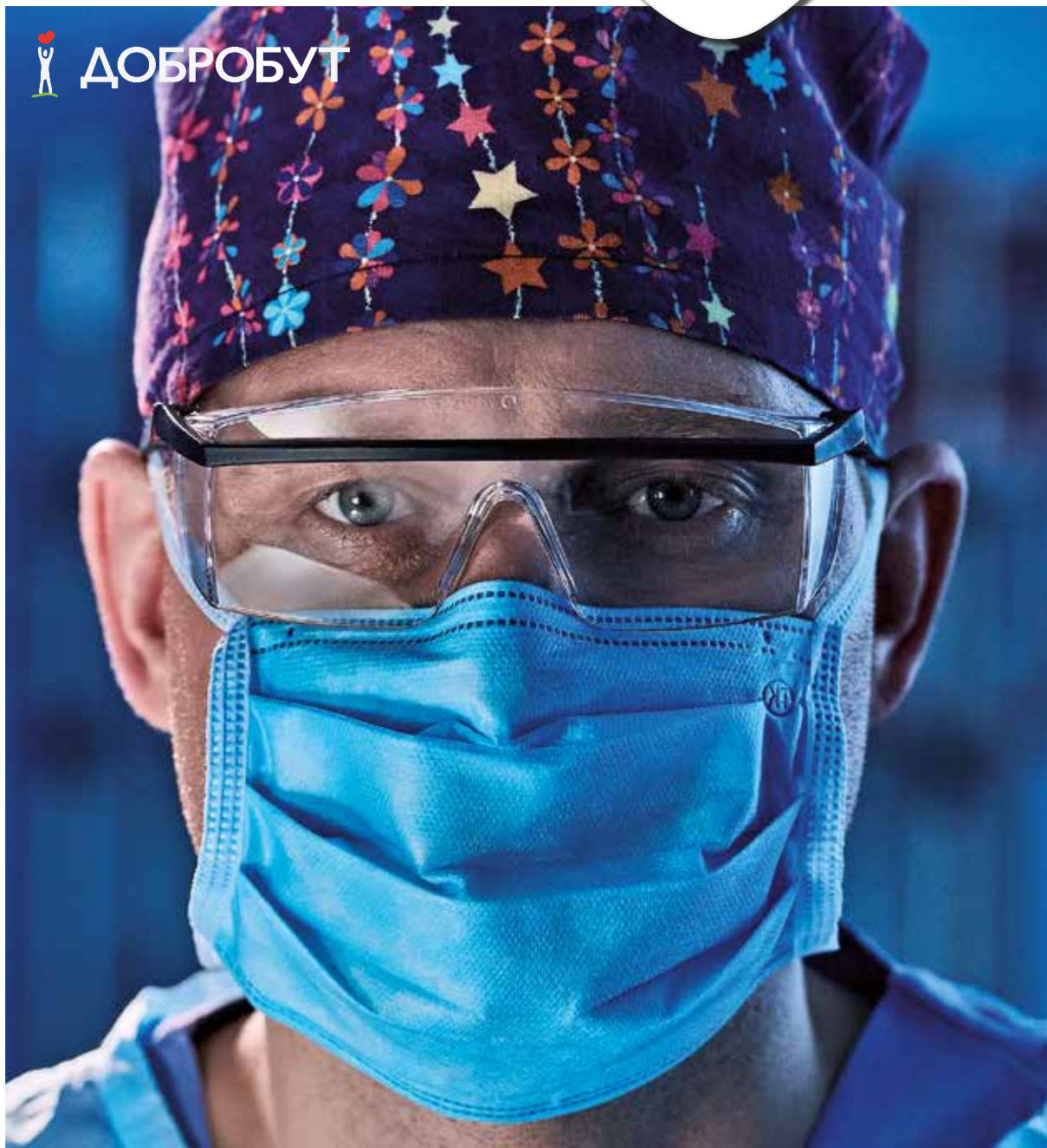


Здоров'я Країни

№10•2019



ДОБРОБУТ



10 ДИТИНОЛОГІЯ
ОПЕРАЦІЯ ПІД
МІКРОСКОПОМ

20 СТОМАТОЛОГІЯ
XXI СТОЛІТТЯ

32 ГЛАУКОМА
АКТИВНЕ
ПРОТИСТОЯННЯ

ОНЛАЙН роз'яснення ЛІКАРЯ

Скористайся
НОВОЮ послугою
мобільного додатку



Лицензія МОЗ України АЕ № 282543 від 15.10.2013 р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ДОБРОБУТ зростає!

Ми переконані в тому, що справжня турбота про здоров'я має йти пліч-о-пліч із відмінним сервісом. Саме тому прагнемо ставати ближчими до наших пацієнтів. Заради цього ми опановуємо нові напрями, відкриваємо нові поліклініки, впроваджуємо нові інформаційні технології.

Так, навесні у відділенні на проспекті Героїв Сталінграда, 16-В було відкрито Dobrobut Dental Clinic. З появи цього сучасного медичного центру, який надає всі необхідні види допомоги, стартує розвиток стоматології в нашій Медичній мережі. Наступним кроком в розвитку стало відкриття поліклінічного відділення на вул. Маршала Конєва, 10/1, фахівці якого подбають про здоров'я всієї родини, а напрям Lady's Care дасть змогу вирішити всі важливі питання жінкам. Окрім цього, ми впроваджуємо новітні рішення для того, щоб полегшити комунікацію з нашими лікарями, тепер цілу низку питань можна вирішити під час спілкування онлайн.

Зростання та примноження можливостей ММ ДОБРОБУТ – це заслуга кожного без винятку її співробітника. Так, з нагоди Дня медика, який цьогогоріч відзначається 16 червня, хотілося б від усієї душі подякувати за високий професіоналізм, повну самовіддачу та неймовірну чуйність нашим чудовим лікарям і всім представникам медичного персоналу. Порятунком життів, збереження та підтримання здоров'я – це найбагородніша з місій, яка заслуговує на визнання та вдячність. Вітаємо із професійним святом, наші любі медики, і зичимо вам усіх гараздів. Переконали: до найтепліших побажань приєднуються всі читачі нашого журналу й усі пацієнти ММ ДОБРОБУТ.

*З повагою,
генеральний директор ММ ДОБРОБУТ
Олег КАЛАШНИКОВ*

3 Вступне слово Відкрито

5 **Новини**

6 **Володимир ГЕРАСИМОВ:**
«Здорові судини: нові можливості»

Актуально: гіти

8 **Таких не беруть у космонавти**

10 **Операція під мікроскопом**

12 **Дитяча сторінка.**
Один день з Оло



14

Міфи про аутизм:
спростовують лікарі

Актуально: підлітки

16 **Руки геть!**

18 **Підліткова агресія:**
як зарадити?

Тема номера

20 **Здоров'я починається з посмішки**

Актуально: дорослі

28 **Найагресивніша**
та найпідступніша

30 **Курс на одужання**

32 **Глаукома: не пропустити початок**

34 **Маленькі та великі зміни**

36 **Дихати вільно!**
Душевно



38

Правильний вибір
Ганни ГОНЧАР

Достовірно

Прицільний діагноз 40

Оперативно

Життя на повну гучність 42

Неформально

Душевний релакс Юлії ШУКЛІНОЇ 44

Туристичні маршрути
Руслана БУЯНОВСЬКОГО 45

Активно

Невдалий крок



46

Сервіс

Турбота про здоров'я 24/7 48

Цікаво

ТОП-7 цікавинок про скелет 50

Здоров'я Країни

Корпоративний журнал ММ ДОБРОБУТ
№ 10. Безкоштовно.

ЗАСНОВНИК: ММ ДОБРОБУТ
Керівник проекту: Ольга ЛИПКО
Куратор проекту: Ганна ТОПОЛЮК

Свідоцтво про реєстрацію
КВ №22341-1/2241Р, видано Міністерством
юстиції України 31.10.2016 р.

ВИКОНАВЕЦЬ: ВД AMEDIA GROUP
НАД НОМЕРОМ ПРАЦЮВАЛИ:
Марічка КОРМУШКІНА, Тетяна БІЛЕНКО,
Любов НАТОЧІЙ, Олена ГАЛАЙЧУК,
Ганна КРАВЧЕНКО, Олена ДУБРОВІНА,
Вікторія КОВАЛЬ

Відповідальність за достовірність наведених у рекламі відомостей, а також за відповідність змісту реклами вимогам законодавства несе рекламодавець.

Усі матеріали охороняються законами України та міжнародними конвенціями про інтелектуальну власність. Без письмового дозволу Засновника забороняється повністю або частково використовувати, змінювати (адаптувати) статті, фотографії та інші опубліковані матеріали.

Онлайн-турбота про пацієнтів

Часто виникають ситуації, коли консультація лікаря потрібна терміново: роз'яснити результати аналізів, скорегувати лікування чи проаналізувати перебіг захворювання. Однак не завжди є можливість навідатися до спеціаліста. В Медичній мережі подбали про комфорт пацієнтів – з квітня ДОБРОБУТ запровадив нову послугу «Онлайн роз'яснення лікаря». Це повторна консультація, яка можлива після встановлення діагнозу. Пацієнтові надають роз'яснення в будь-який зручний для нього спосіб, за допомогою відео-, аудіозв'язку або через чат.

Тож навіть якщо ви перебуваєте за кордоном, наші спеціалісти завжди дадуть відповідь на всі запитання. Крім того, висновки та рекомендації після онлайн-спілкування відразу з'являться в особистому профілі пацієнта. Запис на онлайн-консультацію відбувається згідно з розкладом роботи обраного лікаря. Довідатися більше можна під час особистого прийому або через call-центр Медичної мережі. Онлайн-консультації надають і дитинологи, що особливо зручно для батьків маленьких дітей, і спеціалісти для дорослих. Записатися на «Онлайн



роз'яснення лікаря» можна самостійно через мобільний застосунок ДОБРОБУТ або через особистий кабінет на сайті.

Вартість консультації лікаря тривалістю 15 хвилин – 200 грн, 30-хвилинне спілкування – 400 грн.

Нові відкриття

У травні гостинно відчинила двері нова поліклініка для всієї сім'ї в Голосіївському районі за адресою вул. Маршала Конєва, 10/1.



Головний девіз нового відділення – здоров'я всієї сім'ї. Наші спеціалісти допоможуть у вирішенні всіх гострих питань, а якщо нездужання хронічне, навчати, як узяти його під контроль і продовжувати насолоджуватися життям.

Поліклініка надає широкий спектр послуг для дітей і дорослих у різних напрямках медицини. Особливу увагу наші фахівці приділяють жіночому здоров'ю. Програма Lady's Care передбачає комплексну турботу з профілактичними гінекологічними оглядами, діагностикою та лікуванням захворювань, консультаціями з питань вагітності, пренатальної діагностики.

Висококваліфіковані спеціалісти стануть надійними порадниками вашої сім'ї, а дружня й тепла атмосфера поліклініки налаштують тільки на позитивний результат.



Центр ангіохірургії та флебології в ДОБРОБУТ, очолюваний Володимиром ГЕРАСИМОВИМ, фахівцем із 23-річним досвідом у судинній хірургії, має чим пишатися – і динамічно рухається вперед, впроваджуючи у практику провідні медичні технології.

Здорові судини:

нові можливості

? Володимире Володимировичу, наскільки стрімко сьогодні розвивається судинна хірургія?

Дуже швидко! Якщо порівнювати методики, застосовувані на початку нашої діяльності, з сучасними підходами, то побачимо радикальні зміни. Ми практично повністю відмовилися від звичайних операцій, їх обирають лише в рідкісних випадках, у разі тяжких ускладнень варикозу. Решта – це сучасні малоінвазивні втручання.

❓ Ідеться навіть про розробку власної методології лікування варикозу в ДОБРОБУТ?

Її суть – у поєднанні всіх відомих ефективних методик в одну. Це дає змогу принципово змінити погляд на варикоз, який вважають хронічною, невиліковною повністю хворобою. Натомість ми доводимо, що під час однієї операції можливо позбутися всіх уражених судин. Вона триває дещо довше, ніж така, що вирішує проблему фрагментарно, проте результат того вартий! Маючи в арсеналі всі сучасні технології, ми можемо пропонувати пацієнтові оптимальний для нього варіант з урахуванням ступеня захворювання, фінансових можливостей тощо.

❓ Які новітні рішення впроваджуватимуться в майбутньому?

Серед нових методик – клейова облітерація вен, коли в уражену судину вводиться спеціальний біоклей. Це навіть не операція, а ін'єкційна маніпуляція, яка не потребує умов операційної та анестезії, а також носіння компресійного трикотажу в постопераційний період. Фактично ніякого дискомфорту! Однак, попри простоту, застосування такого підходу вимагає від судинного хірурга величезного досвіду: клейова облітерація не є універсальною й застосовується тільки при певних формах захворювання. Ми вчилися цій маніпуляції у Туреччині, Польщі, Німеччині, Прибалтиці, на Кіпрі – й сьогодні, коли методика є зареєстрованою в Україні, впроваджуємо її в ДОБРОБУТ.

❓ Судинні хірурги вирішують не лише медичні, а й естетичні проблеми – чи є нововведення в судинній косметології?

Для позбавлення від судинних «зірочок» і «павучків» ми впровадили таку поки що маловідому методику, як кріосклеротерапія – і самі були вражені чудовим результатом. На відміну від

поширеної мікросклеротерапії, яка може спричиняти синці та гіперпігментацію, комбінація склерозанту з холодним впливом дає чудовий естетичний ефект – а саме це й потрібно.

❓ Чи розширюватиметься спектр втручань, здійснюваних на судинах?

Серед нових напрямів – лікування варикозу за допомогою лазерної терапії та склеротерапії. Такі операції заплановані до здійснення вже цього року.

Насправді всюди є чого повчитися. Так, приміром, у Бразилії було запропоновано найефективнішу з методик видалення судинних зірочок. У Прибалтиці дуже активно використовуються лазерні технології. Склеротерапія широко застосовується у Великій Британії та Німеччині. А в італійців ми «підгледіли» ехосклеротерапію, яка дозволила суттєво знизити час проведення операцій та хірургічну травматизацію... Загалом, замість того щоб робити акцент на одному з мож-

Центр флебології в ДОБРОБУТ не лише допомагатиме пацієнтам, а й навчатиме молодих спеціалістів – аби ознайомити з провідними методиками.

❓ І в майбутньому можна буде очікувати нових проривів?

Є кілька важливих технологій, які ми плануємо взяти на озброєння. Зокрема, ми співпрацюємо з турецькою фірмою, що пропонує дуже цікаві медичні прилади, які дають змогу дистанційно видаляти тромби – рухаючись судинами, ротори досягають «місця призначення» і діють із прицільною точністю. Такі технології можуть бути використані для подолання патологій вен та артерій. Власне, вся хірургія нині тяжіє до якомога меншої травматизації. Аби опанувати цю технологію, напевне, поїдемо до Туреччини – й упроваджуватимемо її у свою практику.

❓ Ви й Ваша команда приділяєте дуже багато уваги спілкуванню з колегами, аби поза увагою не залишилася жодна з ефективних методик. Чи є у світі країни або конкретні медичні центри, на які потрібно орієнтуватися?

лихих підходів, ми пішли своїм шляхом – об'єднуємо найефективніші рішення воєдино та пропонуємо їх у ДОБРОБУТ, аби мати можливість допомогти пацієнтові з будь-якими проблемами.

❓ У лікуванні артеріальних патологій ДОБРОБУТ також має чимало здобутків і планів?

Так, у нас є напрацьовані власні комплексні методики лікування й ведення пацієнтів. Зараз ми ставимо перед собою завдання щодо розвитку таких напрямів як операції на сонних артеріях, на черевній аорті при аневризмах, на здійсненні всього спектра маніпуляцій при ураженнях артерій нижніх кінцівок.

❓ Тож Центр ангіохірургії та флебології впевнено крокує у майбутнє?

