

Уникальные гинекологические операции в ДНК Клинике:

- Гистероскопические операции
- Лапароскопические операции
- Влагалищные операции
- Интимная пластика



Журнал

МОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ

2018г.

**Учредитель
и издатель:**

группа компаний
ДНК Клиника & Dipplex

Адрес редакции:

Челябинск,
ул. 40-летия Победы, 4
тел. 8 (351) 211-00-03.

**Руководитель
проекта:**

Ольга Берестова

Главный редактор:

Евгения Рущая

Главный дизайнер:

Галина Клочай

Журналисты:

Полина Соколова,
Наталья Чер,
Екатерина Жилкина,
Татьяна Егорова.

Фотографии:

Тая Станина,
Василий Уринцев.

Make up & hair style:

Ирина Бирюкова,
Анастасия Лысова,
Алина Скарлыгина,
Валерия Косенкова.



К

ак быстро летит время! Кажется, еще вчера мы впервые написали на обложке: «Моя новая жизнь». И вот вы держите в руках уже третий номер. Журнал стал еще ближе к каждому из вас! В нем еще больше счастливых историй – о чуде рождения, секрете отношений, о самых сокровенных сбывшихся мечтах. Еще больше «здоровых» советов. А главное, еще больше героев и экспертов! В этом номере материалы для вас подготовили несколько замечательных компаний Челябинска. Мы хотим, чтобы каждый выпуск делал вас еще чуточку счастливее, а это задача для настоящих профессионалов.

Свидетельство о регистрации
в СМИ: ТУ74-01357

Тираж: 3000 экземпляров.

Распространяется бесплатно.

Отпечатано в типографии
ООО Типография «Вариант Плюс»,
Челябинск, ул. Витебская, 4,
тел. 8 (351) 723-09-09.

Перепечатка и использование
материалов без письменного
согласия редакции запрещены.

генеральный директор группы
компаний ДНК Клиника & Dipplex,
кандидат медицинских наук

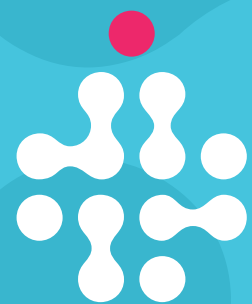
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



3 500 ₽

Приём репродуктолога Всё включено!

- Приём репродуктолога-эксперта
- 3D УЗИ
- Оценка овариального резерва (Антимюллеров гормон)
- Обзорный мазок
- Мазок на онкопатологию
- Забор анализов



ДНК
Клиника

*Скидка составляет 30% от базовой стоимости

36



МОЯ ИСТОРИЯ

6 Чего хотят женщины?

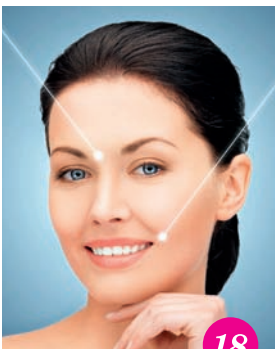
Пластический хирург Сергей Захаров, как и герой одноименного фильма, предвидит женские желания. Никаких чудес – только огромный опыт.

10 Марина Свежина: Секрет уверенности

«Призвание – это то, что делаешь лучше всего, что дает возможность реализоваться, открыть себя в самом себе, то, в чем уверен: это – мое!» – утверждает Марина Свежина, врач акушер-гинеколог ДНК Клиники.

12 Милосердные сестры

Первый помощник врача, чья внимательность, чуткость и безграничная любовь к людям помогают лечить недуги: всё это о медицинских сестрах.



18



52



6



26



40

МОЯ СЕМЬЯ

34 План на чудо

Чудеса случаются – главное верить. Но и сделать шаг им навстречу лишним не будет!

38 Правила жизни

Каждый из нас живет по своим правилам. Но с одним мы все безоговорочно соглашаемся: счастье – когда близкие люди рядом.

48 Туризм в коротких штанишках

Путешествие с детьми – легко и безопасно: актуальная тема в летний сезон.

52 Мои рецепты

Кушать подано! Вкусные и полезные рецепты от наших экспертов по вопросам здоровья.

58 Фотолента

МОЯ ИСТОРИЯ

Жизнь Замечательных
Врачей. Галерея историй
тех, для кого помощь дру-
гим стала профессией.



Наш герой знает ответ на этот вопрос. Больше того: часто он знает, как этого достичь! Пластический хирург Сергей Захаров уверен, что операция не вернет старую любовь. Но запросто поможет открыться новой!

Текст:
Екатерина Жилкина

Чего хотят женщины?

Профессия подобралась ко мне с несколько, нежданной стороны. Меня увлек

мой старший брат. Он решил стать врачом с самого детства. Когда ему было года четыре, кто-то в шутку надел на него белый халат, и все. С тех пор большинство его фотографий – в халате. (Улыбается.) Шутки шуткам, но он очень последовательно реализовывал свою мечту. Когда мне было 9 лет, брат поступил в медицинское училище на фельдшера-акушера. Наш дом был просто завален профессиональной литературой! Иногда он читал мне вслух. А поскольку по-настоящему увлеченный человек так убедителен, что устоять невозможно, я и не устоял. Спустя совсем немного времени все опыты над лягушками мы с братом стали проводить вместе. Хотел бы сказать, что во время этих опытов и операций не пострадало ни одной лягушки! (Смеется.) Затем брат ушел в армию, я тем временем закончил школу, а потом мы вместе поступили в медицинский институт. Сейчас брат работает анестезиологом-реаниматологом на севере, и мы, к сожалению, видимся не так часто, как хотелось бы. Здорово передать ему привет через журнал.

Во время учебы в институте мне предлагали стать и терапевтом, и кардиологом. Но для меня решение было очевидно. Только хирург. Настоящая мужская профессия. Есть задача, есть решение, берешь, делаешь и сразу видишь результат. Хирургов часто обвиняют в грубоватости и жесткости. Но я бы назвал это решительностью. У нас просто нет времени на сантименты. Кстати, именно по этой причине я бы очень не советовал идти в хирургию женщинам. Все-таки профессия накладывает свой отпечаток, а девушкам ни к чему излишняя суровость.

Победить природу

Хотя важнейшими чертами для хирурга я бы назвал все-таки выдержку, уверенность, хладнокровие и выносливость. Операции длятся порой по несколько часов! Все это время ты должен быть предельно сконцентрирован и точен. Только представьте, какая это нагрузка на организм.

А в пластической хирургии все еще сложнее. Ни в коей мере не хочу принизить таланты моих коллег, но посудите сами. К общему хирургу приходит больной человек со своей зачастую весьма острой проблемой. Врач прооперировал, вылечил, проблема ушла, и ему благодарны безгранично! В последнюю очередь пациент смотрит, как там его зашили.

А к нам человек приходит здоровым, и мы берем на себя ответственность сделать лучше, чем природа. Врач в данном случае берется осуществить мечту, а в мечте все идеально. При этом мы не можем позвать кого-то на помощь, как в экстренной хирургии. Вся надежда только на себя. Я знаю, что многие даже весьма опытные врачи, пройдя специализацию по пластической хирургии, так и не смогли работать в этой сфере.

