



НОВОМЕД

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

ЧИТАЙТЕ В ПЕРВОМ ВЫПУСКЕ:

- День Рождения «НовоМед». Нам 6 лет! (стр. 2)
- Как не навредить своему здоровью после новогоднего застолья? (стр. 5)
- Инородные тела: скрытая угроза для ребенка (стр. 6)
- Что такое комплаенс пациентов? (стр. 7)
- Всё, что нужно знать о цистите (стр. 8)
- Нарушение менструального цикла (стр. 9)
- Мерцают не только звезды, но и сердце (стр. 10)
- Что такое правильный питьевой режим? (стр. 11)
- Фарингит (стр. 12)
- Как правильно сдавать анализы? (стр. 13)
- Забудьте об артрозе навсегда! (стр. 14)
- Аритмия помолодела. Как её распознать и что делать? (стр. 15)

31 декабря для «НовоМед» - это не только наступление календарного нового года, но и наш День рождения!

Нам исполняется 6 лет!

Мы решили, что именно в этот период родится и наш онлайн-журнал. В нём будут публиковаться множество статей, которые специально для вас написали специалисты нашего центра! Каким стал «НовоМед» за 6 лет своего существования?

Сегодня медицинский центр «НовоМед» - это:

- Ведущий многопрофильный медицинский центр юга Челябинской области, работающий с 2016 года;
- Филиал кафедры «Онкологии, лучевой диагностики и лучевой терапии» ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России;
- Победитель номинации «Клиника года 2018»;
- Территория обслуживания профессиональных спортсменов различных видов спорта, в том числе ХК «Металлург» Магнитогорск.

Мы предоставляем ТОЛЬКО ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ медицинского обслуживания:

- опытные врачи первой и высшей категории, кандидаты медицинских наук;
- передовое высокотехнологическое оборудование;
- современные методы обследования и лечения;
- комплексные медицинские услуги в рамках одного медицинского центра;
- соблюдение международных стандартов оказания услуг.

Для каждого сотрудника «НовоМед» - пациент превыше всего! Все командой мы стараемся превосходить ожидания пациента!

Дальше – больше! «НовоМед» шагает вперед и постоянно развивается. Следите за событиями и обновлениями на наших интернет-площадках:

 vk.com/novomedmc

 dzen.ru/novomedmc

 t.me/novomedmg

 [@novomedmg](https://www.instagram.com/novomedmg)



ОТЗЫВЫ НАШИХ ПАЦИЕНТОВ

В этом центре очень грамотный и вежливый персонал. Всегда помогут, ответят на все вопросы, все расскажут и проведут до кабинета. Лучшие специалисты города ведут приём в этом центре. Неоднократно обращалась к профпатологу Миронец Т. В. Это специалист высокого класса! Гольцова И.А. - великолепный гинеколог, причём оперирующий, и замечательный человек. В итоге, все врачи, принимающие в данном центре, младший медперсонал, и все, кто там работает - профессионалы своего дела. В данном центре есть великолепная возможность пройти быстрое обследование по онкологии с дальнейшим сопровождением пациентов, помогая не упустить драгоценное время и спасти жизнь человека.



Хороший медицинский центр. Врачи, мед.сестры, санитарки, администраторы - все профессионалы своего дела, а также отзывчивые и доброжелательные люди. В клинике все обустроено на высшем уровне: организация приема, общение с докторами, лечение в стационаре и т.д. Особая благодарность врачам Гольцовой И.А., Кепову В.А. и всей бригаде оперблока и стационара. Эти люди - настоящие профессионалы своего дела. Большое спасибо вам за ваш труд и внимательное отношение к пациентам.



Что касается здоровья, то выбираю «НовоМед». Всегда в краткие сроки проведут необходимые обследования и запишут по результатам к необходимому специалисту. В клинике чисто, приятно находиться. Персонал вежливый. Спасибо что в непростые моменты жизни можно на вас положиться!



По рекомендации коллег обратилась в МЦ "НовоМед", к доктору ортопеду-травматологу Александру Владимировичу Ятлуку. Понравилось всё, начиная от атмосферы клиники и персонала на ресепшне, и заканчивая отношением самого Александра Владимировича, как доктора. Внимательно выслушав жалобы по моей проблеме и изучив снимок МРТ, он порекомендовал лечение (PRP-терапию), которое привело к положительному результату после первой же процедуры. Очень ответственный, чуткий и внимательный врач. Благодарна этому доктору! И если кому-то из моего окружения понадобится ортопед, обязательно буду рекомендовать этого доктора.



Проходил ФГДС в медцентре «НовоМед» у Ольховой Елизаветы Леонидовны. Процедура не из приятных, но доктор встретила с улыбкой. Спокойно и подробно объяснила суть и последовательность обследования. В итоге, всё прошло быстро, без лишнего дискомфорта. Спасибо Елизавете Леонидовне за такой необходимый настрой, чуткость, внимание - это очень ценно!