Ми маємо всі можливості для того, щоб стати центром, який надаватиме всі послуги в галузі судинної хірургії. 📄



Запаморочення, слабкість і неприємні відчуття нудоти, що виникають під час поїздки в будь-якому транспорті, можуть неабияк зіпсувати заплановану подорож і завдати дискомфорту і дітям, і батькам. Що спричиняє синдром захитування і як йому запобігти?

Таких не беруть

у космонавти



Світлана ДУБІНА, 
дитячий невролог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Синдром захитування в дітей у транспорті чи на атракціонах свідчить про слабкий вестибулярний апарат. Окрім цього, є імовірність наявності захворювань вегетативної нервової системи. Щоб зрозуміти, що саме викликає неприємні відчуття в дитини, краще звернутися до фахівця.

Варто прихопити з собою м'ятні льодяники, бо їх розсмоктування під час поїздок знижує ризик виникнення кінетозу, крім того, допомагає вирівняти підвищений тиск у порожнині середнього вуха, пов'язаного із внутрішнім вухом

Власними силами

Уникнути синдрому захитування або зменшити його прояви можна, тренуючи вестибулярний апарат, якщо проблема саме в ньому. В цьому допоможуть активні заняття спортом, що розвивають координацію: аеробіка, волейбол, футбол, плавання, біг, катання на ковзанах, гімнастичні вправи тощо.

Існують спеціальні вправи для укріплення «органа рівноваги», спрямовані на зміцнення м'язів шиї та тулуба:

- стретч-гімнастика для м'язів шиї;
- плавні нахили голови в сторони;
- повільні обертання головою за годинниковою і проти годинникової стрілки;
- нахили та повороти тулуба вправо і вліво.

Для досягнення ефективності їх слід виконувати 7–15 разів (кожну) щоденно під час ранкової руханки. А ще катання на гойдалках і атракціонах – ефективний спосіб зміцнення дитячого вестибулярного апарату.

МЕХАНІЗМ ЗАХИТУВАННЯ

Кінетоз – саме так у медичній термінології називається звичайне захитування дітей у різних видах транспорту чи на атракціонах. Ця проблема особливо знайома багатьом батькам дітей від 2 до 12 років. Переважно відчуття нудоти виникає, коли дитина начебто перебуває у нерухомому стані, та тіло все одно рухається, прямуючи до пункту призначення, наприклад в авто. Тоді органи чуття реагують на такий стан і передають цю «незрозумілу» інформацію мозку, котрий сприймає це як екстремальну ситуацію. Далі мозок направляє сигнал на вегетативну нервову систему, серцево-судинну і травну, що призводить до появи симптомів захитування через недостатньо розвинену систему координації.

РОЗПІЗНАННЯ ПРОБЛЕМИ

Зазвичай симптомами захитування є запаморочення, слабкість, блідість, нудота та блювання. Найчастіше після зупинки транспорту нудота в дитини минає без лікарського та медикаментозного втручання. Але іноді прояви кінетозу можуть зберігатися протягом кількох годин або днів і спричиняють дискомфортні відчуття «похитування» або «провалювання» у вертикальному положенні, хода стає хиткою, турбує інтенсивне запаморочення. Тривале захитування

із сильною блювотою небезпечно, оскільки може спричинити падіння артеріального тиску, зневоднення, призводить до пригнічення функціонування центральної нервової системи та порушення свідомості. Це може сигналізувати про наявність захворювань вегетативної нервової системи, патологій серцево-судинної системи, органів шлунково-кишкового тракту, запальних захворювань слухового апарату. Нудоту може також провокувати прийом деяких лікарських препаратів (антибіотиків, протигельмінтних та ін.). Тож якщо блювання не припиняється, варто скасувати подорож і терміново звернутися до фахівця для проведення досліджень.

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

Якщо така проблема існує, батькам варто бути підготовленими до тривалих переїздів. Тож у подорожі потрібно мати з собою пакети на випадок блювоти, достатню кількість води, серветки, змінний одяг і лікарські препарати, які призначив фахівець.

Окрім цього, доцільно дотримуватися інструкцій поведінки в рухомих транспорті:

- у літаку обирати місце ближче до крила літака або до кабіни пілота;
- у наземному транспорті сидіти за рухом, не вперед спиною;
- у дорозі слід дивитися вперед, а не в бічні вікна ближче до кабіни водія;
- маленьких дітей перевозити у спеціальних дорожніх кріслах;
- для фіксації голови в одному положенні використовувати валики, підголівники, щоб запобігти додатковому навантаженню на вестибулярний апарат;
- за 6 годин перед поїздкою дитину краще не годувати;
- не читати (й не розглядати картинки) під час руху;
- часто пити невеликими ковтками охолоджену воду з лимоном. 🍋



Спеціалісти Медичної мережі ДОБРОБУТ виконали складну урологічну операцію – новий підхід було застосовано вперше в Україні. Про особливості хірургічного втручання за новими стандартами та післяопераційну реабілітацію маленького пацієнта розповів Максим ПОНОМАРЕНКО, дитячий уролог Медичної мережі ДОБРОБУТ.

? Максиме Вікторовичу, розкажіть, будь ласка, про операцію та про те, в чому полягала особливість тактики. Нашим пацієнтом був однорічний хлопчик із діагнозом «гіпоспадія» – це вроджена вада розвитку сечовидного каналу. Така патологія доволі поширена серед малюків. Її виявляють у середньому в кожного 125-го новонародженого хлопчика, й лікується вона лише хірургічним шляхом. Під час проведення пластики зовнішніх статевих органів дитини ми в ДОБРОБУТ уперше в Україні застосували хірургічний мікроскоп.

? Які можливості дало лікарям застосування нового приладу? Раніше операції дітям із гіпоспадією ми робили, використовуючи бінокулярну оптику, що збільшувала

Операція під мікроскопом

у 1,5–3 рази. А в цьому випадку ми застосували спеціальний хірургічний мікроскоп, який дає збільшення у 30 разів. Цей інноваційний прилад ДОБРОБУТ придбав спеціально для нейрохірургів, офтальмологів та інших спеціалістів, котрі мають справу з мікрохірургічними операціями. Ті маніпуляції, які ми здійснили, можна вважати мікрохірургією зовнішніх статевих органів у хлопчиків. Гіпоспадія – доволі складна патологія, при якій зовнішній отвір уретри відкривається не на голівці статевого члена, а, наприклад, на стволі, мошонці чи навіть у промежині. Нашому маленькому пацієнтові потрібно було сформувати уретру та вивести її правильно. Під час операції дуже важливо було не пошкодити кровотік, правильно сформувати делікатні тканини. Це справді ювелірна робота, а застосування хірургічного мікроскопа дало нам змогу побачити все в найменших деталях, контролювати кожен рух та елемент шва.

? Якщо порівнювати новітній метод із попереднім, у чому полягає основна перевага?

Здійснювати маніпуляції під менш потужною оптикою було значно складніше. Тоді виникало більше ризиків щодо некоректно сформованої уретри, неправильно накладених швів, також у пацієнтів могли виникати післяопераційні ускладнення. Тепер такі ризики вдасться мінімізувати.





❓ А як виникла ідея використовувати хірургічний мікроскоп під час оперативних втручань пацієнтам із гіпоспадією?

Методику застосування мікроскопа під час цієї операції презентував американський уролог на медичній конференції у Німеччині, де я також брав участь. Тож вирішив узяти її на

озброєння. Проте, щоб застосувати нову тактику під час операцій, довелося довго практикуватися на манекенах. Одразу сісти за мікроскоп і діяти не вийде. Потрібно було ретельно відпрацювати техніку, адже візуалізація при застосуванні мікроскопа принципово відмінна. Очі бачать одне, а руки роблять інше – тож до цього треба звикнути.

❓ Скільки часу тривала операція та післяопераційний період у маленького пацієнта?

Власне втручання тривало 1,5 години. Ще добу дитина провела в стаціонарі, а реабілітаційний період тривав лише 7 днів – завдяки відсутності ускладнень і побічних ефектів.

❓ Чи потрібне подальше спостереження для дітей із таким діагнозом?

Так. При такій патології пацієнтів потрібно спостерігати протягом усього життя. Особливо актуальними будуть консультації та обстеження в період статевого дозрівання, аби уникнути розвитку ускладнень.

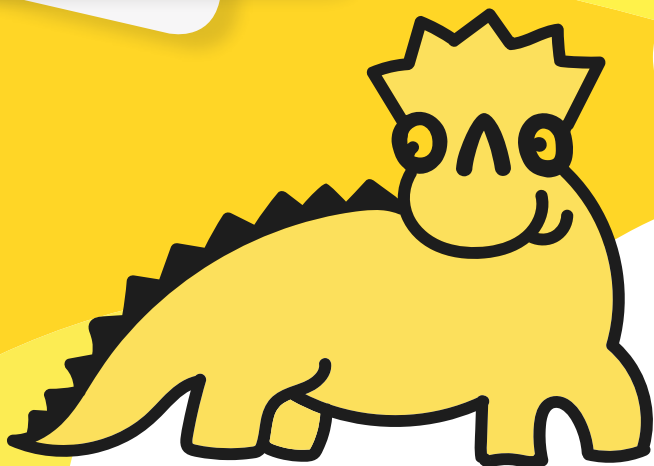
❓ Які причини можуть призвести до патології та чи можна запобігти її появі?

Негативних чинників багато. Наприклад, генетична схильність; вживання майбутньою матір'ю продуктів, у яких є речовини з групи дизрапторів (пестицидів, гербіцидів), що чинять руйнівну дію на ендокринну систему й, зокрема, на чоловічі статеві гормони; гормональний дисбаланс; ускладнення під час вагітності – загроза переривання, важкі токсикози, кривотечі. 📄



Вчасно допомогти



Якщо в дитини виявили гіпоспадію, варто якомога швидше звернутися до фахівця. Оптимальний вік для проведення операції – від 6 місяців до 1,5 року. Це важливо, зокрема, і з психологічної точки зору, адже дитина менше пам'ятатиме про неприємності, які виникали через цю патологію. До того ж сучасні можливості гарантують якісне хірургічне вирішення проблеми та швидку реабілітацію.





Привіт, мене звати Оло!
Мій гім – це ДОБРОБУТ. Ми можемо з тобою зустрітися майже в кожній із наших клінік. Я дуже люблю гружити. Приходь до мене в гості.

Моя велика родина хоче допомогти мені знайти багато друзів, тому на сторінках нашого журналу я ділитимуся з тобою цікавинками зі свого життя.

Я дуже хвилююся, адже це мій перший досвід розповіді про себе, й сьогодні хочу поділитися з тобою, як починається мій день.

Я дуже люблю , адже народжується новий чудовий день. Прокидаюся я зазвичай о 7 ранку і, гарненько потягнувшись, біжу до , щоб подивитися, яка надворі погода. Радію сонцю, люблю дощик, а коли сніжить – тішуся, що кататимуся на санчатах та ліпитиму сніжки. А яку погоду любиш ти найбільше? Намалюй сірі крапельки, квіточку або жовте сонечко та покажи мамі з татом.

Потім я йду вмиватися. Освіжаю личко прохолодною , витираюся сухим . Далі беруся за чищення зубів й про них хочу розповісти окремо.

Ранок – morning



Віконечко – window



Дзеркало – mirror



Зубна щітка – toothbrush






Зубна паста – toothpaste





Рушник – towel



Мої зубки

Піклуватися про  треба дуже уважно й повсякчас. Я чищу їх зранку та ввечері м'якою щіткою, на якій намальовані мої улюблені супергерої. Я теж мрію стати супергероєм, сильним і сміливим – СуперОло! Дитяча зубна паста ідеально підходить моїм зубкам, а ще вона має різні смаки, тож можна обрати будь-який собі до вподоби. Але ковтати зубну пасту не можна, бо животик почне сваритися, йому буде несмачно, а може бути й боляче. Тож я беру свою , видавлюю на неї  завбільшки з горошину й починаю чистити. Роблю це завжди близько 5 хвилин, а пісочний годинник допомагає мені зрозуміти, скільки ще часу лишилося.

Про молочні зубки треба піклуватися гарно, бо під кожним з них уже є постійні. Молочний зуб може захворіти, й лікувати його потрібно обов'язково, щоб  карієсу не перейшли на постійний, а також не захворіли зубки-сусіди. Дивлюся в  й посміхаюся собі, в мене буде сьогодні найкращий день.

Будьте здорові
й до наступних
зустрічей!
Ваш Ололоша



Зуб – tooth



Вода – water



Мікроб – germ





Міфи

про аутизм: спростовують лікарі

Спеціалісти Центру «Дитинологія особливого розвитку» ММ ДОБРОБУТ дедалі частіше зустрічають родини, в яких є малюк із розладом аутичного спектра (РАС). Стикаючись із величезною кількістю помилкових стереотипів стосовно цього порушення розвитку, дитинологи вирішили разом спростувати найпоширеніші з них.

1 %
приблизна поширеність РАС у різних країнах

МІФ 1.

ВАКЦИНАЦІЯ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ АУТИЗМ

Ця історія розпочалася ще у 1998 році. Британець Ендрю Вейкфілд опублікував в авторитетному медичному журналі Lancet статтю, в якій наполягав на наявності зв'язку між аутизмом і введенням вакцини КПК. Ця теорія швидко здобула підтримку в колах противників вакцинації. Втім, у результаті прискіпливих розслідувань з'ясувалося, що автор мав незадекларований конфлікт інтересів, а дані в дослідженні були підтасовані.

Олексій РИКОВ,

дитинолог, медичний директор із педіатрії ММ ДОБРОБУТ:

«На жаль, такі небезпечні міфи нагійно вкорінюються у свідомості людей. Хоча журнал Lancet опублікував спростування та вибачення, а Вейкфілда визнали винним у порушенні етичних норм і позбавили медичної ліцензії, противники вакцинації й нині використовують тезу про аутизм у своїй пропаганді».

МІФ 2.

РАС ВИНИКАЄ ЧЕРЕЗ АЛЕРГІЧНУ РЕАКЦІЮ

Поодинокі спостереження свідчать, що в дітей з аутизмом батьки частіше помічають алергічні реакції на харчові продукти. Але такі дослідження оцінювали лише погляд батьків, тож не можуть вважатись обґрунтованими й доведеними.

Катерина КОВБАСКО,

дитинолог, лікар-алерголог дитячий, працівник Центру «Дитинологія особливого розвитку»:

«Беззаперечним є факт, що дитина з аутизмом може страждати на будь-яке хронічне захворювання, зокрема й алергічне. Але варто пам'ятати, що причинно-наслідковий зв'язок між алергією та РАС на сьогодні не доведено».



РАС спостерігається у хлопчиків у 5 разів частіше – 1 на 54 випадки, ніж у дівчаток – 1 на 252



МІФ 3.

ПРИ АУТИЗМІ НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЯ ДІЄТ

Автори багатьох досліджень намагалися знайти причину РАС, зокрема в їжі, нутритивних дефіцитах, імунних чи шлунково-кишкових розладах тощо. Це призвело до появи багатьох дієт, даних про ефективність яких недостатньо. Деякі батьки справді відзначають покращення психоемоційного стану малечі на безглютеновій чи безказеїнової дієті, але потреби в жорсткій зміні раціону, принаймні без попереднього дослідження цієї проблеми, немає.

Антоніна ЛОБОДЮК,

дитинолог, працівник Центру «Дитинологія особливого розвитку»: «Часто говориться бачити дітей із аутизмом, які дотримуються безлактозної дієти. При цьому немає даних, які підтверджували б ефективність таких обмежень. Безлактозна дієта за відсутності лактазної недостатності є шкідливою, бо сприяє вираженому дефіциту кальцію, магнію та цинку в організмі дитини».