Критический возраст

Есть и еще одна вещь, которая очень важна для пластического хирурга. Высокая доля эмпатии. Нужно быть психологом, понимать и чувствовать настоящие потребности и мотивы человека. Я никогда с порога не назначаю дату операции. Сначала мы садимся и разговариваем. И очень часто в процессе разговора я понимаю, что истинное желание девушки не исправить форму носа или груди,

а, скажем, вернуть любимого. Вот тут наступает очень тонкий момент. Я уверен, что изменить отношение мужа или друга нельзя никакой самой сексуальной грудью. И если это единственный мотив, я отговариваю от операции. Честное слово. Особенно часто отговариваю от операций на груди, если на то нет очевидных причин.

А вот если новые красивые формы или черты вернут женщине любовь к себе, уверенность, блеск в глазах и вкус к жизни, значит, она пришла по адресу. А обалдевший муж или любовник в этом случае – просто приятный, но совсем не обязательный бонус.

Иногда, постарев после работы лет на десять, думаю: да стоит ли оно того? Но понимаю – стоит! Ведь это действительно редкая возможность – своими руками сделать кого-то счастливым.



Я заметил, что возраст 37-40 лет для женщин критический.

В этот момент очень важно, по какому пути они пойдут. Одни становятся еще более красивыми, самодостаточными, глубоко понимающими и ценящими себя, умеющими флиртовать и чувствовать себя счастливыми. Другие опускают руки и уходят стареть. От пластического хирурга в данном случае мало что зависит. Но женщина, которая поняла, что для внутреннего спокойствия и гармонии ей необходимо предпринять определенные шаги, что-то

исправить, улучшить и осознанно пришла к пластическому хирургу, становится самым благодарным пациентом. Кстати, иногда девушек тревожат абсолютно непредсказуемые вещи. Как-то зашла в кабинет дама с крупным и очень выразительным носом. Я подумал, что нам предстоит ринопластика. Оказалось, проблема в крохотном пигментном пятнышке, а своим прекрасным носом пациентка абсолютно довольна. И очень правильно, я считаю!

этом ничего зазорного. Наоборот! Мужчина имеет такое же право нравиться себе и окружающим. Я и сам непременно обращусь к специалисту, когда почувствую такую необходимость. Единственное, что меня останавливает — нужно время на реабилитацию.

Кстати, далеко не все пластические операции выполняются исключительно в эстетических целях. Многие носят абсолютно клинический характер.

350 операций в год. Каждая уникальна, каждая приносит мне огромную радость. Но удачные операции уходят легко — вместе с пациенткой. Улыбнулась, хлопнула дверью и упорхнула. А тяжелые изматывают, отнимают силы и запоминаются надолго. Так устроен мозг. К счастью, таких операций единицы. Иногда, поставив после работы лет на десять, я думаю: да стоит ли вообще оно того? Но смотрю на фотографии, оглядываюсь назад и понимаю —



«Я бы сказал, что у меня очень счастливая профессиональная судьба. Я занимаюсь любимым делом, и занимаюсь им в очень комфортной обстановке. Конечно, любому специалисту важно, чтобы у него был качественный рабочий инструмент, чтобы компания, где он трудится, понимала важность его работы. А врачам, да и их пациентам, это необходимо особенно. В ДНК Клинике царит атмосфера взаимного уважения и доверия, и для меня это важнее любых модных веяний в корпоративной культуре. Мы, врачи, доверяем друг другу, знаем, что каждый сотрудник нашей клиники — настоящий профессионал. Это доверие передается пациентам. А там, где есть доверие, обязательно будет успех».

Мужской вопрос

А вот у мужчин, которые обращаются к пластическому хирургу, мотив немного другой. Как правило, это успешные люди публичных профессий — бизнесмены, топ-менеджеры, преподаватели в возрасте 50+, которые чувствуют себя вполне энергичными и хотят выглядеть здоровыми и ухоженными. Все-таки в нашей стране очевидный культ молодости. Их мало заботит форма носа, зато очень тревожат мешки под глазами и морщины. Не вижу в

Это, например, удаление рубцовых изменений, из-за которых часто нарушается функция суставов, лечение врожденных аномалий рук и ног — скажем, сращения пальцев, опухоли кожи, врожденные патологии грудных желез. Таких операций великое множество! Но для меня грань между лечением и решением эстетических проблем довольно тонка. В лечении нуждается все, что мешает человеку нормально жить.

За моими плечами тридцатилетний опыт работы. Более

стоит. Ведь это действительно редкая возможность — своими руками сделать кого-то счастливым.

Специалист:

Сергей Захаров,
врач хирург высшей категории, пластический хирург ДНК Клиники (Магнитогорск), член ассоциации пластических хирургов Челябинской области.

Работает с 1989 года.





DippleX
МОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ.РФ

10 123 ДЕВУШКИ
УВЕЛИЧИЛИ ГРУДЬ,
А ТЫ ГОТОВА?

150 000₽

МОЯ НОВАЯ ГРУДЬ

В рассрочку на 12 месяцев*

- Консультация врача
- Комплекс обследований
- Анестезия
- Импланты и операция
- Комфортная палата
- Восстановительная терапия



*Беспроцентная рассрочка всего 12 500 руб. в месяц

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Марина
Свежинина:

Что такое призвание? Профессия, которую выбрал? Не обязательно. Дело всей жизни? Не всегда. Скорее, призвание – это то, что делаешь лучше всего, что дает возможность реализоваться, открыть себя в самом себе, то, в чем уверен: это – мое!

Текст:
Полина Соколова

Секрет
уверенности



На днях принесла домой котенка.

Не планировала, более того, была категорически против животных в доме. Но увидела его и поняла — мой! И с профессией было так же. Я росла творческим ребенком: танцевала, закончила музыкалку по классу домры, училась в гуманитарном классе, мне прочили филологическое будущее... А я зубрила биологию и химию и решала

задачи по генетике, потому что точно знала — буду врачом! Мне не нужно было продолжать династию. Я не мечтала быть врачом. Просто знала, что им стану.

Когда в 11-ом классе устроилась санитаркой в роддом, мама была уверена, что напугаюсь и передумаю. Но мне это лишь помогло определиться с профилем: я поняла, что буду учиться на гинеколога.

В самом начале, молодым специалистом, я плакала каждый раз при рождении ребенка, настолько сильны были эмоции.

Сейчас слез нет. Но это не значит, что нет эмоций. Просто работа закаляет, делает жестче, требовательнее к себе, ведь в моих руках жизнь маленького человечка, его мамы и всей их семьи. И нужно все сделать правильно: чтобы закричал малыш, чтобы от нового счастья заплакала мамочка и прослезился папа. А я дам волю эмоциям и усталости...потом.

Чтобы быть настоящим врачом, нужно постоянно совершенствоваться.

Медицина развивается стремительно: постоянно появляются новые препараты, оборудование, подходы в лечении. Мне интересны все возможности современной науки в области акушерства и гинекологии. Но особенно увлекает в последнее время антиэйдж-медицина, позволяющая женщине оставаться молодой, здоровой и прекрасной в любом возрасте. Восхитительной в 20, очаровательной в 40 и неотразимой до конца дней! Когда пациент улыбается и чувствует себя счастливым, врач обретает уверенность в правильности выбранного жизненного пути.

Это один из самых ценных моментов в моей работе. А еще люди! С ними не всегда легко, порой требуются ангельское терпение и такт. Тут меня всегда выручает принцип четырех «П»: Понять, Принять, Помочь, Поддержать. И люди мне доверяют: и пациенты, и коллеги. Это особенно важно во время операций — чувство единения, когда команда — один слаженный механизм.

Я очень требовательный человек. В первую очередь, к себе. Мне нужно действовать, быть, знать, все контролировать.

У меня во всем должен быть порядок: в доме, рабочем процессе, на столе, в мыслях. И мне очень нравится, что в ДНК Клинике можно без помех заниматься любимым делом. Я шучу, что даже в свободное от работы время принимаю роды. А в каждой шутке, как известно, немалая доля правды.

Но вообще я много чего люблю, кроме работы. Люблю читать, особенно «живые» бумажные книги, хотя и электронные воспринимаю.

Бродить по книжным магазинам в поиске той, что окажется моей. Готовить. Мои фирменные блюда — салат «Цезарь», свинина, тушенная в молоке, и сырники с виноградом. Люблю веселиться. Мы часто устраиваем семейные праздники, даже без повода, но всегда с играми, конкурсами, переодеваниями, в которых с восторгом участвуют сын, племянница и племянник. Люблю ходить с сестрой-преподавателем на выставки, в музеи и театры.

А если серьезно, хочу быть только врачом! Радуюсь, когда мои дети играют в больничку и доктора.

Потому что вопреки всем общепринятым правилам не желать и не советовать наследникам своей тяжелой ноши, уверена: быть врачом — это здорово и очень правильно! Главное, чувствовать, что это — твое!

Специалист:

Марина Свежина,

врач акушер-гинеколог высшей категории, репродуктолог. Работает с 2005 года.





Профессия, которая помогает сохранить жизнь – благословенна, – уверена наша героиня, главная медицинская сестра ДНК Клиники Ольга Синябрюхова. О белом халате, твердой руке и горячем сердце – от первого лица.

Текст:
Екатерина Жилкина

Милосердные СЕСТРЫ



Ольга Синябрюхова,
главная медицинская сестра
ДНК Клиники

В медицину я пошла по совету мамы. Она говорила: «Будешь всегда красивая, опрятная, в беленьком халате, и все тебя будут уважать». (Улыбается.) В 1993 я поступила в Миасское медицинское училище, окончила его в 1996 и ни разу не пожалела, что связала свою жизнь с этой профессией.

Я была очень дотошной ученицей! И к выпуску считала себя настоящим профессионалом. Поэтому предложение поработать медсестрой в психиатрической лечебнице меня несколько не смутило. Помню, в одно из первых моих дежурств пациенту, пожилому мужчине, стало плохо. Он

начал плакать, звать маму. Я подбежала к нему, чтобы успокоить, а он со всего размаха врзал мне по лицу. Охладил пыл. (Смеется.) Это сейчас смешно вспоминать, а тогда мне было не до смеха, конечно. Долго я не смогла тут работать – эмоционально это очень тяжело. Но получила глубокий урок. Ты должен уметь помогать даже тогда, когда за твою помощь тебя не поблагодарят.

Всегда говорю медсестрам ДНК Клиники: «Вы сестры милосердия, не забывайте об этом!» В нашей профессии должны работать люди с высоким уровнем эмпатии и сострадания с одной стороны, и очень сконцентрированные, внимательные,

аккуратные и точные с другой. Пациенты видят и слышат нас гораздо чаще, чем своего доктора. Ведь куда они идут, когда врач назначит им 10 уколов? (Улыбается.) А если серьезно, медсестра в буквальном смысле держит пациента за руку на протяжении всей болезни. Когда проводит процедуры, ставит капельницы, берет кровь, измеряет давление. И очень важно, чтобы ее рука была уверенной, надежной и теплой.

Пожалуй, самое важно и сложное в нашей профессии сохранять хладнокровие.

Иногда на твоих глазах пациенты упорно сражаются за жизнь и проигрывают. И это очень тяжело, хоть и есть выражение: нельзя умирать с каждым больным. А иногда ты видишь, с каким легкомыслием люди относятся к своему здоровью. Много лет назад я работала в гинекологии одной из магнитогорских больниц, и к нам из деревень привозили женщин со страшными последствиями криминальных абортов. На большом сроке, с огромной кровопотерей, с плодом, который уже сформировавшийся ребенок, с давлением практически на нуле! Ты спасаешь эту пациентку ночь напролет, переливаешь кровь, ставишь капельницы, утром заходишь в палату – а она очнулась, собрала вещи и сбежала. К сожалению, люди далеко не всегда понимают, как хрупка жизнь.

Зато нас работа научила ценить каждый день свой и своих близких. Важнее здоровья нет ничего. И профессия, которая помогает его сохранить, поистине драгоценна. Медицинская сестра – это первый помощник врача, от ее опыта и профессионализма во многом зависит и исход операции, и эффективность лечения. Не говорю уже о настрое пациента. Я, действительно, верю, что слово и доброе отношение лечат! Поэтому всегда учу медсестер ДНК Клиники

относиться к пациентам как к своим родным. Улыбаться, искренне интересоваться здоровьем, а если человек расстроен или боится – найти слова, чтобы успокоить и отвлечь. Люди всегда чувствуют, как ты к ним относишься. Однажды я была свидетелем того, как к медсестре на плановый осмотр пришла беременная девушка. Пришла с улыбкой, в приподнятом настроении, явно наслаждаясь своим положением. Та ее молча встретила, молча измерила давление, не поднимая головы, сунула градусник, записала на листочке результаты. У девушки буквально на глазах сползла с лица улыбка, радость сменилась растерянностью, и в конце концов она с явным облегчением подхватила свою сумочку и убежала. Я не выдержала, и когда пациентка ушла, сказала медсестре: «Знаешь, я бы на ее месте к тебе больше не пришла. Вот прямо спросила бы, чья смена, и постаралась бы в нее больше не попадать». С этой медсестрой мы довольно быстро попрощались. Тем, кто не любит людей, лучше поискать другую работу.

Я, действительно, счастлива, что мне довелось работать в ДНК Клинике. Помню, как в 2014 году под руководством нашего директора Аплеснина Сергея Сергеевича открывали клинику в Магнитогорске. Очень много сил и труда было вложено. Проводили тщательный отбор сотрудников, чтоб создать крепкий и надежный коллектив. Занимались закупкой дорогостоящего оборудования, медицинской мебели, расходных материалов, лекарственных препаратов. Продумывали до малейших мелочей рабочий процесс и сервис. И в результате получилась клиника, которой я лично горди-

лась, как собственным ребенком. В этом, пожалуй, уникальная особенность и большое преимущество всей нашей компании. В духе семейственности, сопереживания, взаимной поддержки.

Особую гордость у меня вызвало, что мы самые первые в Магнитогорске начали заниматься ЭКО (экстракорпоральным оплодотворением). Помню самую первую нашу пациентку!

Алена приехала с далекого севера в гости к родителям, случайно проходила мимо клиники и решила зайти. Она сама признавалась, что и не думала становиться пациенткой, ее просто поразили масштабы, современный внешний вид нового здания, и она решила узнать, что это такое. Через несколько минут беседы с администратором Алена поняла, что это судьба. Оказалось, они с мужем несколько лет не могли зачать ребенка и уже совсем отчаялись. В следующий раз на прием к доктору Алена пришла вместе с супругом, и решение было принято.

Работа научила ценить каждый день свой и своих близких. Важнее здоровья нет ничего. И профессия, которая помогает его сохранить, поистине драгоценна.

Результат ХГЧ мы ждали всей клиникой! Я не преувеличиваю. Начиная от гинеколога, эмбриолога и заканчивая санитарочкой. И когда результат оказался положительным, мы буквально плакали от счастья. Вот тогда я испытала настоящую гордость за свой маленький вклад в это огромное, самое важное в жизни семьи дело и была горда, что работаю в медицине и такой замечательной клинике. До сих пор, уже будучи в Челябинске, я больше всего радуюсь пациентам, которые пришли к нам с надеждой родить малыша. И даже немного завидую коллегам, которые первыми узнают прекрасную новость.

Текст:
Полина Соколова

Правда и мифы о наркозе

«Сделать операции безболезненными – мечта, которая не осуществится никогда!» – утверждал в 18 веке знаменитый французский хирург Альфред Вельпо. Его пессимизм понятен, ведь в те времена операция, даже самая незначительная, часто заканчивалась смертью пациента от болевого шока.

В одной из лондонских больниц до сих пор сохранился колокол, звуками которого когда-то заглушали вопли несчастных, оказавшихся на операционном столе. Хотя попытки в области анестезии периодически предпринимались. В древнем Вавилоне в качестве обезболивающего использовали корень мандрагоры. А в Европе в средние века получил распространение «метод общего обезболивания» путем удара тяжелым предметом по голове! К счастью, медицина не стоит на месте, и в наши дни используются совсем другие технологии. Об истории, современных

возможностях и мифах о наркозе, а также о том, как правильно подготовиться к операции, рассказывают анестезиологи-реаниматологи ДНК Клиники.



Олег Подгорбунских,
врач-анестезиолог

– Днем рождения анестезии считается 16 октября 1846 г., когда в бостонской больнице хирург Джон Уоррен удалил опухоль на

шее художника Гилберта Эббота. Эфирный наркоз проводил дантист Уильям Мортон, практиковавший такое обезболивание в своей клинике. Это был настоящий прорыв в хирургии. До этого врачам были доступны лишь некоторые операции, успех которых зависел даже не от профессионализма, а от скорости манипуляций. Брюшная полость и грудная клетка и вовсе были «запретными зонами». С появлением общей анестезии операции можно было делать медленнее, а значит, точнее. Сначала использовали только эфир, затем появились и другие ингаляционные анестетики, в том числе хлороформ.

В 1877 г., когда в целях обезболива-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ния впервые был использован кокаин, появилась местная анестезия. Еще позже – спинальная и эпидуральная. В 20 веке в медицинскую практику вошли новые, менее токсичные местные анестетики, а также их внутривенное введение. А в 21-ом вернулись управляемые и предсказуемые ингаляционные анестетики. Ученые синтезировали около 700 веществ, но в общей анестезии остались лишь некоторые, в первую очередь, пропофол. В ближайшие 10 лет вряд ли стоит ожидать новых открытий в этой сфере, так как для появления новых препаратов требуются длительные исследования.

Главная задача современных анестезиологов – максимальный комфорт во время и прекрасное самочувствие пациента после

хирургического вмешательства. Клиника Dipplex специализируется на эстетических операциях, которые, разумеется, не должны нести никакого риска для жизни и здоровья. Поэтому мы обязаны быть полностью уверены в их безопасности, в том числе и во всем, что касается наркоза. В нашей клинике используются как ингаляционные, так и не ингаляционные методы. В первом случае для общей анестезии применяется хорошо известный «масочный наркоз», но маски у нас современные, ларингеальные. Они не накладываются на лицо, а, когда пациент «уснет», ставятся в полость рта, после чего раздувается специальная герметизирующая манжета. Кроме того, они не контактируют с голосовыми связками, исключая их случайную травму. Используемый при ингаляционном нар-

козе британский препарат севофлюран безопасен даже для больных с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

При внутривенном наркозе в ход идет немецкий препарат пропофол. Он дороже других внутривенных анестетиков, но длительность его действия от 2 до 8 минут, что делает наркоз легкоуправляемым, а пробуждение пациента – быстрым и комфортным. В ходе операции автоматический шприц-дозатор непрерывно вводит необходимую дозу препарата с заданной скоростью, что позволяет в нужный момент прекращать или продлевать действие наркоза. В определенных случаях при операциях показана комбинированная анестезия, то есть одновременное или последовательное применение различных ее видов, дополняющих друг друга (местное обезболивание + внутривенная анестезия; проводниковая анестезия + внутривенная анестезия и т.д.). В настоящее время самым прогрессивным и перспективным методом в анестезиологии считается полимодальная анестезия, перекрывающая все возможные уровни проведения, восприятия и осознания боли. Мы практикуем ее наряду с методом «упреждающей аналгезии», когда препарат для послеоперационного обезболивания вводится еще до пробуждения

пациента после наркоза с таким расчетом, чтобы на момент выхода из него концентрация анальгетика в крови была максимальной.

Специалист:
Олег Подгорбунских,
 врач анестезиолог
 клиники пластической хирургии и лазерной косметологии Dipplex.
 Работает с 1993 года




Валерий Кепов,
 врач-анестезиолог

– Успех любой операции в равной степени зависит от профессионализма как хирургов, так и анестезиологов. Но и пациент может помочь и им, и себе, правильно подготовившись к хирургическому вмешательству. Как минимум за месяц до него стоит внести некоторые изменения в свои привычки и образ жизни.

Во-первых, отказаться от спиртного (как минимум за 10 дней) и бросить курить, хотя бы сократить число сигарет до 2-3 в сутки, а в сам день операции не курить категорически. Никотин и алкоголь провоцируют

сосудистые спазмы и повышенную кровоточивость в ходе операции, что значительно повышает риск послеоперационных осложнений, в том числе образования тромбозов, кровотечений и нарушения процессов заживления.

Во-вторых, за 2 недели до операции необходимо сдать все назначенные хирургом и анестезиологом анализы и проконсультироваться с терапевтом, а при необходимости, и с другими узкими специалистами.

В-третьих, за 10 дней до операции стоит отменить прием препаратов, содержащих салициловую кислоту: аспирин, кардиомагнил, алкагельцер и т.д. Они усиливают кровоточивость в ходе операции. Если вы принимаете гормоны, витамин Е, оральные контрацептивы, препараты от давления или бронхи-

альной астмы, другие препараты или биологически активные добавки, нужно заранее сообщить об этом врачу, который примет решение об отмене или продолжении их приема.

Особая рекомендация для девушек, чтобы дата операции планировалась за 3 дня до или через 3 дня после менструации.

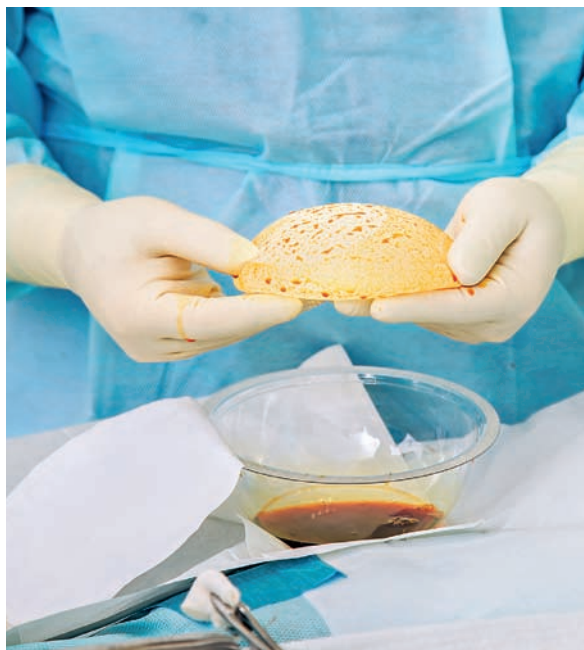
И, наконец, перед операцией нужны хороший отдых, полноценный сон и здоровое питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов. Ведь хирургическое вмешательство – серьезный стресс для организма, и психологический, и физиологический. Все операции под общей анестезией выполняются на голодный желудок. В сам день операции (если она запланирована на утро) нельзя ни пить, ни есть. Если же она должна

состояться во второй половине дня, за 6 часов до нее необходим легкий завтрак. Утром в день операции обязательны душ. Косметикой пользоваться не стоит. Контактные линзы и украшения лучше оставить дома. Позаботьтесь об одежде и обуви, в которой вам будет удобно после операции. Хорошо бы, чтобы вас кто-то встретил. При некоторых операциях, не требующих госпитализации, в организм вводятся препараты, на время снижающие концентрацию внимания и скорость реакции. Не менее важна психологическая подготовка. Поэтому за день-два до операции необходимо встретиться со своим анестезиологом и задать все беспокоящие вопросы о наркозе и ходе операции. Этот разговор поможет ему выработать индивидуальную тактику ведения анестезии и дать вам оптимальные рекомендации, ведь наша главная задача – ваша безопасность, здоровье и комфорт. Еще В. Бехтерев сказал: «Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач». Поэтому я стараюсь максимально подготовить и успокоить человека, настроить его на успешный исход.



Андрей Комаров,
врач-анестезиолог

– Люди боятся наркоза, потому что мало о нем знают. Об этом явлении ходит столько слухов, что порой трудно отделить правду от вымысла. Я бы разделил все мифы о наркозе на три категории: не имеющие ничего общего с реальностью; имеющие под собой некоторые основания; более или менее правдивые мифы. К первому типу относится очень распространенный миф о том, что после наркоза можно не проснуться. Сейчас в профессиональной медицине эта тема даже не обсуждается, поскольку при использовании современных препаратов для наркоза это в принципе невозможно, если правильно выбрана тактика общей анестезии.



Специалист:

Валерий Кепов,
врач анестезиолог
многопрофильного
центра ДНК Клиника
(Магнитогорск).
Работает
с 2005 года



Полной чепухой является и миф о том, что наркоз сокращает жизнь. Мой коллега и одноклассник Олег Подгорбунских даже шутит, что все как раз наоборот, ведь под наркозом пациент дышит чистым кислородом, а не загрязненным воздухом.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Еще один подобный миф – о том, что после наркоза в организме происходят необратимые изменения. На заре анестезиологии действительно использовались довольно токсичные химические соединения вроде хлороформа, трихлорэтилена и метоксифлурана, губительно сказывавшиеся на функциях внутренних органов и даже приводившие к летальным исходам. Но сейчас эти препараты – уже история. Их давно не производят, и некоторые мои молодые коллеги о них даже не слышали.

Один из мифов второго типа гласит, что после перенесенной операции под воздействием наркоза у пациента может наблюдаться снижение интеллектуальных способностей и даже расстройство психики.

Такое порой случается, но (!) только если человек был нездоров изначально. Тогда наркоз действительно может вызвать обострение какого-то хронического психического заболевания. Этот миф, очевидно, возник на почве использования в качестве анестетика закиси азота, известной еще с 18-го века как «веселящий газ». Его и сейчас можно найти, но только нелегально и с уже совсем не медицинскими целями. В аптеках он не продается, поскольку все средства для наркоза находятся в списке А, т.е. приравнены к наркотическим веществам (хотя далеко не все ими являются), а потому поставляются исключительно напрямую мед.учреждениям. Что касается галлюцинаций, вызываемых наркозом, сейчас в практике остался единственный подобный

препарат, синтезированный еще в 70-е годы прошлого века, но и его применяют все реже. К тому же его галлюциногенный эффект кратковременный, проявляется едва ли у половины пациентов и не отражается на функциях мозга здорового человека.

К этому же типу относится миф о том, что можно очнуться от наркоза посреди операции. Подобные случаи сейчас чрезвычайно редки и связаны с погрешностями в технике проведения самого наркоза.

Самым серьезным я считаю миф третьего типа – о том, что от наркоза можно умереть на операционном столе. К сожалению, такие случаи встречаются до сих пор, но крайне редко. По

статистике, летальность, напрямую связанная с наркозом, – 1 случай на 200 тысяч операций. И чаще всего решающую роль здесь играет человеческий фактор, в первую очередь, атипичная реакция организма пациента на введение анестетиков. Так что современная анестезия, учитывая уровень технического оснащения и качество применяемых в ней препаратов, практически безопасна. Хотя все риски, как и в любой другой области, исключить нельзя.

👉 Специалист:

Андрей Комаров,
врач-анестезиолог
Многопрофильного
центра ДНК Клиника
Эксперт (Челябинск).
Работает
с 2002 года



Современные технологии в косметологии уже сродни космическим: новейшее оборудование, инновационные разработки, использование лазерных лучей. О лазерах и пойдет речь. Точнее, о высокотехнологичной лазерной системе Fotona.

Текст:
Полина Соколова

На службе красоты



Ирина Швецова,
врач-косметолог

Этот уникальный аппарат с широчайшим спектром возможностей в лечебной косметологии, недоступных больше ни одной лазерной системе в мире, разработали и производят в Словении. На Южном Урале он доступен всего в двух местах. Одно из них – Клиника пластической хирургии и лазерной косметологии Diplex в Челябинске на Худякова, 13. О возможностях и эффективности

системы Fotona рассказывает врач – косметолог Ирина Швецова:

– Уникальность этой системы в том, что она сочетает в себе сразу два луча – неодимовый и эрбиевый, что позволяет проводить практически все существующие на сегодняшний день процедуры с использованием лазерных технологий. Раньше мы были вынуждены пользоваться целой кучей приборов, каждый из которых делал только что-то одно. Теперь же с помощью единственного аппа-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

рата мы можем решить абсолютно любые проблемы и выполнить массу процедур, в числе которых эпиляция, удаление сосудов, родинок, бородавок, папиллом, лечение угревой болезни и розацеа и омолаживающие процедуры всех типов.

– Омолаживающие процедуры, наверное, и востребованы больше всего? Хотя многих останавливает долгий и болезненный реабилитационный период, во время которого лучше не показываться на людях...

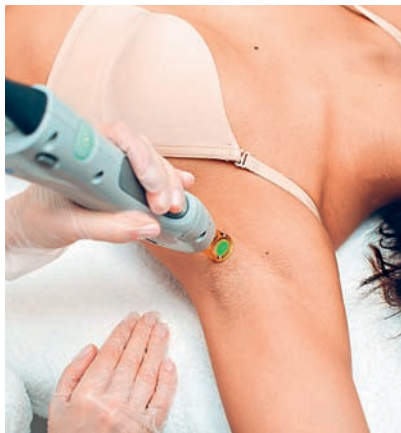
– Это устаревшее заблуждение!

Дермальное омоложение мы вообще называем «процедурой обеденного перерыва». Оно занимает полчаса, так что его действительно можно запланировать на обеденный перерыв и после спокойно вернуться в офис. Коллеги точно заметят изменения: сеточка мелких морщинок полностью уходит уже после первой процедуры, ошутимо подтягивается овал лица, кожа становится более плотной и упругой и начинает сиять. А после повторных процедур разглаживаются и более глубокие морщины, в том числе мимические, подтягиваются носогубные и губоподбородочные складки. При этом лицо сохраняет естественность и живость, ведь мы добиваемся потрясающего лифтинг-эффекта без инъекций и операций, исключительно за счет естественного повышения уровня коллагена в коже под воздействием неодима! Это очень комфортная и абсолютно безболезненная процедура. Повторять курс можно раз в год или делать аналогичные поддерживающие процедуры каждые три месяца.

– А цена удовольствия?

– 6000 рублей за зону. Это может быть лицо, декольте (до молочных желез), шея (не задевая район щитовидной железы) или живот. А недавно у нас появилось очень заманчивое предложение – дип-омоложение. Сначала идет поверхностное и глубокое очищение кожи лица,

затем – дермальное омоложение, а в конце – релакс: массаж и увлажняющая маска. Минус 5 лет сразу! Все это занимает около часа и стоит 5900 рублей. Эффект сохраняется не меньше полугода и даже дольше, если продолжать поддерживающие уходовые и лазерные процедуры.



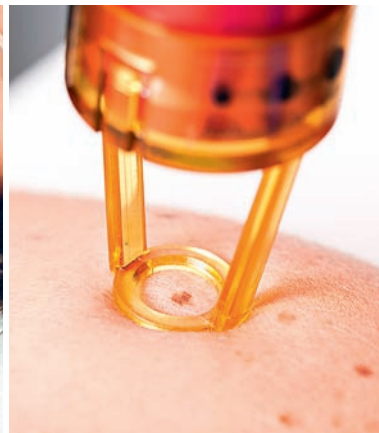
– Летом, наверное, особенно популярна и лазерная эпиляция?

– Конечно, ведь она позволяет избавиться от волос на теле навсегда! С помощью неодимового луча мы коагулируем (частично разрушаем) сосуд, питающий волосяной фолликул. Лишившись питания, луковица погибает. Но стоит учесть, что полный курс занимает не менее полугода. Поэтому, если хотите, чтобы к лету ваши ножки и другие части тела были абсолютно гладкими, начинать лучше еще зимой. Процедуры проводятся раз в месяц. С первой уходит 30% волос. За 3-4 раза мы избавляемся от всей ненужной «растительности», но для действительно вечного результата требуется еще столько же.

– Больно будет?

– Все зависит от вашего порога чувствительности. Может ощущаться покалывание, порой довольно резкое. Разумеется, эпиляция таких сверхчувствительных участков, как, например, зона бикини, проводится исключительно под анестезией: на нужный участок наносится крем,

затем он стирается, и поверхность обрабатывается лазером. После процедуры будет легкое покраснение, снять которое поможет любой заживляющий крем. И еще несколько дней нужно избегать прямых солнечных лучей, как после любой лазерной процедуры.



– Сосудистые звездочки на ногах и купероз на лице, которые мы зимой скрываем под колготками и шарфами, летом становятся настоящей проблемой...

– ...которая легко решается тем же неодимовым лучом. Его большой плюс в том, что, воздействуя на глубокие слои дермы, он совершенно не повреждает поверхность кожи. Под его воздействием сосуд спаивается и исчезает прямо на глазах, не оставляя и следа.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



– Неодимовый луч творит настоящие чудеса! На что же тогда способен эрбиевый?

– Он испаряет ткани, работая на заданной глубине. С его помощью мы можем избавляться от папиллом, родинок и бородавок, добираясь до корня и выпаривая их из кожи. Они буквально тают на глазах, как сугроб под солнцем. После чего на коже остается ранка – большая или маленькая, зависит от масштабов воздействия. Она покрывается корочкой и постепенно затягивается, не оставляя рубцов и шрамов. Для пилингов, от поверхностного до самого глубокого (шлифовки кожи), мы тоже используем эрбий. Он на ура решает проблему глубоких сформировавшихся возрастных морщин, расширенных пор и рубцов после акне и угревой болезни.

– А есть процедуры, в которых задействуются оба луча?

– Да, в первую очередь, в настоящем волшебстве под названием 4D-омоложение. Оно состоит из 4-х этапов:

№1

SmoothLiftin, когда лазер стимулирует слизистые в районе

рта, щек и глаз, способствуя продуцированию коллагена и сглаживая морщины.

№2

Режим Piano, при котором лазер равномерно прогревает ткани и подтягивает дерму, как бы «скручивая» в ней старый коллаген.

№3

Стимуляция нового коллагена, т.е. непосредственно дермальное омоложение.

№4

Пилинг, глубина которого выбирается в зависимости от целей.

Процедура стоит 25000 рублей, длится около двух часов и проводится под анестезией. Вот после нее точно лучше дней 10 не выходить из дома, потому что выглядеть вы во время реабилитации будете несколько жутковато. Зато эффект от 4D-омоложения сравним с круговой подтяжкой

лица, причем сохраняется он не менее трех лет!

– Есть ли какие-то противопоказания к использованию лазера?

– Серьезные хронические заболевания вроде почечной, печеночной или сердечной недостаточности, периоды беременности и лактации, а также воспаления в месте проведения процедуры.

– Насколько надежен сам аппарат?

– Еще на стадии производства все оборудование проходит строжайшее тестирование. Для полноценной работы на нем, мы проходили обучение и стажировку в Москве. А за исправностью системы следят специалисты, регулярно проводящие полную его диагностику и тех.обслуживание.

Специалист:

Ирина Швецова,



врач-косметолог,
член Уральского Общества
Эстетической медицины
(УРОЭМ).
Работает с 2009 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



DippleX
МОЯНОВАЯЖИЗНЬ.РФ

9 745 ЖЕНЩИН
СМОТРЯТ НА МИР
НОВЫМИ ГЛАЗАМИ
А ТЫ ГОТОВА?

65 000 ₽

БЛЕФАРОПЛАСТИКА

- Консультация врача
- Комплекс обследований
- Анестезия
- Операция
- Восстановительная терапия

*Скидка составляет 30% от базовой стоимости

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Сергей Захаров
пластический хирург

Текст:
Екатерина Жилкина

Библия пациента

От чего зависит результат пластической операции? От профессионализма врача? Качества материалов? Оснащения клиники? Все так! Но ничуть не в меньшей степени он зависит от самого пациента. Как встретить новую жизнь во всеоружии и избежать осложнений, рассказывает пластический хирург, врач высшей категории Сергей Захаров.

Очень часто пациенты считают, что анкеты, которые мы даем заполнить перед операцией, и вопросы, которые мы задаем, носят формальный характер. Но это не так! Образ жизни, болезни, диеты, занятия или «незанятия» спортом, профессия, даже наличие маленьких детей – врачу необходимо знать о вас все. Только так мы сможем выбрать максимально подходящую случаю тактику лечения и реабилитации.

Вредные привычки
Курящие пациенты – большая проблема для пластического хирурга. При курении страдают мелкие сосу-

ды – капилляры, которые играют важнейшую роль в процессе заживления. Чем мельче сосуд, тем он ближе находится к раневой поверхности, и если эти мелкие сосуды поражены, рана будет постоянно воспаляться. Осложнения и плохое заживление настолько вероятны, что в американских клиниках, например, многие врачи вообще не берутся за таких пациентов. Мы каждый случай рассматриваем

в отдельности. Многое зависит от длительности и интенсивности курения. В любом случае, врача необходимо поставить в известность о своей привычке и минимум за месяц до предполагаемой операции от сигарет необходимо отказаться.

Диеты и БАДы
Те или иные пищевые ограничения – источник постоянного стресса для организма.

А длительный стресс, опять же, приводит к спазму сосудов и нарушению кровообращения. Для успешного заживления организму требуется строительный материал и, в первую очередь, белок. Диеты – особенно монодиеты или те, которые предполагают

“

Курение увеличивает риск осложнений после операционного вмешательства.

отказ от белка, буквально вымывают из клеток самые важные кирпичики. То же самое можно сказать о пищевых добавках. Особую опасность представляют жиросжигающие препараты. Здоровый организм – это сбалансированная система, которая не нуждается в дополнительных элементах. Я сейчас не говорю о периоде усиленных тренировок или, скажем, беременности. А всевозможные БАДы, которые мы бездумно сьем в рот – это насилие над организмом. Они нарушают баланс микроэлементов и могут привести к серьезным патологиям даже в спокойном состоянии, что уж говорить об операционном и постоперационном стрессе.

Хронические болезни

Пациенты склонны недооценивать вред, который причиняют организму хронические заболевания, и часто не считают нужным говорить о них врачу. Сплошь и рядом это происходит с гипертонической болезнью. При хронически высоком давлении происходит спазм периферических кровеносных сосудов. Спазмированный сосуд нарушает приток крови, регенерация замедляется, процесс заживления превращается в серьезную проблему. Важный момент: нормальным считается давление 120/80. Любое отклонение, даже на 10 мм рт. ст., уже является нарушением. Оно тем неприятнее, что при таком незначительном отклонении человек редко

принимает гипотензивные препараты, а значит, сосуды постоянно в спазме. Мы спокойно принимаем на операцию человека даже с выраженной гипертонической болезнью, если он проводит базовую терапию, пьет понижающие давление препараты. В таком случае несложно скорректировать давление во время операции. Если же пациент базовую терапию не проводит, то спазм – привычное состояние сосудов, и они не расслабляются, даже когда пациент под наркозом. Это сильно осложняет и анестезию, и операцию, и период заживления.

Реабилитация Постоперационный период требует не меньшего внимания со стороны пациента, чем процесс подготовки.

Конечный результат во многом зависит именно от того, как пройдет реабилитация. Самая большая ошибка – игнорировать сроки и предписания доктора и ориентироваться исключительно на болевую синдром. Боль прошла – а отек спадает и напряжение уходит, как правило, на третьи-четвертые сутки – и человек начинает жить на всю катушку. Поднимать тяжести, работать на даче, интенсивно водить машину, заниматься спортом. Как результат – осложнения, потерянные деньги и здоровье.

Возьмем, к примеру, эндопротезирование груди. После операции режим должен быть очень щадящим. Есть вполне конкретные рекомендации, в том

числе, ношение компрессионного белья, ограничение движения – на протяжении двух недель не рекомендуется поднимать локти выше груди. А если имплант установлен под большой грудной мышцей, то до двух месяцев следует избегать физических нагрузок и нельзя поднимать вес более пяти кг. Если не выдержать предписанный врачом период покоя, происходит трение грудной мышцы об имплант, что может привести к рубцовому изменению тканей.

После абдоминопластики – пластики живота – мы рекомендуем как минимум 3 недели 24 часа в сутки носить компрессионное белье, избегать положения



Если не выдержать предписанный период покоя, вместо красивого результата вас ждут проблемы.

сидя – больше лежать или стоять и избегать занятий спортом. Если пациент не слушается, торопится выйти на работу, сидит, согнувшись, в офисе за компьютером, то легко может произойти смещение кожно-жирового лоскута и развиваться серьезный воспалительный процесс. На его лечение могут уйти долгие месяцы.

Ну и, наконец, еще один важный момент. Разговаривая с врачом, будьте предельно откровенны. Четко формулируйте свои желания и внимательно слушайте, что говорит

доктор. Далеко не всегда модельные съемки из Instagram можно перенести в реальную жизнь. Один и тот же грудной имплант будет смотреться по-разному на пухленькой девушке и высокой худышке. Возможности хирурга ограничены природными данными, и это прекрасно: наша природа – это наша индивидуальность. Только объединив волю природы, ответственность пациента и профессионализм врача мы получим результат, о котором мечтали.

Заповеди пациента:

1. Минимум за месяц до операций отказаться от курения.
2. Придерживаться сбалансированного питания, исключая дефицит белка в организме.
3. Без назначения врачей не принимать пищевых добавок.
4. Рассказать обо всех хронических и острых заболеваниях.
5. Четко формулировать свои ожидания.
6. Соблюдать послеоперационный режим.

Специалист:

Сергей Захаров, врач-хирург высшей категории, пластический хирург ДНК Клиники (Магнитогорск), член Ассоциации пластических хирургов Челябинской области. Работает с 1989 года.





Красота больше не требует жертв, — убеждена наша героиня Светлана Антропова. Она впервые решилась на процедуру лазерного омоложения и убедилась в ее полной безопасности. Впрочем, она сама расскажет о своем преобразении.

Светлана Антропова,
57 лет

В лучах МОЛОДОСТИ



Анна Якупова,
врач-косметолог

— Моей пациентке был проведен курс под названием «DIP-омоложение», который включает в себя воздействие не только на глубокие слои кожи лазерным лучом, но и уходовую процедуру, направленную на работу с поверхностными слоями кожи.

— Я постоянно посещаю кабинет косметолога, поэтому уходовые и инъекционные процедуры для меня не в новинку. Но вот об аппаратной косметологии пришлось задуматься совершенно недавно, когда поняла, что пора применять более радикальные меры. Решение далось нелегко, так как мне всегда казалось, что эти процедуры очень травматичны и требуют длительной реабилитации. Но слухи оказались сильно преувеличенными. Вообще, о лазерном омоложении я впервые узнала на приеме у врача клиники Dipplex Анны Якуповой, которая посоветовала попробовать именно эту инновационную методику. Приятно, что выслушав все мои пожелания, доктор предложила не просто шаблонный план омоложения, а индивидуальную программу поэтапного преобразования. Мне рекомендовали курс «DIP-омоложение», состоящий из четырех сеансов. Забавно, что сама процедура яркими вспышками напоминает фотосессию, поэтому во время нее вполне можно почувствовать себя звездой. На приеме доктор комментирует каждое движение, предупреждает, какие

ощущения ожидают впереди. Такое общение хорошо помогает снять напряжение. Но самое важное, что этот метод совершенно не требует восстановительного периода. То есть его можно проходить без отрыва от производства. Не говоря уже о том, что в клинике Dipplex царит удивительно приятная атмосфера: здесь всегда тебя встречают улыбчивые администраторы и доброжелательные доктора. В такую обстановку хочется возвращаться.

С момента окончания курса прошло уже больше 3-х месяцев, но я до сих пор вижу в зеркале его превосходный, почти волшебный результат — сияющий тон кожи и безупречно подтянутый овал лица. Поэтому всем советую: никогда не бойтесь косметологических перемен. Ведь с преобразования внешнего начинается преобразование внутреннее.

“

Не бойтесь перемен! Ведь с преобразования внешнего начинается преобразование внутреннее.

Уникальность этого метода заключается в том, что его можно проводить вне зависимости от сезона. А видимый эффект преобразования замечен уже после первого сеанса. Но пациенты полюбили «DIP-омоложение» за отсутствие периода реабилитации. Уже

через несколько часов после нее, вы спокойно можете вернуться к обычным делам. Кстати, моя пациентка до сих пор наблюдает положительный эффект после процедуры: у нее не только подтянулся овал лица, но и улучшилось качество кожи.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



DippleX
МОЯНОВАЯЖИЗНЬ.РФ

1 235 ЖЕНЩИН УЖЕ
СДЕЛАЛИ СЕБЯ
СЧАСТЛИВЫМИ,
А ТЫ ГОТОВА?

5 900₽

DIP-ОМОЛОЖЕНИЕ

- Консультация косметолога
- Лазерное дермальное FT-омоложение
- Бережное очищение
- Глубокое увлажнение
- Массаж лица
- Интенсив-омоложение с ботокс-эффектом

*Скидка составляет 32% от базовой стоимости

ИМЕЮТСЯ ПРОМОКОДЫ НА СКИДКИ НА НЕОБХОДИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПЕЦИАЛИСТА



Текст:
Полина Соколова

Хочешь ПОХУДЕТЬ?

Диеты не работают. От занятий в зале толку мало: килограммы не уходят, да и «попкины ушки» на месте... Знакомая ситуация? Но, вместо того, чтобы расстраиваться и заедать печаль новыми калориями, попытаемся разобраться, кто виноват и что делать!

Начинать худеть нужно с выяснения причин появления лишнего веса или даже ожирения у конкретного человека. Это может быть генетическая предрасположенность, образ жизни, серьезное заболевание, гормональные сбои, вызванные стрессом. Об опасности лишних килограммов и, главное, о методах и способах правильного похудения рассказывают специалисты ДНК Клиники.



**Наталья
Окуловских,**
врач акушер-гинеколог

– Какое огорчение способна причинить пара лишних кило, набранных за отпуск, знает каждая из нас. А если проблемы с весом гораздо серьезнее?! Тут речь уже не только об

эстетике, но и о женском здоровье!

Жировая ткань – самостоятельная эндокринная железа и участник множества метаболических процессов. Она продуцирует биологически активные вещества и стероидные гормоны. Из-за избытка в организме эстрогена и андрогена появляется угревая сыпь, волосы в нежелательных местах. Лишний вес, то есть отложение жира в тканях, приводит к неправильной работе органов, в том числе, репродуктивной системы. Меняется гормональный фон, яичники работают неправильно, нарушается менструальный

цикл, появляются проблемы с зачатием и вынашиванием беременности.

Многочисленные исследования показывают, что среди женщин, обратившихся к врачу с проблемой бесплодия, большинство имеет избыточный вес или даже ожирение. Процент наступления беременности у них, даже при овуляторном менструальном цикле, очень низок. А также в разы возрастает риск выкидыша, беременность может протекать с отклонениями и осложнениями, увеличивается вероятность преждевременных родов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Как снизить вес? Ни в коем случае не делайте это самостоятельно! По незнанию вы можете усугубить ситуацию и после незначительного похудения набрать еще больше. Чтобы не оказаться в этом замкнутом круге, стоит пройти обследование у гинеколога и эндокринолога. Специалист подберет подходящий именно вам режим питания и физических нагрузок. Скорее всего, понадобятся и медикаментозные препараты, стабилизирующие обмен веществ, а значит и гормональный фон. О том же, что принимать лекарства без назначения врача нельзя, все мы знаем с детства.

Специалист:
Наталья Окуловских, ДНК клиника
 врач акушер-гинеколог первой квалификационной категории.
 Работает с 2003 года.



Станислав Чигринец,
 эндокринолог, андролог, специалист антивозрастной медицины.

– **Самый правильный подход к похудению** – терапевтическая модификация образа жизни.

№1

Здоровый сон. Мелатонин – один из важнейших гормонов в организме, определяющий смену и цикличность происходящих в нем процессов. Пик его выработки – с полуночи до трех часов. Причем вырабатывается он только в полной темноте. Так что в это время человек должен спать в плотно зашторенной спальне, без ночников и периодически мигающих гаджетов! Недостаток мелатонина приводит к сбоям в работе эндокринной системы, нарушает гормональный фон, сбивает баланс гормонов с анаболическим эффектом, отвечающим за рост жировой массы, и катаболическим, отвечающим за ее уменьшение. Поэтому люди, не соблюдающие правильный режим сна, склонны к постоянному набору веса.

№2

Режим дня. Приучите себя ложиться спать не позднее 22-23 часов. Восполнить недостаток полноценного ночного сна дневным невозможно. Что касается еды и питья, здесь действует старинная мудрость: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу. Причем ночной перерыв между ужином и завтраком должен составлять не менее 12-14 часов! Все плотные приемы пищи – исключительно в первой половине дня. На нее же планируйте и физические

нагрузки. Их сопровождает выброс кортизола – гормона стресса, активизирующего все ресурсы и процессы организма. Вечером же показаны неспешные прогулки.

№3

Правильное питание. Это ни в коем случае не диета. Диета – насилие над организмом, приводящее лишь ко временным результатам. Организм начнет восполнять потери, как только вы немного расслабитесь. Питаться правильно – значит, отдавать предпочтение продуктам, подходящим вам по генотипу. Что это за продукты, покажет генетический тест на пищевую непереносимость. На их основе специалист составит ваш личный «светофор», где зеленый – это продукты, которые можно есть в любых количествах; желтый – потребление которых стоит ограничить; красный – от которых лучше отказаться. