧЕНИЯ ПЕРЕД СЕАНСОМ?

Специальной подготовки не требуется. Врач на каждом приеме обязательно проверяет наличие возможных противопоказаний перед проведением процедуры.

КАК ПРОХОДИТ САМА ПРОЦЕДУРА? ЧТО ОЩУЩАЕТ ПАЦИЕНТ? НАСКОЛЬКО ЭТО КОМФОРТНО?

Процедуры, как правило, проходят комфортно. Во время лазеротерапии и магнитотерапии пациенты могут ощущать легкое тепло, а при ударно-волновой терапии — покалывание или толчки в зоне воздействия.

КАК СКОРО МОЖНО ОЖИДАТЬ ЭФФЕКТ ОТ ЛЕЧЕНИЯ? СКОЛЬКО СЕАНСОВ ОБЫЧНО ТРЕБУЕТСЯ?

Результаты зависят от заболевания и выбранного метода. Например, болевой синдром может снижаться уже через несколько процедур ударно-волновой терапии, а заметный эффект от магнитотерапии обычно проявляется после 8-10 сеансов.

КАК ДОЛГО СОХРАНЯЕТСЯ ЭФФЕКТ ПОСЛЕ КУРСА ФИЗИОТЕРАПИИ? НУЖНО ЛИ ПОВТОРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ?

Все зависит от заболевания и выбранного метода. В одних случаях физиотерапия приводит к полному выздоровлению, в других — помогает добиться длительной ремиссии при хронических заболеваниях. При обострении может потребоваться повторный курс.

МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИЗИОТЕРАПИЮ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УРОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ?

Да, физиотерапия может применяться в качестве профилактики, особенно при хронических заболеваниях, чтобы снизить риск рецидивов и поддерживать стабильное состояние.



ЭФФЕКТИВНА ЛИ ФИЗИОТЕРАПИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ТАКИХ КАК ПРОСТАТИТ ИЛИ ЦИСТИТ?

Конечно. Физиотерапия повышает эффективность лечения, сокращает длительность терапии (в том числе антибактериальной), ускоряет восстановление и продлевает ремиссию между обострениями.

В ОДНИХ СЛУЧАЯХ
ФИЗИОТЕРАПИЯ
ПРИВОДИТ К ПОЛНОМУ
ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ,
В ДРУГИХ — ПОМОГАЕТ
ДОБИТЬСЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ
РЕМИССИИ
ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ.



УВТ при
простатите



ЕСТЬ ЛИ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ДЛЯ УВТ, ЛАЗЕРНОЙ И МАГНИТОТЕРАПИИ?

Да, у этих методов физиотерапии есть ряд противопоказаний. Основные из них:

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ГОРМОНОЗАВИСИМЫЕ ОПУХОЛИ	ТЯЖЕЛЫЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	СЕРЬЕЗНЫЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
• Злокачественные новообразования, в том числе гемобластозы • Гормонально активные опухоли у женщин (мастопатия, миома, эндометриоз)	• Инфаркт миокарда / инсульт в острой фазе • Выраженный атеросклероз • Аневризмы крупных сосудов • Артериальная гипертензия (давление выше 180 мм рт. ст.) • Нарушения ритма сердца и проводимости по миокарду	• Хроническая почечная недостаточность • Недостаточность кровообращения II-III степени • Активный туберкулёз без адекватного лечения
ЖИЗНЕУГРОЖАЮЩИЕ СОСТОЯНИЯ	НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
• Кахексия (крайнее истощение организма)	• Частые эпилептические приступы	• Системная красная волчанка
МЕСТНЫЕ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ (В ЗОНЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ)	ПРОЧИЕ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ	ВРЕМЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ
• Гнойные воспаления, свежие раны, экземы, дерматиты • Тромбофлебит • Металлические осколки или импланты (если они расположены вблизи сосудов и нервных окончаний)	• Склонность к кровотечениям • Индивидуальная непереносимость метода • Длительный профессиональный контакт с этим видом энергии	• Фебрильная температура тела • Беременность (для ударно-волновой терапии)

Перед назначением физиотерапии врач обязательно оценивает общее состояние пациента и наличие противопоказаний.

КАКОЙ МЕТОД ФИЗИОТЕРАПИИ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ ПРИ РАЗНЫХ ДИАГНОЗАХ?

Все зависит от конкретного случая: стадии заболевания, его течения и наличия осложнений. Например, при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы (уретрит, простатит, цистит, пиелонефрит) эффективнее использовать магнитотерапию или лазеротерапию. А вот при эректильной дисфункции, болезни Пейрони и синдроме хронической тазовой боли хороший результат дает ударно-волновая терапия.

ЕСТЬ ЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МЕТОД ФИЗИОТЕРАПИИ, КОТОРЫЙ ПОДХОДИТ ВСЕМ? И КАКОЙ ЭФФЕКТ ОТ ЛЕЧЕНИЯ МОЖНО ОЖИДАТЬ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ?

Нет, универсального метода не существует. Для каждого заболевания подбирается наиболее эффективный в данном случае вариант физиотерапии. Главное здесь — индивидуальный подход.

В долгосрочной перспективе физиотерапия помогает улучшить качество жизни, удлинить период ремиссии при хронических заболеваниях и снизить частоту обострений.

ДЛЯ КАЖДОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДБИРАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ В ДАННОМ СЛУЧАЕ ВАРИАНТ ФИЗИОТЕРАПИИ.

МОЖЕТ ЛИ ФИЗИОТЕРАПИЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕЦИДИВЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Да, может. Для этого применяются профилактические противорецидивные курсы физиотерапии, которые помогают поддерживать здоровье и снижать риск повторных обострений. Бест Клиник



Подробнее
об УВТ

К содержанию

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

«БЕСТ КЛИНИК» — ЗАБОТА, КОТОРУЮ ПРИЯТНО ДАРИТЬ

Подробнее

От диагностики до полного восстановления

«Бест Клиник» — многопрофильный медицинский центр, где можно получить полный спектр услуг:

- консультации врачей 30+ специальностей;
- лабораторная и инструментальная диагностика (МРТ, КТ, УЗИ, эндоскопия);
- амбулаторное и стационарное лечение;
- хирургические вмешательства — от малоинвазивных до сложных операций;
- программы реабилитации и восстановления.

Гибкие номиналы

От 5 000 до 500 000 рублей — обладатель подарочного сертификата сам решает на какую услугу его использовать: от первичной консультации до комплексной диагностики или хирургии.

Четыре клиники в Москве

Выберите удобную локацию для посещения клиники.

Без лишних формальностей

Сертификат оформляется за 5 минут. Можно отправить его на почту получателя с персональным поздравлением или оформить в подарочной упаковке.

Подарочный сертификат «Бест Клиник» — больше, чем подарок.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ЛИЦЕНЗИИ:
ЛО41-01137-77/01460442, ЛО41-01137-77/00563137, ЛО41-01137-77/00328352, ЛО41-01137-77/00325836.

м. Красносельская / Бауманская
Спартаковский пер., д. 2, стр. 11
Спартаковский пер., д. 2, стр. 12

м. Профсоюзная
Новочерёмушкинская ул., д. 34, корпус 2

м. Речной вокзал / Беломорская
Ленинградское ш., д. 116

м. Шаболовская
Шаболовка ул., д. 54

bestclinic.ru

+7 (495) 530-15-30



К содержанию