Тетяна РИБАКОВА,

дитинолог, працівник Центру «Дитинологія особливого розвитку»: «Не існує єдиного лікування, яке було б ефективним для всіх пацієнтів із РАС. Без консультації лікаря не можна вилучати з раціону важливі продукти. Будь-яка дієта, а надто в дітей із порушенням розвитку, має бути збалансованою».

МІФ 4.

АУТИЗМ СПРИЯЄ ВИНИКНЕННЮ ДИСБАКТЕРІОЗУ

В утробі матері малюк перебуває у стерильних умовах. Проте коли він народжується, його організм починає заселятися мікроорганізмами – здебільшого корисними. Деякі дослідники вивчали вплив мікробіоти на організм у дітей із РАС, адже порушення ШКТ і обміну речовин часто наявні в таких малюках. Та насправді дані досліджень мікробіоти в дітей із розладом порівняно з дітьми без порушень у різних авторів розходяться і не є достовірними.

Каріна ТИЩЕНКО,

дитинолог, працівник Центру «Дитинологія особливого розвитку»: «Аналіз калу на дисбактеріоз» – це просто змарновані час, кошти та нерви батьків. Виявлення стафілококів, клібсіел, кишкових паличок тощо у клінічно здорових дітей не є приводом для занепокоєння й подальшого лікування».

МІФ 5.

ПРИ АУТИЗМІ ІСНУЄ ВИСОКИЙ РИЗИК ПОЯВИ ГЕЛЬМІНТІВ


Є думка, що погіршення поведінки, посилення стереотипних рухів у дітей із РАС може бути пов'язане із глистною інвазією. Проте не завжди наявність яєць гельмінтів у калі дитини стає ознакою хвороби. Якщо відсутні симптоми гельмінтозу, немає і приводів для хвилювання.

Станіслава ГАПОНОВА,

дитинолог, лікар-інфекціоніст, медичний керівник Центру «Дитинологія особливого розвитку»: «Не треба проводити так звану профілактику гельмінтів здоровим дітям. Немає жодних даних про те, що глистні інвазії частіше зустрічаються в дітей із РАС. Утім, слід враховувати, що такі діти дуже часто мають супутні хвороби, зокрема пов'язані з кишківником, і тому вони можуть частіше інфікуватися гельмінтами».





Ірина МАСЛЮК,
дитячий дерматовенеролог
Медичної мережі ДОБРОБУТ 

*Не потрібно видавлювати прищі самостійно.
Правильний догляд за шкірою – і її не
псуватимуть ані акне, ані рубці від них.*

Руки геть!

Багато хто стикався з цією проблемою. Адже це типове для тинейджерського віку запальне захворювання шкіри, яке, втім, усім допікає по-різному. Шкіра може від природи бути більш або менш схильна до появи висипів. Тож звідки беруться прищики та як із ними впоратися?

Чому з'являється акне?

Гормони. У пубертатний період, коли розпочинається активна гормональна перебудова, підвищується рівень тестостерону, що сприяє появі акне. У дівчат, до речі, проблеми зі шкірою часто виникають синхронно зі стартом менструального циклу.

Генетика. Якщо в родині простежується схильність до цього захворювання, ризику зростають.

МЕХАНІЗМ УТВОРЕННЯ

Що відбувається у шкірі під дією гормонів? Збільшується виробництво шкірного жиру, що ускладнює роботу сальних залоз. До жиру додаються пил і бруд із навколишнього середовища. У відповідь сальні залози закупорюються, утворюються комедони. Вони бувають відкриті – чорні цятки, та закриті – білі цятки або міліуми. Якщо до боротьби з комедонами підключаються брудні руки, виникає запалення. Змінюється хімічний склад шкірного жиру, що сприяє колонізації так званої пропіонбактерії акне. Вона любить закупорені залози з запальними процесами, бо отримує прекрасні умови для розмноження і процвітання.

ЯК ЗАПОБІГТИ

На обличчі дитини чорні цятки? Це вони – комедони. До речі, розпізнати їх допоможе не лише зовнішній вигляд, а й локація. Т-зона, котра охоплює ніс, перенісся і лоб, а також частково щоки – улюблені місця облаштування комедонів. Щойно ви їх помітили, подбайте про спеціальні засоби догляду за шкірою. Гель-муси для вмивання й міцелярна вода для додаткового очищення – цього набору загалом достатньо. Головне, аби підліток дійшов висновку, що сумнівне очищення шкіри двічі на добу – його порятунок від можливих ускладнень акне. До речі, серед неприємностей, що загрожують тинейджеру, – рубці та гіперпігментація на місцях колишніх висипань.

КОМПЛЕКСНА ТЕРАПІЯ

Якщо справа не обмежується чорними цятками й уже з'являється невелика кількість гнійничків, найімовірніше, лікар-дерматолог порадить серйознішу медичну косметику.



Якщо висипань стає дедалі більше, й розпочався запальний процес, проблема перестає бути суто косметичною й потребує, крім дерматологічного, ще й ендокринологічного нагляду. В такому разі пацієнтові варто пройти низку гормональних досліджень, аби визначити причину нездужання й ефективно боротися з висипаннями.

ОСОБЛИВОСТІ МЕНЮ

Прямої доказів залежності загострення акне від солодощів немає. Однак є причини тимчасово обмежити кількість з'їденого за день шоколаду, котрий сприяє закупорці сальних залоз. Окрім того, як свідчать останні дослідження, схожий ефект справляє молоко, яке, на жаль, часто містить гормони. А от кисломолочні продукти можна вживати без обмежень.

ПІД ЗАБОРОНОЮ!

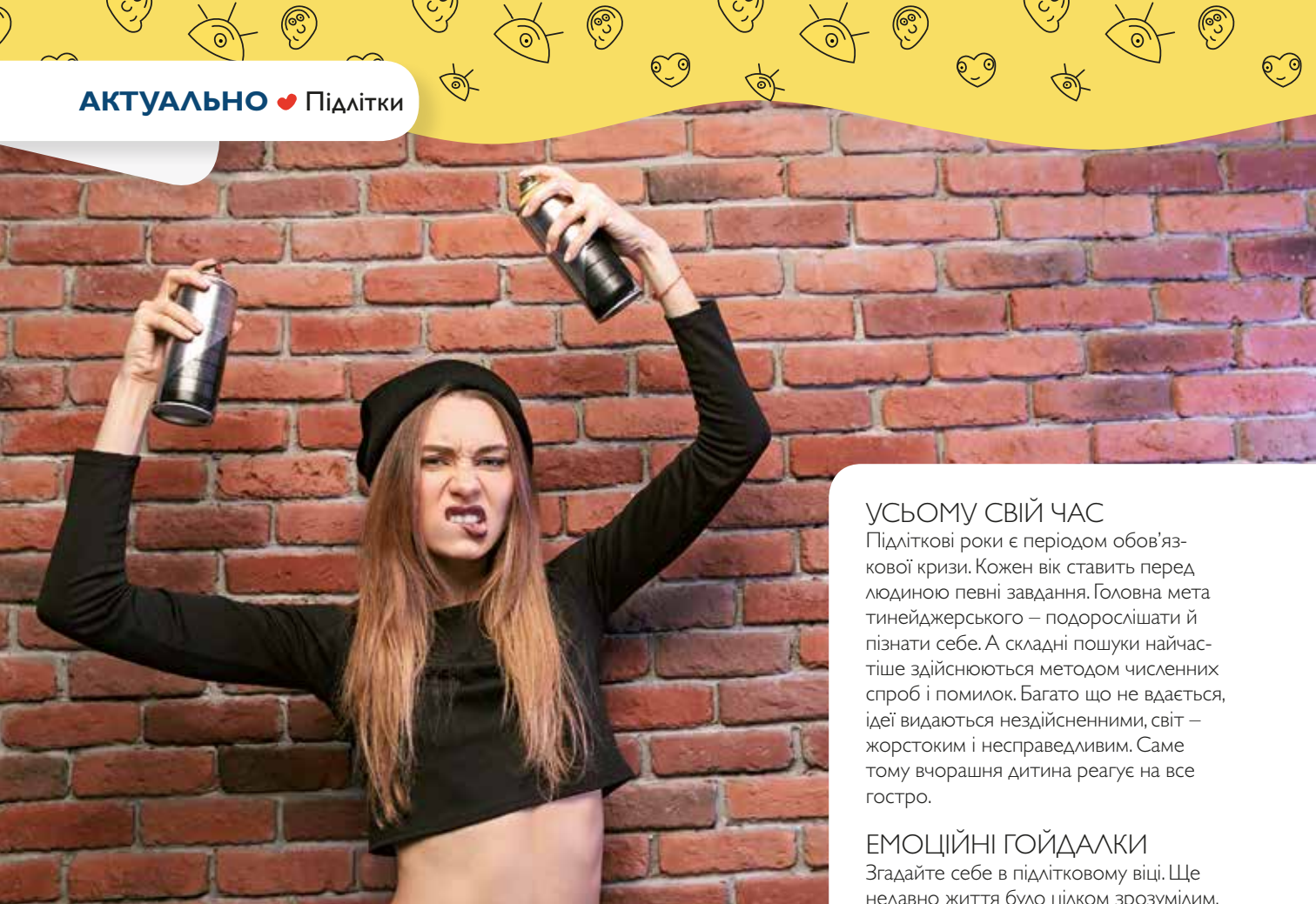
Вигавлювати. Крім ризику занести додаткову інфекцію, цей метод боротьби з акне загрожує утворенням рубців, позбутися яких дуже непросто.

Здирати. Кожен, хто мав колись маленькі білі гнійники, пам'ятає, як їх часом хочеться почухати або здряпати. Та робити цього не варто: на роздертому місці формується фактично відкрита ранка, до котрої потрапляє будь-яка бактерія з навколишнього середовища. Окрім того,

інфекція, яка вже є в самій пупулі, при здиранні легко розноситься по всьому обличчю. Безпечніший варіант – підсушити гнійничок спиртом, аби він не докучав. **Зловживати чистками.** Хоч як дивно, але зловживання чистками може мати зворотну реакцію. Особливо якщо до справи береться не кваліфікований спеціаліст, а дилетант. Не варто за один раз прибирати з обличчя усі недосконалості, особливо якщо вони у стадії запалення. 📄

Пощастило!

Як стверджують науковці, акне не загрожує жителям острова Кітава у Папуа Новій Гвінеї, як і представникам парагвайського племені айше. Специфіка довкілля, екології, способу життя та раціону захистила шкіру тамтешніх людей від набридливих прищів.



Підліткова агресія: як зарадити?

Тинейджерський вік завжди непростий. Уже не маленька, та ще й не доросла людина переживає період змін – і фізіологічних, і емоційних. Її поведінка часто буває грубою і нестриманою, та варто розуміти: в цей період дитина як ніколи потребує підтримки батьків.

УСЬОМУ СВІЙ ЧАС

Підліткові роки є періодом обов'язкової кризи. Кожен вік ставить перед людиною певні завдання. Головна мета тинейджерського – подорослішати й пізнати себе. А складні пошуки найчастіше здійснюються методом численних спроб і помилок. Багато що не вдається, ідеї видаються нездійсненними, світ – жорстоким і несправедливим. Саме тому вчорашня дитина реагує на все гостро.

ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ

Згадайте себе в підлітковому віці. Ще недавно життя було цілком зрозумілим, завдання – простими, а на ролі авторитетів не претендував ніхто, крім батьків. Але раптом виникла потреба дорослішати й шукати себе. Болісне питання «Хто я?» звучить гостріше на тлі гормонального сплеску, котрий і робить реакцію на будь-що непередбачуваною. Мало того, що гормони впливають на настрій, вони ще й «обдаровують» прищами, зайвою вагою – і незадоволеність власним зовнішнім виглядом підкидає хмизу в багаття гірких переживань.

ЛЮБОВ ЯК ТОЧКА ОПОРИ

Хоч би як грубо й нестримано поведилася дитина, варто не забувати: вона налякана. Їй потрібно самоствердитися і водночас не втратити доброго ставлення батьків. «Я поводжуся негарно, і тому вони мене вже не люблять», – може подумати юна особа. Завдання тат і мам – зробити все, аби ця думка не заселилася в голові підлітка на довгі роки. 📖

90 % тинейджерів схильні проявляти агресію стосовно батьків



Катерина ГОЛЬЦБЕРГ,
дитячий психолог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Підлітковий вік для того і є, щоб дорослішати, бунтувати. Не зробивши цього вчасно, людина потім уже дорослою може почати «творити чудеса».

Що робити?

Більше спілкуватися з дитиною: говорити й домовлятися. На це необхідно знаходити час, попри зайнятість. Важливо вести бесіду спокійно: навіть якщо підліток просто зараз транслює агресію, не кричіть у відповідь і не сваріть. Завжди намагайтеся стати справжнім другом, який розуміє і підтримує. Так, це важливо. Тому в деяких випадках усе-таки не обійтися без допомоги професійного психолога. Якщо агресія не вщухає попри ваші спроби домовитись, або якщо дитина має проблеми з алкоголем чи спілкується з підозрілими людьми, краще звернутися до спеціаліста.

ВЗАЄМНА ДОВІРА

Агресія підлітків часто виникає як реакція на спроби батьків відстежувати кожен їхній крок. Варто пояснити дитині: ви не хочете контролювати її, але просите тримати вас у курсі важливих подій свого життя. Найголовніше: дайте підлітку знати, що якщо в нього проблеми, ви – саме та людина, котра завжди зможе прийти на допомогу.

ЗАСОБИ ЗВ'ЯЗКУ

Попросіть дитину завжди мати з собою заряджений телефон і брати слухавку, коли ви телефонуєте. Намагайтеся не турбувати дуже часто.

Коли дитина гуляє з друзями, а батьки відволікають дзвінками щопівгодини, вона може засоромитися перед однолітками й вимкнути телефон узагалі.

ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ

Запрошуйте друзів дитини додому. Цікомо можливо, що під час особистого знайомства ви краще пізнаєте того, хто здавався підозрілим, і він вам сподобається. Та й загалом, добре, коли батьки в добрих стосунках із друзями підлітка: якщо раптом у дитини будуть проблеми, про які вона не зможе чи не зважиться повідомити вам, можна буде розраховувати на них.

Чого не можна робити?

ВІДПОВІДАТИ ГРУБІСТЮ НА ГРУБІСТЬ.

Дитина може подумати, що батьки розлюбили її через її нестриманість і стрибки настрою. Це не допоможе, а лише нашкодить. Варто пам'ятати, що агресивність зумовлена здебільшого дією гормонів, і підліток не винний у своїй негарній поведінці.

ДОКОРЯТИ ДИТИНІ ЗВОРОТАМИ НА КШТАЛ «ТИ ТАКИЙ ГРУБИЙ/НЕСТРИМАНИЙ/ЛІНИВИЙ».

Тоді через потребу протесту тинейджер зачепиться за навішений батьками ярлик і, рішучо промовивши «Так, я такий поганий!», ще охочіше йтиме на конфлікт.



Тинейджер часто переживає моменти емоційних пагінь, коли буквально нічого не хочеться. У його житті все-таки має бути щось константне, незмінне, а саме – любов і підтримка з боку тих, хто це життя подарував. Батьки повинні пояснити: «Все добре, ти пройдеш через це. Я готовий тобі допомогти».



Весь спектр послуг можна отримати в новому відділенні на проспекті Героїв Сталінграда, 16-В. У майбутньому мережа стоматологічних клінік розширюватиметься, а наразі – знайомимося зі спеціалістами та принципами їхньої роботи.



DOBROBUT
DENTAL
CLINIC

Здоров'я

починається з посмішки

У родині ДОБРОБУТ відбулася визначна подія – поява нового медичного напрямку. Dobrobut Dental Clinic – це допомога дорослим і дітям, естетична й терапевтична стоматологія, хірургія, пародонтологія, ортодонція, імплантологія.

КРУГЛИЙ СТІЛ

СІМАТТСАГІСТА
АВВАТСТАГІСТ
ТЕАТТАСІВВАТ
СІВАГІТІВВАГІС
ТАГААВІСІТІА

2483772
RNN 4 2483772
0675-25388
9475.33177

? Які настанови лежать в основі роботи нового відділення?

Марина ШАПОВАЛОВА: Насамперед це створення команди з фахівців усіх необхідних стоматологічних спеціальностей – і створення для них тих умов, у яких вони зможуть пропонувати найякіснішу допомогу. По-перше, вони повинні мати у своєму розпорядженні сучасні технології та матеріали. По-друге, лікарі з клінічним

практики – це й неухильне дотримання законодавства, і створення системи надання стоматологічної допомоги за європейськими зразками. Серед наших базових принципів – цілковита прозорість. Наші прайси абсолютно чесні. Ми працюємо лише з сертифікованими матеріалами та препаратами. Ми намагаємося стандартизувати надання допомоги. Тільки так можна вийти на міжнародний рівень.

справді зіркова команда! Перспективи є і в молоді, в інтернів, які асистують лікарям – у них є ініціативність, працелюбність, щира зацікавленість у професії та любов до пацієнтів.

? ДОБРОБУТ надає допомогу всім – від малого до великого. Коли дитині варто вперше познайомитися зі стоматологом? І що потрібно для того, щоб візит залишив по собі лише приємні враження?

Марина ШАПОВАЛОВА: Унікальність нашого підходу в тому, що ми прагнемо дбати про здоров'я майбутніх пацієнтів іще навіть до моменту їх появи на світ! Вагітні жінки, стаючи на облік, будуть забезпечені стоматологічним супроводом, а також матимуть можливість отримувати цілу низку важливих рекомендацій. Стоматологи, працюючи разом із колегами-лікарями, можуть коригувати харчування майбутньої матері в період закладення молочних і постійних зубів, відстежувати призначення медичних препаратів, спроможних вплинути на зачатки чи час прорізування зубів. Потім, після народження, наші фахівці братимуть до уваги всі нюанси, пов'язані з формуванням щелепи – грудне чи штучне вигодовування, шкідливі звички на кшталт смоктання пальця тощо.

При цьому ортодонт може відразу порадитися з логопедом, стоматолог – із дитячим психологом. Врахуйте також, що неподалік від стоматологічного відділення працює «Дитинологія особливого розвитку», і це означає, що ми разом із фахівцями



мисленням мають думати власне про медицину, а не про комерційну складову. Озираючись на досвід роботи і в державних, і в приватних медичних закладах, можу стверджувати, що в ДОБРОБУТ поєдналися найкращі

? Ваша команда – як її було сформовано?

Марина ШАПОВАЛОВА: Кожен лікар має значний досвід, та це не стає приводом, аби позиціонувати себе як «зірку». Натомість усі разом – це

цього центру зможемо лікувати малят, яким навряд чи зможуть допомогти в іншій поліклініці.

Єлизавета ДМИТРЕНКО: Для нас дуже важливим є донесення думки про те, що до лікаря потрібно приходити не тоді, коли виникають проблеми, а тоді, коли їх можна випередити – й це вік хоча би близько року, коли починають прорізуватися зубки.

Якщо дитина потрапляє у крісло стоматолога з гострим зубним болем, це вже завдає їй психологічної травми. Звісно, саме лікування відбувається безболісно, під місцевим знеболенням або навіть уві сні, під седациєю. Проте набагато краще було б, якби той час, який витрачається на термінову підготовку до анестезії, було використано на спокійне знайомство з лікарем, як це відбувається зазвичай. Для того, щоб встановити дружні стосунки, потрібно бути з дітьми на одній хвили. Зокрема, це означає, що необхідно розумітися на мультфільмах та популярних YouTube-каналах не гірше, ніж юне покоління ☺ Надалі, в ході лікування, ми намагаємося врахувати всі нюанси: використовуємо місцеве знеболення та кофердам – він дає можливість більш якісно та прогнозовано здійснити необхідні маніпуляції, а крім того, перешкоджає потраплянню слини в робоче поле та дозволяє уникнути страху перед захлинанням, який нерідко відчувають діти. В кабінеті є монітори для перегляду улюблених передач, тож враховуються навіть візуальні й акустичні чинники. Все має сприяти комфорту маленького пацієнта.



Марина ШАПОВАЛОВА,

**стоматолог-терапевт
вищої категорії, завідувачка
стоматологічного відділення
ММ ДОБРОБУТ**

Dobrobut Dental Clinic надає усі види стоматологічної допомоги, від діагностики до складних хірургічних рішень. Відділення оснащене сучасним італійським обладнанням, лікування відбувається під мікроскопом – задля того, щоб зберігати й відновлювати здоров'я пацієнтів, ДОБРОБУТ застосовує найпереводіші методики.



Наталія ОРЛОВА,

**стоматолог-ортодонт вищої
категорії ММ ДОБРОБУТ**

Усі органи та системи людського тіла нерозривно пов'язані – неможливо вилікувати самі лише зуби, не звертаючи увагу на патології ЛОР-органів, викривлення хребта та роботу м'язового апарату. Саме тому в ДОБРОБУТ застосовується мультидисциплінарний підхід, який дає змогу побачити цілісну картину, повернути здоров'я та досягти максимального естетичного ефекту.

? Які профілактичні методики допомагають уникнути неприємностей?

Єлизавета ДМИТРЕНКО: Насамперед це правильна гігієна ротової порожнини. Наші дітки перебувають на обліку, для них укладено графік професійних повітряно-абразивних чисток зубів – і їм дуже подобається ця процедура із солодким порошком. Та без домашнього догляду аж ніяк не обійтись, тож ми навчаємо самостійно чистити зуби, для покращення ефекту пропонуємо індикатори зубного нальоту, які дозволяють візуалізувати недостатньо очищені ділянки. Залежно від стану зубів радимо спеціальні пасти з необхідним умістом фтору та ополіскувачі.

Є й певні профілактичні процедури. Так, наприклад, постійні «шістки» мало того, що складно вичистити, то вони ще і прорізуються, будучи недостатньо мінералізованими. Для того, щоб запобігти карієсу, ці зуби можна вкрити спеціальним герметиком. Використовуються для зубів і спеціальні фторовані лаки.

? Будь-яке лікування здійснюється з урахуванням естетичного ефекту?

Єлизавета ДМИТРЕНКО: І це стосується навіть молочних зубів – їх реставрують так само ретельно, як і постійні в дорослих. Для цього використовуються високоякісні композитні фотополімери, які створюють ідеально гладенькі блискучі поверхні. Адже дітям геть небайдуже, який у них вигляд, багато хто вже в три роки має по кілька професійних фотосесій 😊

Марина ШАПОВАЛОВА: Дбаючи про естетику, ми все-таки на передній план ставимо здоров'я. Наприклад, відмовляємося від доволі популярних процедур швидкого відбілювання зубів, адже це завдає шкоди. Натомість пропонуємо своє ноу-хау: курси відбілювання з індивідуально підібраними концентраціями перекису водню. Вони тривають від місяця до трьох, проте не шкодять зубам.

Згадаємо і про те, що дуже великі можливості в досягненні естетичного ефекту дає сучасна цифрова стоматологія. У нас уже використовується фотопротокол Digital Smile Design – це спеціальна програма, яка на основі тривимірного знімка дає можливість змоделювати зовнішність у майбутньому, з урахуванням вимог стоматологів, ортодонтів і хірургів – і побажань пацієнта. І нам є куди розвиватися, адже вже сьогодні існують цифрові лабораторії, в яких навіть немає техніків. У них працює внутрішньоротовий сканер, який зчитує всі необхідні параметри, програма обраховує необхідні дії, і 3D-принтер одразу вдруковує всі необхідні ортодонтичні конструкції. Сподіваємося, ця технологія з'явиться і в ДОБРОБУТ.

? Візит до ортодонта – в якому віці найбільш доцільно звертатися до цього спеціаліста?

Наталія ОРЛОВА: До фахівця, який контролює ріст і розвиток зубів і щелеп та здійснює їх вирівнювання і корекцію змикання, Всесвітня асоціація ортодон-

тів радить звертатися в 6–7 років, коли молочні зуби починають змінюватися постійними. Та завітати варто й раніше, коли потрібно виявити шкідливі звички, що впливають на розвиток зубно-щелепного апарату, виключити хронічні захворювання носоглотки та перевірити носове дихання, перевірити вуздечки губ і язика – вони можуть обмежувати рухливість язика та перешкоджати нормальному розвитку мовлення, понад те – навіть змінювати розташування зубів. Увагу потрібно звернути й на поставу дитини, боуає, що вона є наслідком неправильного прикусу, або навпаки, через прикус викривлюється спина.

? У чому перевага раннього звернення в дитячому віці?

Наталія ОРЛОВА: Наприклад, за допомогою простих і недорогих маніпуляцій можна створити умови для правильного прорізування постійних зубів. Загалом, якщо є певні негаразди, використання в дитячій ортодонтиї незйомних апаратів значно підвищує ефективність лікування та скорочує його тривалість, а також позбавляє потреби в більш дорогому ортодонтичному лікуванні в дорослому віці.

? Дорослі також не втрачають шансу на відновлення?

Наталія ОРЛОВА: Сучасна ортодонтия не має вікових меж. Просте лікування, яке полягає у вирівнюванні зубів, може тривати лише 6–9 місяців. Складні випадки передбачають роботу цілої команди лікарів – щелепно-лицьових

хірургів, оториноларингологів, логопедів і навіть психологів. Тривати цей процес може протягом 3–3,5 року.

? І які переваги, крім вирівнювання зубного ряду, можна отримати?

Наталія ОРЛОВА: Коли потрібне розширення верхньої щелепи, позитивний результат лікування збільшить об'єм повітря, що вдихається, й завдяки цьому покращиться насичення організму киснем. Корекція прикусу дасть можливість нормально функціонувати скронево-нижньощелепному суглобу. Очевидними будуть й естетичні моменти – коли посмішка стає широкою, а зубні ряди – рівними, це дає підтримку м'яким тканинам обличчя, й воно має молодший вигляд. Виражений anti-age ефект дає також розрівнювання носо-губних складок у випадках, коли потрібне підвищення прикусу.

? Відновлення навіть повністю відсутніх зубів на сьогодні вже не дивує, стоматологічні клініки широко пропонують встановлення імплантів. Але що потрібно для того, щоб цей процес минув успішно?

Владислав ВОЛОШИН: Потрібно довіритися професіоналам 😊 Буває, пацієнти, ознайомившись із методиками встановлення імплантів в Інтернеті, вже приходять із власним баченням того, як потрібно вчинити, однак це не може замінити професійного погляду. Ситуацію оцінюють, спираючись на високоточні знімки сучасного комп'ютерного томографа, який встановлений



Єлизавета ДМИТРЕНКО,

стоматолог-терапевт, дитячий стоматолог ММ ДОБРОБУТ

Унікальність дитячої стоматології в ДОБРОБУТ полягає у тому, що фахівці всіх необхідних стоматологічних спеціальностей працюють разом із педіатрами, логопедами, психологами та надають допомогу в межах одного закладу. Наша мета – забезпечити всебічну турботу про юних пацієнтів і сформувати «золотий трикутник» дитина–батьки–лікар, що стане запорукою здоров'я у майбутньому.



Владислав ВОЛОШИН,

хірург-стоматолог вищої категорії ММ ДОБРОБУТ, кандидат медичних наук

У прекрасно оснащеній операційній Dobrobut Dental Clinic пацієнт може отримати весь спектр необхідної хірургічної допомоги, швидко, якісно та безболісно. Терапевти, хірурги, анестезіологи, ортодонти, зубні техніки – всі члени команди готові взяти на себе відповідальність за результат лікування й відновлення зубного ряду.



Тетяна КУСТРЬО,

**щелепно-лицьовий
хірург ММ ДОБРОБУТ**

у нашому відділенні. Надалі можна укласти попередній план лікування – звісно, прорахувати геть усе, аж до кількості анестезій, неможливо, до того ж, у ході лікування можуть бути певні корективи. Однак визначитися, які процедури необхідні, де потрібні коронки, де імпланти, – цілком можливо. Пацієнт розуміє, скільки часу та фінансів потребуватиме лікування. Принагідно варто наголосити на конкурентоспроможності наших цін, вони формуються дуже прозоро.

? Якщо для встановлення імплантів не вистачає кісткової тканини – це питання також вирішується в Dobrobut Dental Clinic?

Владислав ВОЛОШИН: Так, ми здійснюємо всі види кісткової пластики. І те, що поруч із нами працюють спеціалісти інших спеціальностей – наша безсумнівна перевага. Так, при тому ж синус-ліфтингу (збільшенні об'єму кісткової тканини перед імплантацією) або при інших втручаннях у верхню щелепу може знадобитися консультація ЛОР-спеціаліста або навіть ендоскопічна корекція, тож усі потрібні маніпуляції можна провести за один візит.

Марина ШАПОВАЛОВА: Хорошою ілюстрацією спільної роботи хірургів стала ситуація одного з наших юних пацієнтів. Він потребував видалення аденоїдів, і батьки поцікавилися, чи можна під час медикаментозного сну одночасно з цією операцією провести санацію ротової порожнини. Так, можна – і такий комплексний підхід можливий тільки в ДОБРОБУТ.

Спільна робота двох підрозділів ДОБРОБУТ – стоматологічного відділення та відділення хірургії голови та шиї – дає змогу об'єднати досвід лікарів в остеопластиці (нарощуванні кісткової тканини), у проведених ортогнатичних операцій із корекції прикусу, в лікуванні захворювань зубів і ЛОР-органів – і таке поєднання гарантуватиме пацієнтам відмінний результат.

? Відбувається і співпраця з відділенням хірургії голови та шиї?

Тетяна КУСТРЬО: Найбільш тісною вона стає, коли йдеться про ортогнатичні операції, при яких для відновлення правильного прикусу здійснюється хірургічна корекція форм щелеп. Цей процес потребує дуже чіткої координації дій хірургів і ортодонтів. І це чудово, що фахівці цих профілів тепер, із відкриттям стоматологічного відділення, працюють разом, в одній медичній мережі. Суттєвою перевагою стає можливість комплексно обстежити пацієнта, спланувати обсяг хірургічного втру-

чання з використанням сучасних комп'ютерних технологій, провести консилиум за участю ортодонтів та щелепно-лицьових хірургів і отримати максимальний результат. Окрім того, працюючи у відділенні хірургії голови та шиї, ми нерідко стикаємося з ситуаціями, коли лікування ЛОР-органів потребує вирішення стоматологічних проблем – і тепер ДОБРОБУТ може взяти на себе всебічну відповідальність.

? Що допомагає якнайшвидшому відновленню після хірургічних стоматологічних маніпуляцій?

Марина ШАПОВАЛОВА: Потужний відновлювальний ефект забезпечує плазмотерапія PRGF, метод отримання тромбоцитарних концентратів із власної крові пацієнта. Отриманий у результаті препарат – чудовий стимулятор власних регенеративних сил організму.

Владислав ВОЛОШИН: Після встановлення імплантів та інших хірургічних втручань пацієнти отримують покрокові, погодинно отримані інструкції, що їм потрібно робити вдома – і цих приписів потрібно дотримуватися для досягнення найкращого ефекту. 📁

Протягом
3-3,5
року
може тривати
корекція складної
ортодонтичної
патології. Проте
завдяки команді
професіоналів
проблему можна
вирішити!



**СЕРТИФІКОВАНА
НАТУРАЛЬНА
КОСМЕТИКА №1
З ШВЕЙЦАРІЇ***



**Дитяча серія з календулою WELEDA
Віг народження**



WELEDA

Since  1921

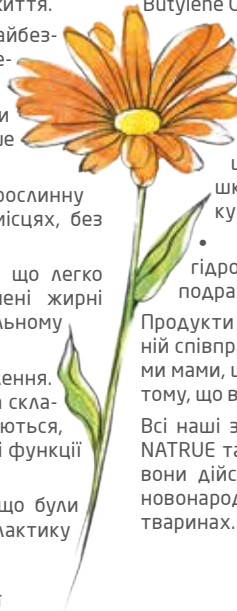


Виключно натуральні складові. Без компромісів.

Бажаючи, щоб Ваша дитина почувалася найкраще від моменту появи на світ, ми розробили спеціальну лінію косметичних засобів для новонароджених, що може використовуватись з перших днів життя.

Ми переконані, що дитина має отримувати найкращий та найбезпечніший догляд. Саме тому косметика для новонароджених Weleda відповідає наступним критеріям:

- 100% натуральний склад. Ми вважаємо, що для шкіри новонародженої дитини корисними можуть бути лише ретельно підібрані натуральні складові.
- Безпечність складників. Ми використовуємо рослинну сировину, що була вирощена в екологічно чистих місцях, без застосування синтетичних добрив або пестицидів.
- Живлення шкіри. Ми використовуємо рослинні олії, що легко проникають у шкіру, містять корисні поліненасичені жирні кислоти та антиоксиданти, які сприяють правильному розвитку шкіри малюка.
- Не пригнічує функцію шкіряного дихання та потовиділення. Ми підбираємо натуральні рослинні олії, які близькі за складом до ліпідного шару шкіри дитини. Вони легко вбираються, не утворюють плівку на шкірі та підтримують здорові функції дихання шкіри.
- Захист від запалень. Екстракти лікарських рослин, що були отримані дуже м'яким способом, забезпечують профілактику запалення і попереджають подразнення шкіри.



Ми ніколи не використовуємо в косметиці синтетичні компоненти, такі, як mineral oil (продукт переробки нафти), PEG, Propylene Glycol, Butylene Glycol, SLS та інші, тому що:

- Мінеральні олії не здатні давати шкірі найнеобхідніше – корисні, поживні речовини. Вони створюють на поверхні шкіри плівку, що перешкоджає газообміну між шкірою та оточуючим середовищем.
- Синтетичні консерванти, ароматизатори, емульгатори, що можуть чинити негативний вплив на природні функції шкіри та організм в цілому, а також підвищують ризик розвитку алергії та atopії.
- Синтетичні миючі речовини, які ушкоджують власний гідро-ліпідний шар шкіри малюка, та призводять до сухості та подразнення шкіри.

Продукти для догляду за дитячою шкірою, що були розроблені в тісній співпраці з педіатрами та фармацевтами, є ніби ніжними обіймами мами, що дарують малюку тепло та турботу, а мамі впевненість у тому, що вона робить найкраще для малюка.

Всі наші засоби для догляду за шкірою малюка мають сертифікат NATRUE та пройшли дерматологічні тести, тож будьте впевнені, що вони дійсно повністю натуральні та добре переносяться шкірою новонароджених. Крім того, продукція Weleda не тестується на тваринах.

* Nielsen, 2018, Швейцарія, Weleda - № 1 бренд сертифікованої натуральної та органічної косметики (за обсягами продажів)

** незалежне маркетингове дослідження рекомендацій серед акушерів Німеччини (n=503), 2017, Weleda серія для вагітних та дитяча серія.

Офіційний імпортер: ТОВ «Веледа Україна»
Інфолінія: info@weleda.ua
www.weleda.ua

Найагресивніша та найпідступніша

Серед небезпечних новоутворень шкіри меланома має лише 1 %, однак саме на її рахунок найбільша кількість смертей. Що вищою буде обізнаність стосовно цього ворога, то вища ймовірність того, що біду вдасться здолати на ранній, виліковній стадії.

НЕВЧАСНА МОДА

Серед чинників, які призвели до зростання захворюваності на меланому в усьому світі, медики особливо відзначають звичку засмагати. Раніше протягом тисячоліть потемніла від сонця шкіра вважалася участю нижчих класів, що працюють на полі. Та часи змінювалися: індустріальна революція загнала робочий люд у шахти й на заводи (а наступна, інформаційна – в офіси).

Блідість перестала вважатися прерогативою аристократів. Навпаки, тільки бомонд почав дозволяти собі перебування на свіжому повітрі – гру в гольф, походи під вітрилами та відпочинок на Французькій Рив'єрі. У тому, що в ХХ ст. розквітла мода на засмагу, було б іще півбіди, аби не стрімке зменшення озонового шару.

Сонячне випромінювання стає дедалі небезпечнішим, а саме надлишок ультрафіолету, як відомо, є одним із головних провокаторів онкологічних захворювань шкіри.

У ГРУПІ РИЗИКУ

Це означає, що тим, у кого серед родичів були випадки раку шкіри, потрібно бути особливо обережними. До переліку потрапляють і ті, чия шкіра від природи запрограмована на спілкування із сонцем «на Ви»: це світлошкірі світлоокі блондини й шатени та руді красені зі щедрими розсипами ластовиння. Також ті, в кого понад сто родимок на тілі, або ж більше п'яти диспластичних невусів (великих опуклих родимок). Зростає ймовірність небажаних перетворень і з віком після 60 років, особливо серед чоловіків.

ЗАХИСНІ СТРАТЕГІЇ

Окрім обмеження перебування на сонці та, за можливості, зведення до мінімуму вживання канцерогенів із їжею, використання агресивної побутової хімії та уникнення постійного травмування родимок, надзвичайної ваги набуває вчасне виявлення загрозливих перетворень.

Про те, що візит до дерматолога не можна відкладати, свідчать:

- асиметричність родимки (за винятком тих, що мали неправильну форму від народження);
- нерівність краю темної «цяточки»;
- кровоточивість поза травмуванням або виділення прозорої рідини;
- зміна кольору родимки (потемніння або посвітління) чи поява крапель;
- збільшення розміру утворення на шкірі;
- динаміка у стані родимки – поява скоринок, випадіння волосинок тощо.

Вчасно схаменутися – недостатньо

Повідомлення про небезпеку ультрафіолету переконали в тому, що дитяче прагнення бути найзасмаглишим у класі або що походи в юності до солярію були хибним рішенням? Це дуже правильно. Однак варто пам'ятати про те, що сонячні опіки, отримані в ранньому віці, на все життя збільшують ризик онкозахворювань шкіри. Потрібно бути насторожі повсякчас.

ДОВІРИТИСЯ ПРОФЕСІОНАЛАМ

Прийняти правильне рішення, що далі робити з підозрілим новоутворенням, допоможе дерматолог – у ДОБРОБУТ усі кабінети оснащені дерматоскопами, тож початок мутації буде помічено. За видалення небажаних утворень відповідальна команда висококваліфікованих онкологів. Якщо лікування буде розпочато на найбільш ранній стадії, це з імовірністю в 95–98 % дасть змогу врятуватися від загрозливого діагнозу. Варто пам'ятати: відкладання візиту до лікаря в подальшому може призвести до ускладнення і здорожчання лікування, а також до зменшення шансів на одужання. 📄



Тетяна СЕЛІВАНОВА,
дерматолог, онколог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

На 15 % знизилася смертність

завдяки тому, що в Україні з 2006 року почали відзначати День боротьби з меланомою

Зверніться до лікаря в разі виявлення будь-якого елемента шкіри, що викликає у вас підозру, – це допоможе зберегти спокій та здоров'я, а подекуди й життя.



У боротьбі з меланомою позитивну роль відіграло поширення інформації про захворювання та скринінгові огляди. Статистика й надалі покращуватиметься, якщо регулярні візити до дерматолога стануть звичкою поза нагадуваннями.





Курс на одужання

Якщо лікарі діагностували меланому шкіри, не варто впадати у відчай. Хвороба лікується на будь-якій стадії! Проте, звичайно, чим раніше пацієнт отримає кваліфіковану допомогу, тим більша ймовірність одужання. Тому не варто зволікати, краще відразу звернутися до професіоналів!



Марія КУКУШКІНА, 
хірург-онколог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Усі пацієнти з установленим діагнозом меланоми шкіри, які були прооперовані, повинні спостерігати за післяопераційним рубцем і лімфатичними вузлами. Це допоможе своєчасно виявити рецидив.



ЯК ДІЯТИ ДАЛІ?

Після закінчення лікування пацієнтам важливо періодично навідуватися до онколога. Зазвичай у перший рік хворий приходиться до лікаря кожні 3 місяці, другий та третій рік – раз на півроку, в подальшому – 1 раз на рік. Обсяг обстеження залежить від стадії захворювання: при початковій – фахівець може лише оглядати шкіру та проводити діагностику лімфатичних вузлів, при більш розповсюдженні захворюванні – включати додаткові методи, наприклад МРТ, КТГ.

ЯК ПІДТВЕРДЖУЮТЬ ДІАГНОЗ?

Передусім за допомогою гістологічного дослідження. Для цього роблять так звану ексцизійну біопсію, тобто видаляють пухлину шкіри з відступом 2–3 мм від видимого краю. Потім видалений матеріал вивчають під мікроскопом, підтверджують (або заперечують!) діагноз меланоми та встановлюють її товщину. Якщо лікар під час обстеження знаходить у пацієнта збільшені лімфатичні вузли, він обов'язково запропонує додаткове дослідження – МРТ головного мозку та КТГ органів грудної клітки, черевної порожнини й таза. Перед такими дослідженнями у вену пацієнта вводиться спеціальна речовина – контраст, що дозволяє визначити, чи немає розповсюдження захворювання у внутрішні органи.



Важливо!

Якщо після операції при самоогляді або обмацуванні пацієнт знаходить новоутворення, ущільнення тканин, необхідно негайно звернутися до онколога. Крім того, варто спостерігати за своїми родимками та пам'ятати про правила фотозахисту.

ЯК ЛІКУЮТЬ МЕЛАНОМУ?

Обсяг хірургічного втручання у вигляді широкого висічення післябіопсійного рубця залежить від товщини пухлини; відступ від краю рубця може коливатися від 5 мм до 2 см. Крім того, при товщині більше 1 мм виникає необхідність дослідження лімфатичних вузлів на наявність пухлинних клітин – так звана біопсія сторожового лімфатичного вузла.

При ураженні лімфатичних вузлів пацієнтам пропонують операцію – видалення усіх лімфатичних вузлів ураженої ділянки. В деяких випадках після хірургічного втручання хворим може знадобитися додаткове лікування з профілактичною метою.


Якщо ж під час дослідження з'ясувалося, що пухлинні клітини розповсюдилися за межі лімфатичних вузлів і зачепили внутрішні органи, необхідне лікування, яке впливатиме на організм у цілому.

Найбільш ефективні методи загальної, системної дії:

Імуноterapia, що змушує боротися з пухлиною власні клітини імунної системи (Т-лімфоцити).

Таргетна терапия, яка працює лише у тому випадку, коли пухлина має певні особливості, так звану BRAF-мутацію, що визначається в шматочку пухлини за допомогою спеціального молекулярного аналізу.

Хіміотерапія при меланомі шкіри також може призначатися, проте її ефективність значно нижча.

У деяких випадках для лікування меланоми може використовуватися і променева терапія. Наприклад, при ураженні головного мозку дієва вузькофокусована променева терапія, що дозволяє опромінювати пухлину, не завдаючи шкоди навколишнім здоровим тканинам (гамма-ніж або кібер-ніж). 



Наталія КУБРАК,
офтальмолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Закликаю всіх, хто належить до групи ризику, регулярно консультуватися в офтальмолога. Це може зберегти вам зір.

Глаукома: не пропустити початок

Це хронічне захворювання стоїть на третьому місці у світі серед причин сліпоти. На початку воно часто безсимптомне. Близько 50 % хворих навіть не підозрюють про проблему та вперше звертаються до офтальмолога запізно, коли вже 40 % нервових волокон зорового нерва зруйновані.

ПІД НАПРУГОЮ

Найчастіше глаукома виникає в очах із підвищеним внутрішньоочним тиском. Внутрішньоочна рідина тисне на нервові волокна сітківки та зорового нерва, що призводить до їх атрофії та незворотної втрати зору.

Фактори ризику:

- Вік старше 40 років
- Спадковість
- Міопія або далекозорість
- Тривала терапія гормональними препаратами (стероїдами)
- Анатомічні особливості ока (так зване «коротке око», характерне для далекозорості)
- Цукровий діабет

БАЛАНСУЙМО З ОБЕРЕЖНІСТЮ

Людам із групи ризику особливо важливо вести здоровий спосіб життя: дозувати зорове навантаження, берегти себе від стресу, не гребувати помірними фізичними вправами та більше ходити пішки. Заняття важкими видами спорту натомість бажано обмежити. Особливу небезпеку становлять вправи, що виконуються вниз головою.

ПРОФІЛАКТИКА НА ТАРІЛЦІ

З метою профілактики бажано регулярно вживати продукти, в яких містяться вітаміни А, Е, В й Омега-3: свіжу моркву, листову капусту, перси-

Симптоми:

НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

Захворювання проявляється по-різному, залежно від виду.

Відкритокутова глаукома найчастіше має безсимптомний перебіг і прогресує впродовж кількох років. На ранніх етапах проблем із зором не виникає. Може з'явитися хіба що дискомфорт в очах або біль навколо них, відчуття тиску на очні яблука. Іноді погіршується сутінковий зір, а також виникають «райдужні кола» при погляді на джерело світла.

Глаукома низького тиску — при цій патології, так само, як і при відкритокутовій глаукомі, виникають зміни зорового нерва та поля зору. Частіше така патологія з'являється в людей із пониженим артеріальним тиском.

Закритокутова глаукома дає про себе знати гострим нападом, це невідкладний стан, який потребує стаціонарного лікування. Відтік рідини з ока порушується раптово, за рахунок механічного закриття шляхів. Частіше таке трапляється при далекозорості — коли очне яблуко коротше за норму. Відчувши гострий біль в оці та у відповідній їйму половині голови, різку втрату зору чи його затуманення, варто одразу звернутися до лікаря. Серед інших симптомів — виражене почервоніння очного яблука, широка зіниця, що не реагує на світло, та відчуття райдужного кола навколо джерела світла.

Глаукома при цукровому діабеті розвивається, коли в тканинах ока починають рости додаткові новоутворені судини — як реакція на зниження кількості кисню в крові. Саме вони перекривають шляхи відтоку рідини з ока.



До лікаря!

Аби не пропустити початок глаукоми, пацієнтам із групи ризику важливо регулярно відвідувати офтальмолога. Ну і, звісно ж, не відкладати візит до лікаря, щойно відчувши котрийсь із небезпечних симптомів. Діагноз «глаукома» ставлять тільки на основі інструментальних досліджень. Серед базових обстежень: огляд ока, судин очного гна та зорового нерва, вимірювання внутрішньоочного тиску, дослідження поля зору, довжини очного яблука та інші серйозні процедури.

ки, гарбуз, волоські горіхи, рослинні олії, авокадо та жирні сорти риби — скумбрію, сардину, оселедець. Вживання алкоголю краще обмежити, як і паління: все це підвищує внутрішньоочний тиск. Схожий ефект справляє й кофеїн, тому кави краще пити не більш ніж 2–3 чашки на день.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Здебільшого для терапії відкритокутової глаукоми призначають очні краплі, які покращують відтік рідини. Використовувати їх варто постійно. А от оперативне втручання частіше рекомендують при закритокутовій глаукомі або в тих випадках, коли медикаментозне лікування неефективне. Під час операції в оці формуються нові шляхи відтоку внутрішньоочної рідини. Для цього використовують і відкриті мікрохірургічні методики, і лазерні методи лікування. 📄

Маленькі та великі зміни

Деякі перетворення будуть помітні навіть неозброєним оком, інші можуть зовсім не проявлятися ззовні, проте матимуть неабиякий вплив на організм.



ГОРМОНАЛЬНІ СПЛЕСКИ

У період виношування малюка гормональна система працює в посиленому режимі. У крові підвищується рівень естрогенів, релаксину, пролактину та інших гормонів. Серед них «хранителем вагітності» називають прогестерон. Після того як цей гормон провів підготовчі роботи до запліднення, його завдання – забезпечити комфортні умови для виношування. При цьому він діє не лише на матку, а й на інші органи та системи. Зокрема, послаблює надмірну діяльність кори головного мозку, тож жінка стає більш спокійною, аби повністю зосередитися на виношуванні маляти. Водночас через зміну тону вегетативної нервової системи на ранніх термінах жінки часто стають сонливими, плаксивими, в них може бути запаморочення, швидка втомлюваність. Із прогестероном також пов'язують зміну смакових уподобань майбутніх матусь. Що ближче до пологів, то більше організм продукує пролактин, який стимулює розвиток молочних залоз і утворення молока. Наприкінці вагітності виробляється й найбільше ендорфінів, які є своєрідним знеболювальним.

Що врахувати? Розуміння того, що різкі перепади настрою продиктовані не примхами, а цілком природними фізіологічними змінами, допоможе вагітній жінці та її близьким узяти емоції під контроль і налаштуватися на позитивний лад.

РОБОТА СЕРЦЯ

Суттєві зміни відбуваються в серцево-судинній системі. З настанням вагітності через утворення нового плацентарного кола кровообігу майже на 50 % збільшується об'єм крові та частота серцебиття. На початку вагітності під дією прогестерону та релаксинів, які знижують системний судинний опір, може спостерігатися зниження тиску. Згодом, зі збільшенням терміну вагітності, тиск знову підвищується, проте він не має бути вищим за 139/89 мм рт. ст. У спокійному стані, навіть уві сні, пульс прискорюється на 10–15 ударів на хвилину, а в жінок, які чекають на кількох малят, – іще більше.

Що врахувати? Підвищення тиску потребує обов'язкової консультації з лікарем. Якщо цей сам по собі доволі небезпечний симптом поєднується з набряками та наявністю білка в сечі, це може свідчити про прееклампсію – серйозне ускладнення вагітності.

УВАГА НА ШКТ

Травна та видільна системи також зазнають змін. Вагітні часто скаржаться на ранкову нудоту (турбує переважно в першому триместрі), закрепи, печію, часте сечовипускання. Причин тут може бути кілька: матка, постійно збільшуючись, тисне на кишківник, шлунок і сечовий міхур. Окрім того, на ШКТ має вплив прогестерон, який сприяє розслабленню гладких м'язів та уповільнює перистальтику (скорочення) кишківника.

Що врахувати? Позбутися закрепів допоможе дієта. Варто вживати більше клітковини, їсти часто, але невеликими порціями, багато пити. Щоб подолати печію, необхідно відмовитися від шоколаду, газованої води, жирної, смаженої, кислої та гострої їжі, яка сприяє подразненню слизової оболонки стравоходу. Для полегшення симптомів можна вживати молоко й молочні продукти.

За 9 МІСЯЦІВ

вага матки
(разом із
дитиною та
навколоплідними
водами)
збільшується
до **6-8** кг,

висота
змінюється
від **6,5** см
до **35-38** см,

об'єм –
від **2-3** мл
до **4-5** л

ДОПОМОГА СПИНІ

Вагітні жінки, переважно на останніх місяцях, часто відчувають біль у спині, особливо в поперековій ділянці. Невдивно, адже вага значно збільшується. Тут також відчувається вплив гормонів – відбувається пом'якшення зв'язок. Окрім того, м'язи живота стають слабшими, й навантаження беруть на себе м'язи спини.

Що врахувати? Варто робити зарядку, відвідувати басейн, носити бандаж, підібраний індивідуально, відмовитися від взуття на підборах. Якщо біль посилюється чи виникає різкий, треба звернутися до лікаря.

ВЕНИ ПІД КОНТРОЛЕМ

Скарги на набрякання ніг виникають переважно в останньому триместрі, адже матка постійно тисне на нижню порожнисту вену, цим самим підвищуючи тиск у венах ніг, а судинна стінка під дією гормонів стає менш еластичною. Якщо симптоми незначні, турбуватися не варто – достатньо давати ногам відпочинок.

Що врахувати? Необхідно проконсультуватися з лікарем, якщо спостерігаєте варикозне розширення вен на ногах. Судинний хірург визначить важкість стану, за потреби призначить лікування та підбере компресійний одяг – панчохи чи колготи. 📄



Аліна ОСАДЧА,
лікар акушер-гінеколог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Кожна майбутня мама має пам'ятати, що вагітність – це не патологічний стан, а прекрасний час, один із найщасливіших періодів у житті.

Дихати

вільно!


Важкість і свист у грудях, напади ядухи та кашлю — ось перелік її класичних ознак. Ця хронічна прогресуюча хвороба характерна раптовими вельми небезпечними загостреннями. Та якщо сумлінно виконувати поради лікаря, загрози повноцінному життю не буде.

ПОБУТОВІ РИЗИКИ

Астма виникає у людей будь-якого віку. Спричинити її появу або загострення може чимало чинників. Зокрема, домашні алергени: пил, хутро тварин, пліснява, мікроскопічні кліщі. Надретельна боротьба за чистоту також може негативно вплинути на дихальні шляхи — через агресивність хімічних засобів для чищення. Поширеним провокатором астми є й тютюновий дим. Небезпеку становить будь-яке куріння, зокрема й пасивне. Діти, в яких батьки палять удома, ризикують своїм здоров'ям.





Інна БОНДАРЕНКО, 
терапевт, пульмонолог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Самолікуванню астма не піддається. Вона потребує серйозних обмежень, регулярної співпраці з лікарем і постійної терапії – наприклад, у вигляді інгаляційних кортикостероїдів.

ДОПОМОГА БРОНХАМ

На жаль, астму неможливо повністю вилікувати. Основне завдання лікування полягає у тому, аби перевести захворювання в контрольовану фазу. Якщо терапія успішна, пацієнт забуде про кашель і свист у грудях. Коли захворювання після грамотної терапії переходить у стан ремісії, можна протягом тривалого часу не відчувати симптомів. Та в разі загострення не варто тягнути зі зверненням до лікаря, адже раптовий напад ядухи може стати летальним.

ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ ЗАГРОЗИ

Загостренню астми також сприяють вірусні й бактеріальні інфекції, різноманітні алергічні реакції, зокрема сезонні полінози, риніти, поліпи носа. Та це далеко не все. «Астма напруження» буває від фізичних навантажень, «емоційна» – від стресу, а «медикаментозна» спричиняють аспірин та інші нестероїдні протизапальні ліки. Аби вберегтися, необхідно зменшити вплив негативних факторів.

ПЕРЕРОСТИ ПРОБЛЕМУ

Якщо довготривалий кашель, аж до ядухи та свисту у грудях, з'являється у дитячому віці, є шанс на те, щоб зупинити розвиток процесу. У віці до п'яти-семи років дитина може перерости хворобу – хороші результати в боротьбі з захворюваннями дихальних шляхів дає лікування в соляних кімнатах. Ідея не нова: раніше в соляних печерах у Солотвині навіть працювали спеціальні дитячі табори. Перебування у стерильних умовах значно полегшувало перебіг хвороби, й тому потім у дорослому віці вона пацієнтів не турбувала. Ці печери в Україні не збереглися, але соляні кімнати мають схожий ефект.

Розвінчуємо міфи:

Міф 1: небулайзери – це зло.

Так налаштовують пацієнтів деякі лікарі, переважно старої школи. Це насправді найбезпечніший пристрій для доставки препарату, котрий розбиває ліки на дуже дрібні частинки. Таким чином навіть діти при легкому вдиху отримують усю потрібну дозу лікарського засобу.

Міф 2: гормональне лікування призводить до дисбалансу.

Правда в тому, що застосування інгаляційних кортикостероїдів – один із найефективніших методів боротьби з астмою. Ліки дуже ретельно дозують, до того ж, вони напряму потрапляють до бронхів і не поширюються всім організмом.

Міф 3: астму лікують антибіотиками.

Це не так. Антибіотики самі по собі не є доцільним засобом лікування цієї хвороби, і призначати їх можна тільки якщо до неї додалася ще й бактеріальна інфекція.


Міф 4: загострення астми лікують тільки крапельницями в стаціонарі.

Безпечніше і дєвіше буде обрати зазначену вище небулайзерну терапію.

Міф 5: астма – це вирок.

Насправді, якщо правильно призначити ліки та контролювати хворобу, її симптоми не турбуватимуть пацієнта.

ВАЖЛИВА ДІАГНОСТИКА

Якщо нав'язливий кашель і напади ядухи стали постійними супутниками, захворювання потрібно брати під контроль. Насамперед – чітко встановити діагноз. У всіх пацієнтів фактично ідентичні скарги: відчуття «закладеності» в грудях, свист під час дихання у грудній клітці, відчуття нестачі повітря, – як правило, різке. Вночі страждальці прокидаються з відчуттям, що не можуть зробити вдих. Після опитування проводиться спеціальне обстеження – спірометрія. Це перевірка функціонування бронхів і легенів, виявлення обструкцій (спазмів бронхів) і визначення того, як сильно виражені патологічні зміни й чи є вони оборотними. 

Правильний вибір Ганни ГОНЧАР

Виконавчий директор успішного проекту «Всі. Свої» та щаслива мама довірила здоров'я сина з дня його народження спеціалістам ММ ДОБРОБУТ. Попри вагання та побоювання впевнилася, що 10 років тому вчинила правильно. Нині вся родина під пильним наглядом досвідчених фахівців.

👉 Ганно, розкажіть, відколи Ви з ДОБРОБУТ?

У 2010 році я відчула щастя материнства – народився мій син Артур. Саме після його появи на світ у рамках програми патронажу новонароджених ми й познайомилися з фахівцями Медичної мережі. На той час я мала медичну страховку від компанії, де працювала, і страховий менеджер запропонував мені чудового лікаря – Станіславу Олександрівну ГАПОНОВУ. Чесно кажучи, з першого погляду мені здалося, що лікар дуже молода і, мабуть, не надто досвідчена. Однак менеджер запевнив мене, що це висококласний спеціаліст. Відтоді й за всі роки співпраці ми жодного разу не пошкодували про свій вибір і не

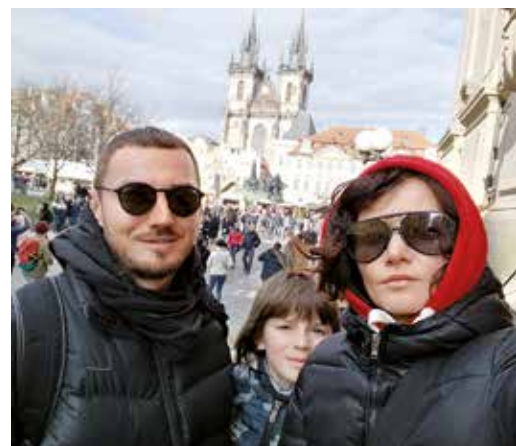


поставили під сумнів компетентність Станіслави Олександрівни.

👉 Отже, перше враження буває оманливим? 😊

Абсолютно! Я швидко переконалася, що здоров'я моєї малечі в надійних руках 😊 Важливо те, що нам у пригоді стають не тільки професійні навички лікаря. Після кожної консультації зі Станіславою Олександрівною стає

спокійніше на душі, навіть коли дитина серйозно занедужала. Вона завжди з нами на зв'язку й може дати професійну пораду та заспокоїти навіть у телефонній розмові. До того ж, наш дитинолог не призначає купу непотрібних препаратів і не прагне «залікувати» дитину. Для мене це вкрай важливо. Після знайомства саме з цим спеціалістом ми продовжили обслуговуватися в ДОБРОБУТ уже всією



сім'єю. А після відкриття сучасного нового відділення на вул. Ідзиковських, 3 ми звертаємося по допомогу тільки туди ☺ Так зручно, коли ти в одному місці можеш без проблем потрапити до потрібного лікаря і зробити всі необхідні дослідження.

❓ До яких іще лікарів звертаєтеся по допомогу?

У перші роки життя малюка, окрім нагляду Станіслави Олександрівни, ми також зверталися до вузьких спеціалістів, яких вона радила, з огляду на наші питання. Й нині за потребою відвідуємо фахівців потрібного профілю. Нещодавно через напружений графік на роботі я потрапила на консультацію до невролога – Катерини Миколаївни БАЛАБАН. Прекрасний спеціаліст і неймовірно приємна у спілкуванні людина. Нервова система

надто важлива, аби її лікування довіряти будь-кому. Тож якщо буде ще необхідність, звертатимуся по допомогу саме до неї.

❓ Скажіть, будь ласка, що для Вас особисто означає якісне медичне обслуговування?


Пам'ятаю, як колись прочитала мудру цитату, що «справжній лікар – той, від кого йдеш із полегшенням, незважаючи ні на що». Ось цей вислів приблизно відповідає моєму уявленню про якість медичних послуг. Окрім цього, для мене має значення, аби у приміщенні медичного закладу була стерильна чистота, зручна інфраструктура, можливість не гаяти часу на очікування і вчасно потрапляти на консультацію до потрібних лікарів та зробити необхідні обстеження в одному місці. Не

менш важливим є те, аби в клініці працював ввічливий та уважний медичний персонал. З упевненістю скажу, що ММ ДОБРОБУТ – взірєць для наслідування в питаннях якісного сервісу.

❓ Окрім допомоги лікарів, як Ви самостійно піклуєтеся про здоров'я родини?

У сучасному ритмі життя через велику завантаженість на роботі та в школі не завжди вдається приділити вдосталь часу на відпочинок та оздоровлення. Проте ми намагаємося проводити вихідні разом на свіжому повітрі та займаємося спортом. А ще ми дуже любимо подорожувати. Відпочинок на березі моря чи на природі – чудовий спосіб фізично оздоровитися та нормалізувати свій психоемоційний стан. 📌



Павло ОСИПЕНКО, 
лікар-рентгенолог, завідувач діагностичного
відділення Медичної мережі ДОБРОБУТ

Сьогодні комп'ютерна томографія носових пазух дуже широко використовується у медицині. Такий метод дає змогу ретельно дослідити патології носових пазух, якщо вони є, та швидко визначитися з подальшими діями.

Прицільний діагноз

Комп'ютерна томографія носових пазух є найшвидшим і найефективнішим методом діагностики можливих негараздів із ЛОР-органами. Сканування надає можливість медичним фахівцям отримати дуже детальну картину.

ЩО ЦЕ?

Комп'ютерна томографія носових пазух – більш інформативний метод дослідження патологій синусів, аніж традиційне рентгенівське опромінення. Його здійснюють за допомогою сучасного мультиспірального апарата – пристрою, який дозволяє візуалізувати структурні зміни внутрішніх тканин і органів. В основі такого виду діагностики лежить різна спроможність тканин до поглинання рентгенівського випромінювання. Апарат просвічує тканини шар за шаром, а потім комп'ютерна програма складає дані таких «зрізів» у двовимірне чи тривимірне зображення.



Суттєва перевага

Пацієнтам, що мають металеві імплантати чи кардіостимулятори, проходити процедуру МРТ заборонено, тоді як дослідження методом комп'ютерної томографії дозволяється.

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ?

Особливої підготовки процедура не потребує. Дослідження відбувається швидко та безболісно, тож пацієнт не відчуває дискомфорту. На відміну від МРТ, КТ діє прицільно: пацієнт розташовується на спеціальному лежку так, щоб у рентгенівській трубі пристрою було зафіксовано лише черепно-лицьову частину. Тож навіть ті, хто схильний до клаустрофобії, спокійно переносять процедуру.

Сучасна апаратура дає можливість виконувати КТ носових пазух із мінімальним променевим навантаженням на організм і не шкодить здоров'ю пацієнта. Тож дослідження дозволяється проходити дорослим і дітям віком від 5 років до 5 разів на рік.

У процесі «просвічування», який триває близько 20 секунд, апарат робить до 500–600 «зрізів» у зоні дослідження, з яких потім складається фотозображення. Результати сканування зазвичай готові вже за 2 години після його проведення. Рентгенологи разом із ЛОР-лікарями аналізують отримані знімки щодо стану пазух пацієнта та визначаються з подальшими діями.



Онкологічний check-up

Комп'ютерна томографія слугує ефективним методом виявлення ракових пухлин на ранніх стадіях та стадіювання вже виявлених новоутворень незалежно від їх розташування. Для цього перед скануванням носових пазух пацієнту внутрішньовенно вводиться контрастна речовина. Ця рідина розповсюджується шляхом кровообігу, робить помітнішими судини та капіляри, а також накопичується у наявних пухлинах. До того ж, будь-які новоутворення «обростають» власною судинною системою для їх кровопостачання, тож завдяки спеціальній рідині на знімках КТ лікарю буде видно, де саме розташована пухлина, її розміри та структура. Контрастна речовина безпечна та не впливає на загальний стан пацієнта, проте препарат не застосовується пацієнтам з алергією на йодовмісні речовини та за наявності протипоказань для введення контрасту.

ЩО МОЖНА РОЗГЛЕДІТИ?

У черепно-лицьовій частині містяться кілька видів носових пазух: лобові, гайморові, решітчасті та клиноподібні. Перші дві розташовані в передній частині лобової та верхньощелепної кісток, а клиноподібна та решітчаста – у глибини черепа. Якщо в гайморовій і лобовій патології можна розглядіти завдяки звичайному рентгену, то локація інших двох значно ускладнює діагностику. Тож найкращий варіант обстеження – комп'ютерна томографія.

Під час дослідження можна:

- впевнитися в наявності або відсутності рідини в пазухах, визначити її характер;
- виявити поліпи, грибкові ураження;
- ідентифікувати ракові пухлини на ранніх стадіях;
- перевірити наявність травм чи деформацій у пазухах.

Це найефективніша діагностика захворювань слизових оболонок носа, таких як гайморити, риніти, синусити тощо. А завдяки можливості створення тривимірної моделі пазух хірургам легше виявити вроджені дефекти в носоглотці, аби потім усунути їх без ускладнень. Також КТ є обов'язковою процедурою перед операціями на носовій перегородці та інших хірургічних втручань в області синусів. 📄

Життя на повну гучність

Для відновлення погіршеного або втраченого слуху в ДОБРОБУТ виконують ювелірно точні хірургічні операції.

ТОНКА СПРАВА

Отохірургія, поруч із офтальмологією та нейрохірургією, належить до найбільш тонких галузей хірургії, адже «територія», на якій виконується робота, близька до одного кубічного сантиметра. Хірурги повинні мати блискуче відпрацьовані навички та специфічне обладнання. Операції проводять виключно за допомогою хірургічного мікроскопа, який збільшує зображення у 20–40 разів. Система Zeiss Vario дає змогу не лише хірургу, а й іншим членам бригади бачити, що відбувається на крихітному операційному полі. Це дуже важливо, адже асистент і медсестра також мусять пильно стежити за процесом.

ОЧИЩЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ

В отохірургії існують два типи операцій: сануючі, метою яких є ліквідація запального процесу і профілактика різних ускладнень, і операції для покращення слуху. Іноді їх застосовують комплексно, наприклад, тоді, коли необхідно позбутися холестеатоми. Це пухлиноподібне утворення, яке може виникнути при хронічному отиті.

Зазвичай пацієнти с хронічними отитами не скаржаться на біль у вусі, але коли з'являється вушний біль або кров'янисті виділення, до хірурга слід вирушати негайно. Лікар оцінить ситуацію – йдеться

про небезпечну ситуацію, за якої термінове хірургічне втручання життєво необхідне (коли існує ризик внутрішньочерепних ускладнень, таких як менінгіт, абсцеси головного мозку, тромбози сигмоподібного синуса, парез лицевого нерву), або ж це стан середнього вуха, який можна прооперувати планово для покращення слуху та комфорту пацієнта.

ВІРТУОЗНІ РЕКОНСТРУКЦІЇ

Найчастіше операції з відновлення слуху спрямовані на реконструкцію барабанної перетинки, що постраждала від гострих отитів чи різноманітних травм. Найпоширенішим з втручань є мірингопластика. Для ліквідації перфорацій у перетинці використовують «заплати» – мініатюрні фрагменти власних тканин пацієнта – тонкої пластинки хряща або частинку



Викиньте це негайно!

Якщо у вас удома є вушні палички, тримайте їх якнайдалі від вух. У найкращому разі їх використання призводить до «заштовхування» вушної сірки вглиб слухового проходу, в чому, взагалі-то, теж немає нічого хорошого. А в найгіршому – виникає ризик перфорації барабанної перетинки. Сильний біль, втрата слуху й запалення у разі потрапляння до вуха води – ось що може трапитись, якщо хтось випадково штовхне вашу руку під час чищення вуха. Саме тому отоларингологи категорично не рекомендують користуватися паличками.

Збавте звук



Максим СИТУХО,
отоларинголог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Сьогодні в ДОБРОБУТ є всі умови для проведення успішних операцій на вусі – сучасні технології та досвід лікарів забезпечують відмінні результати.



Справжній меломан не уявляє свого життя без музики у вухах, але варто пам'ятати: багатогодинне прослуховування улюблених треків на повну гучність негативно впливає на слух. Особливо якщо використовувати вакуумні навушники. Вони «відрізають» слухача від будь-яких навколишніх шумів і спрямовують інтенсивний потік звуку прямо на барабанну перетинку. Постійне її «гучне» використання може призвести до патологічних змін слуху вже за декілька років. Краще не знущатися з власних вух і обирати або дуже якісні вакуумні навушники, або, що краще, накладні, джерело звуку в яких не розташоване так близько до барабанної перетинки. Але і з ними не варто робити звук гучніше, ніж на половину.

Згідно із сучасними дослідженнями, прослуховування музики через стандартні навушники на **100 %** гучності

вже за півгодини спричиняло тимчасове порушення слуху на середніх частотах

До речі, там, де це можливо – вдома, наприклад – бажано взагалі віддавати перевагу колонкам, адже з них звук доноситься «здалеку», що робить їх набагато безпечнішими, ніж будь-які навушники. І ніколи не нагивайте навушники, коли користуєтесь будь-яким швидким персональним транспортом, таким як велосипед, самокат або скутер. Пильно стежте за дорогою!

фасції, цупку плівку, яка покриває м'яз. Жодних швів на барабанну перетинку хірург не накладає, слуховий прохід тільки тампонує на місяць, і протягом цього часу тканини самостійно приживлюються. Подекуди потрібні складніші маніпуляції – тимпанопластика, яка передбачає не лише відновлення барабанної перетинки, а й водночас здійснення контролю над процесами в барабанній порожнині. Хірург видаляє змінені ділянки слизової оболонки, що можуть заважати правильному проходженню повітря в середньому вусі, або впливає

на ланцюг слухових кісточок, котрась із яких може бути зруйнована.

ТРИУМФАЛЬНЕ ПОВЕРНЕННЯ

Слух може відновитись уже під час операції. Складні мікрохірургічні втручання, які інколи проводяться саме під місцевим знеболюванням, дають змогу чути по-новому одразу. У випадках, коли не обійтися без тампонади слухового проходу, доведеться почекати місяць, перш ніж тампони будуть вибрані з вух, і вже тоді можна буде насолоджуватися світом звуків. 📺

Душевний релакс Юлії ШУКЛІНОЇ



Юлія Володимирівна – очільниця відділення хірургії голови та шиї в ММ ДОБРОБУТ, хірург-отоларинголог. А ще вона професійно вишиває бісером ікони та пише неймовірні пейзажі олією, надихаючись мандрівками світом. Про свої захоплення розповідає мисткиня.



❓ Як давно і чому виникло бажання вишивати бісером, писати картини?

Це результат так званої кризи середнього віку. Майже 7 років тому я зрозуміла, що треба щось змінювати у своєму житті, шукати нові заняття до душі. Я обрала для себе вишивку та живопис. Робота з бісером для мене наче психоемоційний релакс, а ще це тренування дрібної моторики, що для мене, як хірурга, є дуже корисним заняттям.

❓ Скільки часу приділяєте хобі і як швидко вишиваєте образи святих?

Усе залежить від завантаженості на роботі. Як маю вільну хвилинку від професійних та домашніх справ, усамітнююся десь у куточку вдома і розслабляюся. Зазвичай на одну вишивку витрачаю півроку. Для мене це не щось примусове, я роблю улюблену справу, коли маю належний настрій та позитивне налаштування. Адже ікони варто вишивати лише зі світлими думками.

❓ Скільки вже маєте робіт у власній колекції?

Я вважаю, що кожна річ, зроблена власноруч, має право на подальше життя, тому намагаюся дарувати іменні ікони та картини усім, хто їх забажає. Інколи

отримую замовлення від друзів і рідних на створення конкретних пейзажів та ікон, вони навіть фарби мені приносять і полотно. Я завжди враховую побажання замовника 😊 Наша сімейна колекція налічує понад 30 моїх робіт, а скільки я ікон подарувала... навіть згадати вже не зможу.

❓ Ви багато подорожуєте. Розкажіть, з чого розпочалося захоплення мандрами?

На шістнадцятиріччя мама подарували мені подорож до романтичного Парижа. Це була моя найперша та найбільш пам'ятна поїздка за кордон. Відтоді, коли перебуваю у відпустці, намагаюся відвідувати нові країни, пізнавати їхню культуру, менталітет, заводити нові знайомства. На моєму рахунку вже 44 країни! І це аж ніяк не межа 😊

❓ Які Ваші найулюбленіші місця?

Обожнюю свій рідний Київ та Україну в цілому. А що стосується інших країн, мене надзвичайно вразив Лондон. Виявляється, це геть не депресивне і не похмуре місто, де постійно йдуть дощі та обмаль денного світла. Для мене столиця Британії – сонячне, життєрадісне місце з привітними людьми й особливими враженнями. 📷

gосвідчений терапевт упевнений, що активний спосіб життя – найкращі ліки від усіх хвороб. Власним прикладом він доводить це твердження, адже секрет його благополуччя – захоплення

трекінгом і велосипедні подорожі гірською місцевістю.

Туристичні маршрути Руслана БУЯНОВСЬКОГО

Які маршрути подолав і які прагне подужати, розповідає мандрівник.

❓ Руслане, розкажіть, як давно захоплюєтеся пішохідним туризмом?

Річ у тім, що я обожаю перебувати на природі, навіть житло собі придбав поряд із Голосіївським лісовим масивом, щоб мати можливість максимально часто виходити на прогулянки й дихати чистим повітрям. Загалом займаюся трекінгом уже 10 років, а також їзду на велосипеді гірськими схилами. Робота лікаря досить виснажлива й нелегка в психологічному плані, тож для мене це своєрідна емоційна підзарядка, можливість відволіктися від буденних справ та оздоровитися фізично.

❓ Де встигли побувати пішки й на велосипеді?

Колись я мріяв побувати в Криму на Арабатській стрілці та подолати туристичний маршрут гірською місцевістю. І от 8 років тому моє бажання здійснилося. З групою однодумців ми проїхалися велосипедами східною частиною півострова. Це були неймовірні дні у



прекрасній компанії! Також я частий гість у мальовничих Карпатах. Тутешні рівнини та природа надихають мене, це неабияк розслабляє і нормалізує мій психоемоційний стан. А ще не так давно побував у Туреччині. Протягом тижня я милувався краєвидами сонячної країни. Це щось неймовірне!

❓ Як Ви готуєтеся до чергового походу? Що кладете в туристичний рюкзак?

Я намагаюся приділяти бодай півтори години на день пішохідним прогулянкам або їзду на велосипеді. Це своєрідне тренування на витривалість, адже кожен підйом на гору потребує хорошої фізичної підготовки. Тим, хто тільки хоче вирушити в похід, раджу багато ходити пішки й займатися спортом, щоб ненароком не нашкодити собі під час подорожі. Щодо туристичного спорядження, звичайно маю у своєму рюкзакі спальний мішок, палатку, спеціальну лампу для приготування їжі, запаси води та продуктів.

❓ Які ще гірські схили прагнете подолати?

Насправді маю багато планів 😊 Хочу поїхати в Іспанію й подолати стародавній пішохідний маршрут Camino de Santiago. До Непалу поїду, щоб пішки дійти до базового табору Евересту й подолати трек навколо Аннапурни, а також дуже хочу підкорити вершину вулкану Тайде на Канарських островах заввишки 3718 м! 📌

Невдалий крок

Вивих стопи може виникнути не лише внаслідок падінь чи серйозних занять спортом – буває, достатньо просто необережної ходьби. Як поводитися після травми?





Оксана МИРОНЕНКО,
ортопед-травматолог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

ПОРУШЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ

Кістки стопи з'єднані між собою зв'язками, котрі й тримають їх разом. Розтягнення зв'язок виникає, коли волокна частково пошкоджуються. Якщо зв'язки розриваються, кістки розходяться або зміщуються одна від одної. Такі пошкодження завжди є наслідками травм. Будь-який – частковий або повний – розрив зв'язок стається, коли сила розтягнення волокон, обумовлена потужністю травми, переважає їхню еластичність і здатність тканин до спротиву.

ПАРАДОКС АКТИВНОСТІ

У групі ризику опиняються люди, в яких суглобно-зв'язкова система недостатньо міцна. Проте найчастіше стопи травмують саме прихильники рухливого способу життя, котрі багато займаються спортом. Неважно завдати собі шкоди – достатньо випадково надмірно навантажити зв'язки. Та це в жодному разі не повинно звучати як застереження проти спортивних занять. Рухатися необхідно, адже недостатня активність призводить до зниження еластичності зв'язок. Аби зберегти їх у якомога кращому стані, варто робити спеціальні вправи на розтягнення.



Головні відповідальні за еластичність і пружність зв'язок – колаген, еластин і вода.

Для того, щоб організм активно синтезував їх, харчування має бути збалансованим, із достатньою кількістю вітамінів, мікроелементів та інших необхідних поживних речовин.

Щоб уникнути вивихів, робіть вправи для зміцнення м'язів кінцівок, їжте продукти з кальцієм і вітамінами та ходіть обережно!

НА ВИСОТІ

Ще одна група ризику – жінки, котрі часто й подовгу носять взуття на високих шпильках. Біда не тільки в довжині підборів, а й у їхній нестійкості. Аби захистити ноги від травм, обирайте взуття за принципом «не тільки красиво, а й безпечно». Колодка мусить бути стійкою і в жодному разі не хитатися. Ходити на високих підборах варто обережно: від бігу на шпильках точно краще утриматися. До того ж, такі походи не мають бути надміру тривалими та частими, адже вже саме по собі перебування стопи в неприродному положенні призводить до її деформації й до розтягнення зв'язок, а це в подальшому, зокрема, підвищує ймовірність вивихів.

СПОКІЙ І ФІКСАЦІЯ

Якщо ви травмували стопу, одразу обмежте навантаження: не наступайте на ногу, зафіксуйте її в поточному положенні, прикладіть щось холодне та вирушайте до лікарні. В разі необхідності можна прийняти знеболювальне – ібупрофен або парацетамол. Дозу визначають з урахуванням віку та ваги травмованого. Якщо підозрюєте вивих, у жодному разі не намагайтеся вправити його самостійно. Справа за лікарем-травматологом: він проводить обстеження, призначає режим і формат фіксації. Після цього відповідальність знову переходить до самого травмованого. Він мусить чітко дотримуватися лікувальних ре-

комендацій: обмежити навантаження на постраждалу ногу, фіксувати її, тримати у «підвищеному» положенні та не ігнорувати повторні візити до лікаря.

ПОВЕРНЕННЯ ДО АКТИВНОСТІ

При виборі програми лікування для кожного пацієнта обов'язково враховується механізм і важкість травми, стан м'язів тканин травмованої кінцівки, індивідуальні особливості організму, спосіб життя, а також очікування від процесу лікування, реабілітації та побажання щодо термінів повернення до повсякденного життя та спорту.

Наприклад, при частковому пошкодженні зв'язок достатньо буде зафіксувати стопу шиною або ортезом з обмеженням наступання на 3–3,5 тижня. Потім можна поступово збільшувати навантаження, займатися лікувальною фізкультурою, а вже за три місяці – повністю повернутися до звичного способу життя. При більш масивному пошкодженні зв'язок стопи лікування триваліше та інтенсивніше: стопу фіксують на період до 5 тижнів, призначають фізіотерапію, лікувальну фізкультуру, а повноцінні заняття спортом дозволяють лише через 4–6 місяців. При повному пошкодженні зв'язок та вивиху доводиться вдаватися до оперативного лікування або тривалої консервативної терапії. 📄



Ольга РУСИНА,
керівник Служби сервісу та клієнтського обслуговування
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Нам не байдуже, як почувається пацієнт після виписки з лікарні, операційних втручань, проходження складних медичних досліджень чи після приїзду екстреної медичної допомоги. Піклування про здоров'я та потреби пацієнта для ДОБРОБУТ – одна з головних цінностей. Тож, не вагаючись, ми прийняли важливе рішення щодо створення Служби супроводу пацієнтів.

Турбота про здоров'я 24/7

Для ММ ДОБРОБУТ важливе благополуччя своїх клієнтів, тому від початку квітня цього року розпочала роботу Служба супроводу пацієнтів. Така послуга абсолютно безкоштовна та щодня забезпечує зв'язок із лікарем. Про особливості роботи новоствореної команди розповідає Ольга РУСИНА.

ПИЛЬНИЙ НАГЛЯД

Служба супроводу пацієнтів у ММ ДОБРОБУТ – це команда кваліфікованих лікарів за фахом і за покликанням. Спеціалісти підтримують зв'язок із пацієнтами клініки по телефону, спираючись на рекомендації лікаря, зазначені в особистій картці хворого. Ведення пацієнта здійснюється згідно з протоколами доказової медицини, якими керується вся Медична мережа ДОБРОБУТ. Наразі під наглядом фахівців діти, тяжкохворі пацієнти з онкологією, пацієнти після оперативних втручань або після викику невідкладної медичної допомоги «Добробут». Насамперед саме вони потребують майже цілодобового контролю медиків.

Служба супроводу пацієнтів працює щодня з 9:00 до 20:00, у вихідні дні – з 11:00 до 19:00.

На свята та офіційні державні вихідні новостворена команда готова надати допомогу тим, хто її потребує, адже життя та здоров'я клієнтів для ДОБРОБУТ – понад усе.

Робота служби здійснюється під ретельним контролем головних лікарів дорослих і дитячих відділень нашої Медичної мережі.

ЧІТКИЙ ПЛАН ДІЙ

Для кожного лікаря важливо розуміти, як почувається пацієнт після певної процедури, операції: чи допомагають призначені ліки, чи не погіршився стан. Через напружений графік роботи лікарі не завжди можуть підтримувати постійний зв'язок з усіма своїми пацієнтами. Тож на допомогу їм працює Служба супроводу пацієнтів. В особовій картці, у виписці зі стаціонару лікар фіксує власні рекомендації та докладно прописує, про що конкретно варто запитати у хворого, про що треба нагадати, а найголовніше –

Головна ціль

ТУРБОТА ПРО ПАЦІЄНТІВ – найвища мета нашої Медичної мережі. Службу супроводу створено заради допомоги, піклування та направлення наших клієнтів на шляху до одужання.



Медична мережа ДОБРОБУТ постійно розвивається. Тож у найближчих планах – розширення та покращення Служби супроводу пацієнтів.

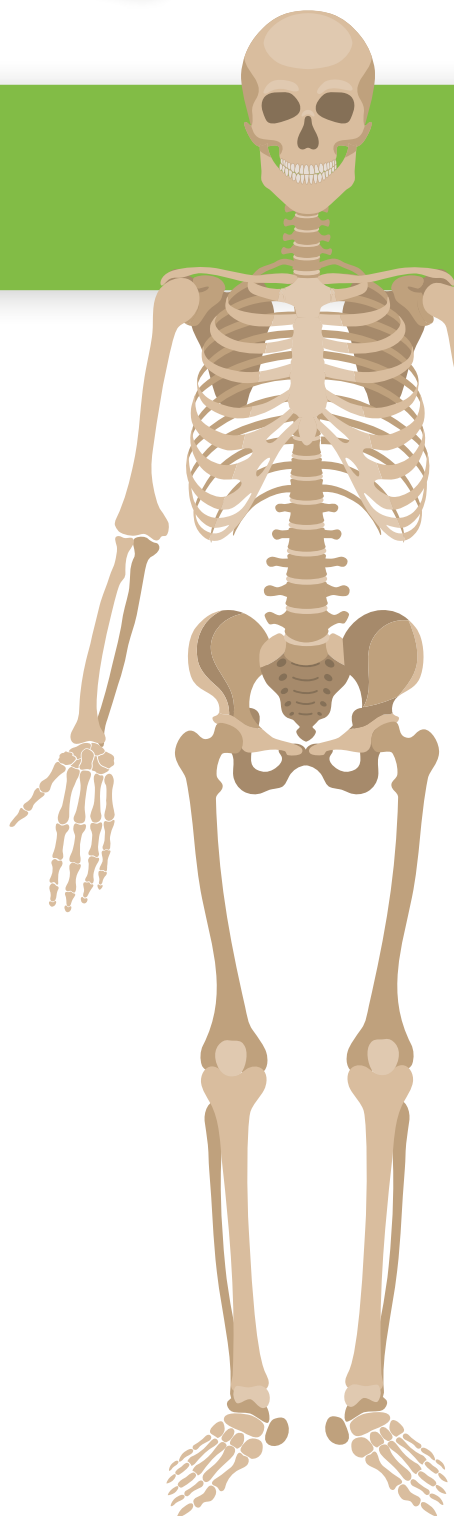
Дізнатися, як пацієнт почувається. Приміром, фахівець служби має через кілька днів після виписки пацієнта зателефонувати йому, щоб дізнатися, як відбувається процес одужання вдома, чи відчуває він полегшення від призначеного лікування, чи підійшов прописаний лікарем препарат і його дозування. Уся інформація, отримана від пацієнта, передається лікареві для опрацювання і дає йому змогу визначитися з подальшими діями. Окрім цього, лікарі Служби супроводу пацієнтів підтримують зв'язок зі службою екстреної допомоги ММ ДОБРОБУТ. Кожен виклик парамедиків – це завжди екстремальна й серйозна ситуація. Якщо випадок не потребував ушпиталення хворого, спеціалісти служби супроводу мають упевнитися, що з людиною все гаразд, або навпаки – їй

терміново потрібна допомога лікаря, Служба супроводу допомагає визначитися, до якого саме спеціаліста необхідно звернутися за рекомендацією лікарів невідкладної допомоги. Команда супроводу пацієнтів оперативно реагує на такі випадки та радить пацієнтові, як діяти далі.

ЗЛАГОДЖЕНА РОБОТА

Склад новоствореної служби поки що скромний – лише четверо фахівців. Про стан здоров'я маленьких пацієнтів найбільше турбуються дитинолози,

котрі постійно на зв'язку з батьками малечі. Незамінною є і допомога медичного психолога, який працює в службі. Особливо її потребують пацієнти, котрі страждають на онкологічні захворювання, а також стурбовані батьки, діти яких занедужали. Вчасно заспокоїти та налаштувати пацієнта на позитив конче треба, коли йдеться про серйозні проблеми зі здоров'ям. Уся команда спеціалістів дотримується чітких настанов лікарів та оперативно доповідає медикам про зміни у стані здоров'я усіх пацієнтів. 📄



ТОП-7

цікавинок про скелет

Ви знали, що навіть граніт програє за міцністю людським кісткам? Наша надійна опора має чимало секретів, і ось найцікавіші з них.

Неможливо з точністю підрахувати, скільки кісток у скелеті дорослого – їх кількість може бути різною в різних людей.

З віком кількість кісток зменшується.

У скелеті новонародженого їх 350. Вони дрібні та м'які – так задумала природа, аби немовляті легше було народитися. З віком кістки зростаються, тож у дитячому скелеті їх близько 300, а ось у дорослої людини кількість зменшується аж до ~206.

Кисть руки разом із зап'ястями –

лідер серед інших частин людського тіла за кількістю кісток. Тут їх 54. Їх багато, вони дрібні, й саме завдяки їм наші руки та пальці успішно виконують функції, які потребують дрібної моторики: пишуть, грають на музичних інструментах і «бігають» по екранах смартфонів.

Людська кістка міцніша за граніт.

Кістковий блок, навіть маленький, може витримати вагу 9 тонн. А кісткова тканина – єдиний в організмі людини твердий матеріал – міцніша за сталь! Утім, попри феноменальну міцність, вона втричі легша від криці.

Заняття спортом зміцнюють кістки.

Фізичні вправи сприяють зростанню не тільки м'язової маси, а ще й кісток.

Стегнова кістка – найбільша у скелетній системі.

Її вважають опорою тіла, а в разі збільшення ваги тіла вона, хоч як дивно, також розширюється.

Найменшою кісткою є стремінце –

одна зі слухових кісточок. До речі, вушні кісточочки єдині, розмір яких не змінюється з віком. 📄

АМОДЕРМ НЕО – ЕКСПЕРТНИЙ РІВЕНЬ ЛІКУВАННЯ ГРИБКА НІГТІВ

Лікуємо грибок нігтів

Нігті стали сірими та ламкими, з'явився неприємний запах. Знайомо? Це можуть бути перші ознаки грибка нігтів (оніхомікоз). Спробуємо розібратись, як розпізнати, попередити та лікувати грибок нігтів.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 1/3 населення страждає від грибка нігтьової пластини. Ймовірність захворіти на грибок підвищується з віком. Грибок це, звичайно, неприємно, але цю неприємність можна побороти.

В чому причина

Зазвичай грибок передається від заражених людей до здорових. Зараження може відбутися при тісних контактах, тому часто на грибок нігтів страждають члени всієї родини. Передача грибкової інфекції також може відбуватися через загальні предмети побуту та гігієни, а також недостатньо продезінфіковані манікюрні та педикюрні інструменти, взуття, рушники та ін.

Фактори ризику

Грибок нігтя може довгий час залишатися непоміченим. Але це зовсім не означає, що інфекція відсутня. Якщо патогенні мікроорганізми потрапили в пластину, то за певних обставин, вони почнуть давати про себе знати.

Розвитку хвороби та розмноженню грибка сприяє тепле і вологе середовище. Ймовірність зараження вища при травмах і тріщинах нігтів, надто пористій структурі нігтьової пластини, також при зниженому імунітеті.

Як впізнати

При грибковому ураженні зовнішній вигляд нігтя може сильно змінюватися. На перших стадіях розвитку пластини мутніє, а потім міняє колір: від жовтого до сірого. Змінюється також структура нігтя. Він стає більш крихким та пористим. Всередині пластини можуть утворюватися порожнини, а на поверхні з часом з'являться тріщини.

Якщо не лікуватися своєчасно, нігтьова пластинка може руйнуватися. Зазвичай, процес починається з краю нігтя, або з бокових сторін, а далі поширюється на всю поверхню. Грибок з нігтів може проникати в шкірні покриви, що призведе до їх лущення. Часто, після цього виникає сильний свербіж.

Патогенні мікроорганізми розмножуються і виділяють продукти своєї життєдіяльності, які з часом починають видавати неприємний запах. Тому неприємний запах ніг також вважають однією з ознак захворювання нігтів.



Як лікувати

При виявленні перших ознак оніхомікозу не варто самостійно починати лікування, воно може лише погіршити ситуацію. Краще звернутися до дерматолога або міколога. Лікувати грибок краще за допомогою антимікотичних, тобто протигрибкових препаратів. Їх вибір буде залежати від особливостей перебігу захворювання, ступеня його тяжкості та ураження пластини.

Лікування грибка потребує часу та терпіння. Для одужання нігтя потрібне повне відростання нігтьової пластини, цей процес може тривати не менше 3-4 місяців, а в деяких випадках – до року. Проте є і гарна новина: дотримуючись рекомендацій лікаря позбутись захворювання цілком реально.

Для лікування та профілактики грибка нігтів, можна застосовувати лікувальний лак Амодерм Нео. Амодерм Нео проникає в ніготь та знищує основні види збудників грибка. Амодерм Нео необхідно наносити всього 1 раз на тиждень. Його ефективність зберігається в пошкодженій нігтьовій пластині протягом 7-10 днів вже після першого нанесення. Лікувальний лак Амодерм Нео залишається на поверхні нігтя незалежно від активності людини: зберігається під час купання, не змивається під час повсякденної роботи, не змивається під час прийняття душу.

Як попередити

Щоб не заразитися грибом, дотримуйтесь простих правил:

- В басейнах, лазнях, саунах та інших подібних громадських установах ходіть виключно у своєму взутті;
- Не використовуйте чужі предмети гігієни та побуту;
- Носіть взуття з натуральних матеріалів, а влітку обирайте виключно відкриті взуття;
- Слідкуйте, щоб ноги залишалися сухими впродовж дня;
- Зміцнюйте імунітет.

І пам'ятайте: грибок нігтів не є ознакою неохайності людини, підхопити його легко. Проте своєчасне звернення до лікаря і ефективне лікування допоможуть швидко позбутись цієї проблеми.

Реклама лікарських засобів. Для остаточного встановлення діагнозу проконсультуйтеся з лікарем. Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та ознайомитися з інструкцією. Р.П. № UA/15567/01/01 від 10.11.2016 до 10.11.2021. Виробник: Шанель Медікал, Ірландія. Завзник: ПАТ «Квімедпрепарат», Україна

ЛАК ДЛЯ НІГТІВ ЛІКУВАЛЬНИЙ

- Діє на всі основні види збудників оніхомікозу
- Проникає в ніготь та знищує грибок
- Зручний у застосуванні – наноситься 1 раз на тиждень
- Захищає від повторного зараження



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Контакти Медичної мережі в Києві:



Поліклініка для дорослих на Лівому березі
вул. О. Мишуги, 12

Стационар для дорослих та Центр клінічної неврології, нейрореабілітації та відновної медицини
просп. Космонавта Комарова, 3, корп. 5

Центр клінічної вертебрології
просп. Повітрофлотський, 38



Лікувально-діагностичний центр і стационар для дітей та дорослих та Клінічний центр «Добробут-Онкологія»
вул. Сімії Ідзіковських, 3

Поліклініка для дітей та дорослих на Правому березі
вул. Татарська, 2-Е

Поліклініка для дітей та дорослих на Оболоні
просп. Героїв Сталінграда, 16-В

Медичний центр для дітей та дорослих на Софії
Софіївська Борщагівка, вул. Яблунова, 26.

Поліклініка для дітей та дорослих
вул. Святошинська, 3-Б

Поліклініка для всієї сім'ї у Голосіїві
вул. Маршала Конєва, 10/1

Центр стоматології Dobrobut Dental Clinic
просп. Героїв Сталінграда, 16-В

Експертний діагностичний центр ММ «Добробут»
вул. Ломоносова, 33/43.

Невідкладна допомога
☎ 52 88

Контакти

Call-центр: 044/097 495 2 888 *
Невідкладна допомога: 52 88 **

Офіційний сайт: <https://www.dobrobut.com/ua>



www.facebook.com/MCDobrobut/



www.youtube.com/channel/UCMK3Nvw-JostumiywFGthyw



<https://www.instagram.com/dobrobut.mcl>

* Вартість дзвінків згідно з тарифами вашого оператора зв'язку.

** Безкоштовно для телефонів усіх мобільних операторів зв'язку.

*** Безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів на території України.