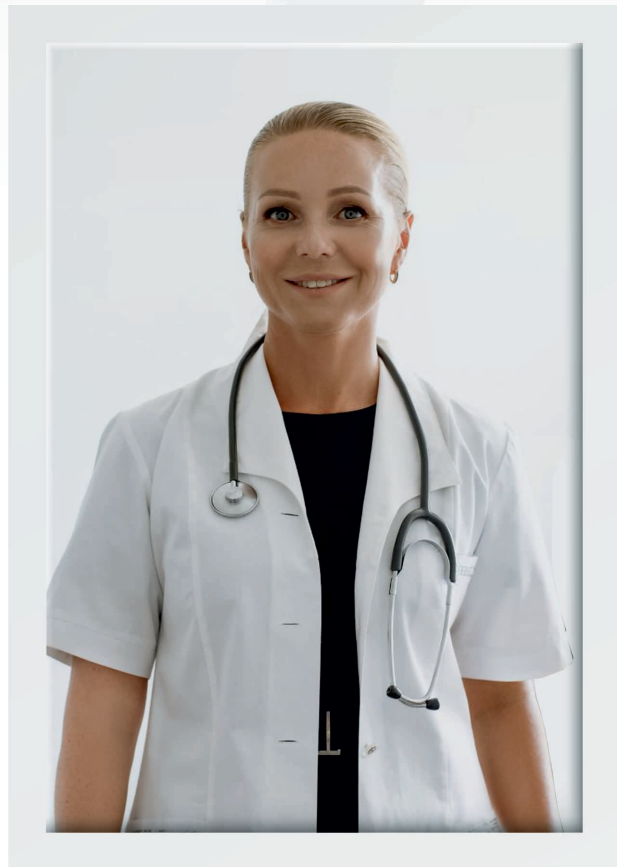


Я - постоянный клиент медицинского центра «НовоМед». Пользуюсь услугами процедурного кабинета уже не первый год (в/м инъекции, сдача анализов). Следует отметить очень доброжелательное отношение персонала, внимательность и чрезвычайную ответственность за здоровье своих пациентов. Мне нравятся их разъяснения по поводу интересующих меня процедур, а это говорит об их высокой квалификации. Работа процедурного кабинета очень хорошо отлажена.



Мои дорогие! Подшел к завершению 2022 год!

Год огромных испытаний для всего Человечества, для Мира в целом!
В уходящем году, МЦ «НовоМед», перешагнул рубеж своего 6-ти летия!
Год был наполнен важными событиями и свершениями! Всем коллективом НовоМед, мы спасли жизни множества Пациентов, улучшили здоровье большого числа людей! Мы успешно реализовали уникальные методы лечения в травматологии-ортопедии, хирургии, гинекологии, проктологии, урологии и кардиологии. Мы расширили возможности современной диагностики, предоставили комфорт и оперативность полного обследования и лечения пациентов в условиях дневного и круглосуточного стационаров.



Точность собственной клинико-лабораторной диагностики позволила вывести на новый уровень работу с пациентами по профилю «онкология» и «эндокринология». Экспертиза МРТ- и МСКТ- исследований пациентов позволили принять важные решения в планировании и лечении пациентов с различными заболеваниями. Раннее выявление заболеваний – подтвердило точность и надежность диагностических возможностей МЦ НовоМед! Кратчайшие сроки выздоровления пациентов стали основой доверия Пациентов команде врачей – профессионалов МЦ НовоМед!

Впереди – следующий год!

Новый опыт! Новые свершения! Пусть уходящий 2022 год наполнит каждого из нас жизненной силой и мудростью! Пусть новый 2023 год подарит мир и добро в каждую семью! Пусть исполнятся светлые мечты и желания! Здоровья и благополучия каждому из Вас! Радости и любви! Успеха и удачи! Пусть рядом с Вами всегда будут Ваши родные и близкие! Счастливого, успешного Нового 2023 года!

***С уважением,
Новикова Светлана Валерьевна!***

Как не навредить своему здоровью после новогоднего застолья?

Новый год- один из главных праздников в каждой семье. Традиционно его привыкли встречать с размахом, богатым столом: различными деликатесами, изысканными блюдами, самыми вкусными салатами и закусками, дорогим вином, выдержанным коньяком, фирменным шампанским. При этом, многие, предварительно (кто- за неделю, а кто- за месяц), изнуряют себя разными диетами, ограничивают себя в еде, чтобы влезть в любимое платье или костюм. А всё для того, чтобы в новогодний вечер оторваться по полной программе. Готовят, как заведено, тоже от души: салаты- тазиками; горячих блюд- как минимум, два вида; бутерброды, нарезки, закуски-несколько тарелок, чтобы гости не остались голодными. А ещё фрукты, десерты... И море алкоголя и сладких газированных напитков.

За несколько часов застолья эта гремучая смесь попадает в желудок и наносит удар по печени, поджелудочной железе, кишечнику. И хорошо, если это проявится просто перееданием-тяжесть, вздутие живота, отрыжка, диарея. Но у кого то это может вызвать серьезные проблемы с желудочно-кишечным трактом, могут обостриться хронические заболевания (панкреатит, холецистит). И тогда застолье перестает радовать и портит впечатление от торжества. **Чтобы не допустить негативных последствий для здоровья, можно придерживаться некоторых рекомендаций, которые помогут не омрачить праздник:**

- тщательно выбирать продукты для новогоднего меню: проверять сроки годности, качество, соблюдать условия хранения;
- выбор посуды для праздничного стола (как ни странно, но выбор цвета, размера и даже формы, влияют на аппетит): черная, синяя, сиреневая, болотного цвета посуда способствует снижению аппетита; красная, оранжевая и желтая, белая-возбуждает, способствует перееданию. Предпочтение лучше отдать небольшим тарелкам- на них порция будет казаться больше, меньше уместится еды. Есть мнение, что из квадратных тарелок чувство насыщения возникает быстрее;
- ограничить употребление алкоголя (сочетание с обильной едой-это просто бомба для поджелудочной железы!). Выбрать какой-то один вид алкоголя, не смешивать напитки. Запивать еду следует не алкоголем, а водой! Сладкие газированные напитки лучше заменить на морсы, компоты, пунши, глинтвейны;

- уменьшить количество жирной пищи: колбасу в салатах заменить на курицу, майонез для заправки-на йогурт, бутерброды, закуски приготовить из овощей, нежирного мяса, рыбы;- не готовить больше, чем смогут съесть хозяева и гости;
- побольше двигаться: разнообразить застолье подвижными играми, конкурсами, танцами, прогулками-быстрее будет усваиваться пища;
- горячие блюда лучше запекать, тушить или готовить на пару;
- в качестве десертов использовать фрукты, ягоды;
- не садиться за стол голодными: не пропускать завтраки и обеды;
- не старайтесь попробовать всё, что есть на праздничном столе;
- если у вас есть хронические заболевания ЖКТ- не забывать про них. Позаботьтесь об их профилактике (за 1-2 недели начать прием препаратов с профилактической целью).

Всё же, Новый год- это не повод поесть и попить до отвала. Это обычай, который собирает вместе самых близких и родных, создаёт вокруг себя праздничную атмосферу, даёт возможность насладиться общением и отдохнуть. Пусть Ваш Новый год будет прекрасным! Будьте здоровы в Новом году!

Ольховая Елизавета Леонидовна
/Ваш врач-эндоскопист, врач-хирург/



Инородные тела: скрытая угроза для ребёнка!

Настают самые ожидаемые праздники года, а также активная подготовка к ним. Нас с вами ждет множество приятных хлопот: украшение дома, нарядная ель, сервировка стола, уютные встречи с семьей и близкими, шумные и веселые вечера, зимние развлечения и множество подарков. И хочется, чтобы ничего не омрачило грядущие праздники. Но в веренице дел и гостей иногда случается так, что наши дети остаются без внимания. И вот тогда они решают провести эксперимент: засунуть в нос бусину от украшений, попробовать на вкус жидкость, оставленную на столе, а может даже попробовать батарейки на вкус. Большинство родителей сталкивались с подобными ситуациями хотя бы раз в жизни. Самое главное в этот момент - не винить себя в том, что вы недоглядели. Дети очень любопытные, а родители не могут уследить за всем. А четкий алгоритм действий поможет вам не паниковать и действовать верно. Поэтому лучшее, что вы можете сделать уже сейчас – это прочитать данную статью, а лучше сохранить журнал. Предупрежден – значит вооружен.

Инородное тело носа.

Затрудненное дыхание, односторонний насморк. Чаще всего дети сами говорят, что они засунули что-то в нос. Не используйте сосудосуживающие капли и не пытайтесь вытащить его пинцетом или пальцами. Без должного опыта и наличия специальных инструментов, вы, скорее всего, глубже протолкнете инородный предмет. Вы можете самостоятельно попробовать достать предмет аспиратором (всосать его). Либо попросите ребенка высморкаться или сильно дуть ноздрей, закрывая при этом вторую ноздрю.

Инородное тело уха.

Не пытайтесь вытащить инородный предмет самостоятельно, т.к. это может привести к травме уха, проталкиванию предмета вглубь или к разрыву барабанной перепонки. Обратитесь к ЛОР-врачу.

Инородное тело в дыхательных путях.

Ситуация 1.

Ребенок дышит спокойно, но пытается откашляться, голос осиплый или пропадает периодически. Необходимо дать откашляться.

Ситуация 2.

Ребенок практически не дышит, держится за горло, кашель беззвучный, кожа синеет. Наклоните ребенка вперед и выполните 5 ударов ладонью между лопаток по направлению от поясницы к голове. Быстро проверяйте результат после каждого удара.

Используйте прием Геймлиха: немного наклоните ребенка и сильно нажмите 5 раз на нижнюю часть грудины, чтобы вытолкнуть инородное тело. Направление нажатий - вверх и к себе.

Инородное тело полости рта.

Чаще всего это рыбные косточки, тонкие палочки и прочие острые тонкие предметы. Ребенок будет жаловаться, что ему что-то мешает во время глотания, может быть боль при глотании, сухой кашель, слюнотечение.

Ни в коем случае не давайте ребенку хлеб, воду и прочие продукты. Так очень легко протолкнуть инородный предмет внутрь слизистой. Не пытайтесь достать его самостоятельно. Обратитесь к ЛОР-врачу.

Инородное тело пищевода.

Ребенок спокойно дышит, но не может есть, пить, не может проглотить слюну, она обильно течет изо рта, могут быть рвотные позывы. Срочно обратитесь на консультацию к хирургу-эндоскописту. Он достанет инородный предмет эндоскопом.

Инородное тело желудка.

Если ребенок проглотил неопасный предмет, то он выйдет с калом в течение 3-5 дней. К опасным предметам относятся: острые предметы, осколки стекла, батарейки, химические жидкости (стиральный порошок, уксус и т.д.), магниты и магнитные игрушки (неокуб). В этом случае экстренно обратитесь за помощью к хирургу-эндоскописту, вызовите скорую помощь 112.

Счастливого Нового года!

Здоровья Вам и Вашим близким!

Пыхова Ольга Александровна
/Ваш ЛОР-врач взрослых и детей/



Что такое комплаенс пациентов?

Познакомимся поближе с удивительно излюбленным многими пациентами, миром самознаний в медицине, особенно в части коррекции назначенного пациенту лечения!

Комплаенс (англ. **Compliance**- имеет несколько значений: 1.уступчивость, податливость; 2.согласие, соответствие).

В медицине это - добровольное следование пациентом предписанному ему режиму лечения. До середины XX века, когда авторитет врача был высок, в медицине преобладал принцип патернализма: врач прописывает схему терапии (лекарства, процедуры, диеты, изменение образа жизни) - пациент все неукоснительно соблюдает. Это называется высокий комплаенс. Но со временем ситуация изменилась: участились случаи самостоятельного изменения пациентом врачебных указаний, что обычно влечет за собой ухудшение состояния их здоровья - это низкий комплаенс. Типичная модель терапевтического поведения часто характеризуется эпизодическим приемом лекарств при ухудшении состояний (например: пью таблетки от давления только при высоком АД). Такая модель поведения не способствует улучшению состояния здоровья, а зачастую ведет к прогрессированию хронических заболеваний или развитию осложнений.

Для врача любой специальности особенно важно сохранить высокий комплаенс пациентов с хроническими заболеваниями. Обидно слышать, что через какое-то время (как правило после приема одной упаковки лекарства) пациент прекращает лечение, а позже приходит к врачу с осложнениями, последствия которых исправить порой очень сложно. Примерно 50% пациентов не выполняют назначения врача.

Развить или повысить приверженность к лечению невозможно без сотрудничества с врачом.

В медицинском центре «НовоМед» врачами создаются все условия для повышения комплаенса!

Каждый врач активно сотрудничает с пациентом: Конкретно и простыми словами озвучивает цели лечения, согласовывает с пациентом план лечения;

Учитывает образ жизни пациента, его привычки (например - вегетарианство), трудовую деятельность (например - работу в смену, профессиональное занятие спортом), религиозные убеждения;

Предупреждает о возможных побочных эффектах и осложнениях при назначении лечения, проведении медицинских манипуляций и рассказывает четкий план действий в случае их наступления;

Объясняет от каких лекарств или медицинских манипуляций ждать немедленного эффекта, а какие направлены на профилактику обострений; Обговаривает сроки лечения, возможность «лекарственных каникул» (когда они допустимы, а когда нет), выясняет проблему «забывчивости» или отказа от приема лекарств (что делать, если забыл принять таблетку или что делать, чтобы не забыть); Совместно с пациентом важно максимально упростить лекарственный режим, сформировать новые «жизненные установки»; Обсуждает помощь родных и близких, при необходимости.

Медицина добилась огромных достижений в сфере диагностики и лечения многих заболеваний, но на статистике заболеваемости и качестве жизни, показателях продолжительности жизни, это глобальным образом не сказывается.

Одна из весомых причин- недостаток внимания к своему здоровью, отсутствие профилактики факторов риска со стороны пациента, избыточная масса тела, ожирение, низкая физическая активность, высокий уровень холестерина и т.д.).

Для выявления факторов риска у пациентов в МЦ «НовоМед» разработаны программы обследования (CHECK UP) для любого возраста и пола.

Самое главное! - необходимо максимально доверять врачу, которого Вы выбрали. Лечение любого заболевания – это, порой, трудная дорога, которую мы с Вами, будем преодолевать вместе!

Приглашаю Вас к здоровью и долголетию!

**Миронец Татьяна Владимировна
/Ваш врач-терапевт и пульмонолог/**



Всё, что нужно знать о цистите

Одна из самых частых причин обращения к урологу в холодные месяцы - это инфекции нижних мочевых путей. Каждая третья женщина раз в жизни испытала острый цистит. У 20-30% женщин в течении 4-6 последующих месяцев развивается повторное обострение. Особого внимания требуют отдельные группы пациентов - с сахарным диабетом, беременные, пожилые, дети.

Что является причиной цистита?

Причиной являются инфекционные возбудители. Чаще это: кишечная палочка, протей, стафилококк, энтерококк, клебсиелла.

К основным факторам риска для возникновения цистита относятся:

переохлаждение, беременность, сахарный диабет, несоблюдение гигиены, самолечение или неправильное лечение предыдущих эпизодов цистита.

Какие же характерные симптомы у цистита?

- Частые и неотложные позывы к мочеиспусканию
- Учащенное мочеиспускание
- Неприятный запах мочи
- Чувство неполного опорожнения мочевого пузыря
- Боль при мочеиспускании
- Рези при мочеиспускании
- Мочеиспускание маленькими порциями
- Кровь в моче в конце мочеиспускания

Главный метод обследования пациентов с циститом – это общий анализ мочи. Не бывает острых циститов с нормальным общим анализом мочи. Желательно, а в некоторых случаях обязательно выполнение посева мочи, УЗИ мочевой системы, анализы на инфекции передающиеся половым путем.

Как лечить цистит?

- Диета: исключить острое, соленое, алкоголь.
- Пить больше жидкости: вода, некрепкий чай
- Фитотерапия: канефрон, урологический сбор, почечный чай.
- Использовать нестероидные противовоспалительные препараты
- Принимать антибиотики строго по назначению врача!
- При отсутствии крови в моче возможно применение сухого тепла на низ живота.

В «НовоМед» вы можете получить высококвалифицированную помощь при возникновении данной проблемы, что гарантирует не только быстрое выздоровление, но и предотвратит развитие хронической рецидивирующей инфекции.

Купитман Григорий Ефимович
/Ваш врач уролог/



Нарушение менструального цикла

Сегодня напомним простые истины всем девушкам и женщинам! Нормальный менструальный цикл это - длительность кровотечения 3-7 дней, интервал между кровотечениями 21-35 дней, кровопотеря 30-100 мл. К нарушениям менструального цикла относятся: интервал между кровотечениями более 35 дней и менее 21 дня, циклические кровотечения более 7 дней и ациклические кровотечения длительность более 7 дней. Какие причины возникновения нарушений МЦ?

Среди причин нарушения менструального цикла выделяют:

- кровотечения обусловленные заболеваниями внутренних половых органов (миомы матки, полипы, аденокарцинома, аденомиоз и гормонально активные опухоли яичников.);
- кровотечения, как следствие нарушения гормональной функции яичников, ановуляторные кровотечения;
- кровотечения при таких заболеваниях как, нарушение гемокоагуляции, заболевания печени и щитовидной железы;
- кровотечения, вызванные приемом (часто неправильным) гормональных препаратов.

В нашем МЦ «НовоМед» на приеме врача гинеколога - эндокринолога вы можете выяснить причину нарушения менструального цикла. Вам помогут выбрать правильный метод обследования и лечения.

Обследования проводят в собственной клиничко-диагностической лаборатории НовоМед, оснащенной современным экспертным лабораторным оборудованием, проводятся дополнительные методы исследования: МРТ, УЗИ - диагностика, консультации смежных специалистов. Врач гинеколог - эндокринолог внимательно выявит причину возникшего заболевания и в кратчайшие сроки избавит Вас от возникших проблем!

Прием гинеколога - эндокринолога проводит Каралаш Оксана Павловна, ежедневно с понедельника по субботу, включая вечерние часы.

Ждем ВАС в нашем МЦ «НовоМед»!

**Каралаш Оксана Павловна
/Ваш врач гинеколог-эндокринолог, врач УЗИ/**



Мерцают не только звёзды, но и сердца

Да, человеческое сердце тоже способно мерцать. Но это состояние - мерцание сердца (а точнее, мерцание предсердий или по научному - фибрилляции) является патологическим.

Фибрилляция предсердий - состояние, при котором нет единой волны возбуждения в предсердиях, имеется рассогласование в работе мышечных волокон предсердий, они сокращаются хаотично - фибриллируют. Это приводит к тому, что ритм сердца становится неровным и часто учащенным. Появляется аритмия, возникает дефицит пульса. Проявляется это недостаточным кровоснабжением всех органов и систем, но, в первую очередь, страдает головной мозг.

Что чувствует пациент при фибрилляции (мерцании) предсердий?

Если фибрилляция не приобрела еще постоянную форму, то, в основном, пациент ощущает каждый срыв ритма. Появляется ощущение сердцебиения в груди, сердце "перекувыркивается", трепыхается. Все это может сопровождаться общей слабостью, головокружением, чувством нехватки воздуха, мельканием мушек перед глазами и пр. После восстановления ритма может сохраняться общая слабость, разбитость. Когда же фибрилляция принимает постоянную форму, на первое место выходят признаки хронической сердечной недостаточности - одышка при небольшой физической нагрузке, быстрая утомляемость, отеки ног, ощущение неритмичного учащенного сердцебиения, головокружение и пр.

Что делать, если вас периодически беспокоят приступы сердцебиения или вы уже постоянно ощущаете, что сердце бьется «неправильно»?

Конечно, обратиться к грамотному врачу-терапевту или кардиологу! Только врач может уточнить причину возникновения аритмии. Это могут быть и пороки клапанов сердца, и артериальная гипертензия, и заболевания щитовидной железы, и токсическое поражение сердца, например алкоголем или химиотерапией, и воспалительные заболевания сердца - миокардит и другие причины). Только специалист сможет уточнить "масштаб" поражения - насколько уже изменено сердце, есть ли последствия фибрилляции предсердий для головного мозга, почек и прочего, определиться с тактикой ведения пациента - будет ли это только таблетированная терапия или же пациента можно направить в центр хирургического лечения аритмий.

При обследовании по поводу фибрилляции предсердий обычно требуются результаты следующих исследований: клинический и биохимический анализ крови, гормоны щитовидной железы, липидограмма, ЭХО-КС, холтер - ЭКГ, ЭКГ покоя, натрийуретический пептид и т.д.

В нашем центре НовоМед, есть полный перечень обследований, необходимых для диагностики фибрилляции предсердий и наблюдением за течением заболевания.

При выявлении причины фибрилляции и грамотном ее лечении, своевременной коррекции терапии, сохраняется высокое качество жизни пациентов, значительно снижаются риски осложнений и неблагоприятных исходов, связанных с фибрилляцией предсердий.

Не откладывайте свой визит к кардиологу-аритмологу!

Своевременная грамотная консультация специалиста в МЦ НовоМед, станет для вас залогом качественного здоровья на долгие годы!

Козина Екатерина Александровна
/Ваш врач-кардиолог/



Что такое правильный питьевой режим?

Ультразвуковая диагностика относится к разряду диагностических мероприятий. Т.е. врач УЗИ, после своего приема не назначает лечения, но может дать общие рекомендации.

За свой многолетний опыт в этой профессии, на практике я вижу, как важно пить воду. «Непьющих» пациентов на УЗИ видно сразу. Про это не написано ни в одном учебнике, но органы человека, который употребляет воду в достаточном количестве, выгодно отличаются от тех, кто воду пьет мало. Мне зачастую приходится слышать: «Я вообще воду не люблю»... - Это примерно из того разряда, как если бы вы сказали: «Я не люблю дышать».

Для чего нам нужна вода?

Организм человека на 70-80% состоит из воды, и поэтому, наше здоровье напрямую зависит от качества и количества выпитой воды. Думаю, что никому в голову не приходит умыть лицо чаем или кофе, но многие по-прежнему считают, что чай=вода, но это не так. Чай, кофе – это уже еда, ведь даже на УЗИ брюшной полости я вижу, что у человека, который уверяет, что он не ел, сокращен желчный пузырь (как после еды). При подробном расспросе выясняется, что он выпил чашечку чая 2 часа назад. Это все к тому, что организму нужна чистая вода H₂O, без лишних примесей. Все эти примеси, «отвлекают» организм, тратится время и силы на очистку, на доведение жидкости до нужной формулы H₂O.

Вода – универсальный растворитель, она играет ГЛАВНУЮ роль в обменных процессах и помогает преобразовывать пищу в энергию и усваивать питательные вещества. Она нужна для транспортировки питательных веществ и кислорода ко всем клеткам организма. Вода участвует в регуляции температуры тела, в поддержании формы клеток и органов.

Вода – главная составляющая при образовании «смазочного материала» для суставов и мышц.

В течение дня при потоотделении, дыхании, мочеиспускании мы теряем около 10 стаканов жидкости. Обезвоживание вызывает головные, мышечные боли, раздражительность и потерю концентрации внимания.

При обезвоживании образуются «дыры» в иммунной системе и мы становимся уязвимыми для бактерий и вирусов, приобретаем аллергии, аутоиммунные и онкологические заболевания, при которых организм человека уничтожает сам себя. Наш организм должен быть проточным ручейком, а не дурно пахнущей лужей с затхлым содержимым.

Сколько нужно пить?

Здоровому человеку необходимо 30мл на килограмм массы тела в сутки, в жаркую погоду – плюс еще ¼ от суточной нормы. Людям, имеющим проблемы с сердцем, гипертоническую болезнь, беременность, норму вывимаемой воды должен рекомендовать лечащий врач!

Пейте чистую воду, и будьте здоровы и счастливы!

Дударева Юлия Александровна
/Ваш врач УЗИ-диагностики/



Фарингит

Зимой увеличивается количество пациентов с острыми простудными заболеваниями и обострениями хронических. Одним из наиболее часто встречающихся является хронический фарингит. По данным ВОЗ им страдает до 40-45% населения.

Что такое хронический фарингит?

Как он проявляется, что способствует его возникновению, и могут ли возникнуть осложнения, если не обратиться к врачу вовремя?

Хронический фарингит - это воспалительный процесс слизистой оболочки задней стенки глотки. Он возникает, если вовремя не лечить острые воспаления глотки и заболевания полости носа, так как при затруднении носового дыхания пациенты вынуждены дышать ртом.

К факторам, провоцирующим развитие фарингита можно отнести: загазованность и задымленность воздуха, курение, злоупотребление алкоголем, горячей и острой пищи; заболевания эндокринной, нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Различают три формы хронического фарингита:

- Катаральная
- Гипертрофическая
- Атрофическая

Каждая из них характеризуется определенными клиническими особенностями.

Так при катаральной и гипертрофических формах основными жалобами являются боль в горле, першение, чувство комка, инородного тела, щекотание. При гипертрофическом фарингите к этим симптомам присоединяются слизистогнойные выделения на задней стенке глотки, что заставляет пациента постоянно отхаркиваться и отплевываться. При атрофической форме чаще беспокоит сухость в горле, болезненное глотание.

Правильно определить форму фарингита и назначить лечение может только грамотный ЛОР-врач.

Самолечение или запоздалое обращение к врачу может привести к воспалению гортани, трахеи, слюнных желез, почек, а также к воспалению суставов, сердца и заглочному абсцессу.

При своевременном обращении и выполнении всех назначений врача, выздоровление наступает на 7-10 день. Не занимайтесь самолечением, обращайтесь к ЛОР-врачам в МЦ «НовоМед», где вам окажут своевременную, квалифицированную помощь.

Здоровья вам и вашим близким!

Старшинова Нина Леонидовна
/Ваш врач оториноларинголог/



Как правильно сдавать анализы?

Все мы, так или иначе, - потенциальные пациенты. А это значит, что когда-нибудь нам придется обязательно сдавать анализы.

От того, как организован этап сбора материала для лабораторного исследования, зависит точность полученного результата, а в последствии и правильность назначенной терапии.

Рассмотрим правила подготовки к самым распространенным исследованиям.

Анализ крови

Общие правила сдачи крови достаточно просты:

- строго натощак (не ранее 12 часов после последнего приема пищи), ужин накануне должен быть легким и ранним, без кофе и крепкого чая, а весь предыдущий день стоит воздержаться от жирной пищи;
- за 24 часа исключается любой алкоголь, тепловые процедуры: баня, сауна) и физические нагрузки;

• анализы сдаются до прохождения процедур (рентген, уколы, массаж и т.п) и приема лекарств;

- при необходимости повторных исследований желателен сдавать анализ в одно и то же время суток и в одной и той же лаборатории;

При сдаче крови на глюкозу в дополнение к этому нельзя чистить зубы и жевать резинку, а утренний чай\кофе (даже несладкий) совершенно противопоказан.

Анализ мочи

Общий анализ мочи, пожалуй, самый распространенный в медицинской практике. Несмотря на это, большая часть пациентов не знает, что перед тем, как собирать мочу в баночку, нужно помыть наружные половые органы (обязательно по направлению к анусу, а не от него) и вытереть насухо чистой салфеткой. Пренебрежение гигиеной — одна из самых частых причин ошибок в результатах анализа. Для общего анализа мочи используют первую утреннюю порцию мочи (предыдущее мочеиспускание должно быть не менее, чем за 4-6 часов до этого). Женщинам не рекомендуется сдавать мочу во время менструации. Первые несколько миллилитров сливаются мимо емкости, остальное — в чистую посуду. При этом для анализа достаточно 50 мл мочи.

Анализ кала

Назовем те условия, которые обязательно должны быть соблюдены:

- нельзя направлять кал на исследование после клизм и рентгенологического исследования желудка;

• за три дня до сдачи анализа врач должен отменить медикаменты, которые влияют на секрецию желудочного сока, и меняют цвет кала (слабительные, ферментативные препараты, препараты бария, висмута, железа, каолин, активированный уголь и другие сорбенты, ректальные свечи).

Соблюдение правил сбора материала позволит врачу более точно и четко определиться с диагнозом и планом лечебных процедур. По статистике, 70% клинических решений в здравоохранении основываются на данных «лабораторной медицины».

Будьте здоровы!

Истомина Диана Владимировна
/Заведующая клинико-диагностической
лабораторией/



Забудьте об артрозе навсегда!

Частая жалоба многих пациентов – боли в суставах!

Артроз - заболевание суставного хряща, которое характеризуется его разрушением различной степени, а также изменениями других элементов сустава (менисков, связочного аппарата).

Целью лечения этого заболевания является:

1. Остановить развитие патологического процесса.

2. Восстановление суставного хряща на ранних стадиях заболевания.

В лечении артрозов в **МЦ «НовоМед»** выделяют оперативные методы (артроскопия, эндопротезирование) и консервативные методы. Остановимся сегодня на последних, консервативных методах лечения суставов:

– **PRP-терапия, Аср-терапия или плазмотерапия.** Технология плазмотерапии появилась сравнительно недавно – несколько лет назад. На сегодня она является одной из самых успешных и представляет собой введение пациенту его собственной плазмы крови, обогащенной тромбоцитами. Другое название плазмотерапии – PRP-терапия, от английских слов «platelet rich plasma», или «обогащенная тромбоцитами плазма». Кровь человека состоит из нескольких компонентов. Ее жидкой основой является плазма, в состав крови входят также различные клетки – лейкоциты, тромбоциты и эритроциты. Тромбоциты содержат огромное количество биоактивных веществ, способствующих образованию новой ткани. Кровь разделяется на компоненты в специальных, особенных для данного метода, лабораторных условиях: в центрифуге плазма с более легкими тромбоцитами поднимается в пробирке вверх, а тяжелые лейкоциты и эритроциты оседают на дно. Тромбоциты высвобождают «факторы роста» – особые белки, возвращающие поврежденным тканям способность к восстановлению. При лечении артрозов плазма вводится в сустав. Обычно курс лечения состоит из 3-5 процедур.

– **SVF-терапия (от англ. Stromal Vascular Fraction)** - это уникальный метод лечения болезней суставов в стерильных условиях операционной, с помощью инъекции стволовых клеток, полученных из собственной жировой ткани пациента. Введение в пораженный сустав клеток стромально-вазкулярной фракции (СВФ) ускоряет регенерацию, позволяет организму самому восстановить поврежденные ткани.

Материал инъекции получается из собственной жировой ткани пациента, которой требуется совсем немного. Из нее в лаборатории в особенных условиях, выделяются клетки стромально-вазкулярной фракции, обладающие мощными регенерационными способностями. Использование собственных клеток пациента — гарантия 100%-ой восприимчивости организма к инъекции.

– Внутрисуставное введение препаратов гиалуроновой кислоты. Гиалуроновая кислота - это одно из основных веществ, из которых состоит суставной хрящ. По сути, это строительный и питательный элемент для хряща. Используется данный метод, как вариант монотерапии, так и в сочетании с вышеизложенными методиками.

Все вышеописанные методы лечения суставов, применяются исключительно в условиях медицинского кабинета!

Берегите себя и свои суставы!

Чем раньше установлен диагноз и начато правильное лечение, тем выше успех терапии!

**Ятлук Александр Владимирович
/Ваш врач травматолог-ортопед/**



Аритмия помолодела. Как её распознать и что делать?

Врачи называют пульс зеркалом состояния сердечно-сосудистой системы. По его состоянию можно обнаружить проблемы с сердцем, независимо от того, учащается он или, наоборот, становится медленнее. **Когда его ритмичность изменяется, такое состояние называют аритмией.**

Приступы аритмии способны случаться как в молодом, так и в пожилом возрасте. Конечно, зрелые люди больше уязвимы к проблемам сердца, но аритмиями страдают даже дети. Патология бывает врожденной или приобретенной. Чаще встречается второй вид. Нормальное состояние пульса в покое – 50-70 ударов в минуту. При измененных показателях развивается аритмия, которая может привести к пагубным последствиям.

Последствия отсутствия лечения опасной болезни.

При аритмии сердца состояние здоровья значительно ухудшается. Возникать может болевой синдром за грудиной, одышка, отеки ног, головные боли и другие признаки аритмии. Но они могут достаточно быстро пройти, и пациент сразу забывает об ухудшении здоровья. Однако данный синдром говорит о том, что в организме есть сбой. Если своевременно не отреагировать, сердечно-сосудистая система может сильно пострадать.

Давайте разберемся, какие последствия бывают при частых приступах:

- развивается состояние тревожности и стресса;
- болезнь способствует образованию обмороков; возникает недостаточность работы органов (почечная, печеночная, сердечная, дыхательная, мозговая);
- развиваются опасные сердечные недуги, вроде ишемической болезни сердца и прочих;
- есть вероятность получить инсульт; возможна внезапная остановка сердца, и, как следствие, летальный исход.

В случае появления подозрений на проблемы, стоит обращаться к специалисту и пройти обследование. С помощью диагностики можно легко определить болезнь сердца и назначить эффективное лечение. Позаботьтесь о главном механизме, недуг можно вылечить быстро, если своевременно оказать помощь.

Как распознать приступ

Сердечная аритмия характеризуется симптомами, которые заметить очень легко. Но начало приступа не всегда удается определить. Начальные этапы проявляются не очень явно. Возникает легкое чувство тревоги и волнения. Кажется, что не хватает воздуха.

Дальше начинает проявляться легкая паника, головокружение. Пациент часто бессознательно прикладывает руку к сердцу, как бы щупая пульс и пытаясь успокоить его. Все это говорит о начале приступа, волноваться ни в коем случае нельзя, это часто ухудшает ситуацию. Основной задачей является вызов скорой помощи, дальше начинается работа врачей, они знают, что предпринимать при приступах и как восстановить сердечный ритм.

Диагностика аритмии

Даже у здорового человека может появиться аритмия. Чтобы предотвратить заболевание, необходимо ежегодно проходить осмотр и проверять работу сердечно-сосудистой системы, в особенности людям пожилого возраста. При первичном приеме у терапевта или кардиолога пациент проходит физикальный осмотр. Врач прослушивает сердце, исследует пульс, опрашивает на предмет выявления жалоб, изучает медицинскую карту и обращает внимание, какие лекарственные препараты прописаны. После сбора анамнеза врач назначает инструментальное исследование – ЭКГ, ЭХО-КГ (УЗИ сердца) ХОЛТЕР-ЭКГ, лабораторные анализы. Самым точным методом диагностирования аритмии считается холтеровское мониторирование – электрокардиографическое исследование, которое проводится в течение суток. При этом пациент должен записывать по часам все свои действия. Это необходимо для выявления внешнего воздействия, повлиявшего на изменения сердцебиения (физическая нагрузка, эмоциональный стресс). При расшифровке ЭКГ врачи смогут оценить сердечный ритм, его частоту и регулярность. После происходит оценка проводимости электрических импульсов.

Плаксин Алексей Викторович
/Ваш врач кардиолог-аритмолог/

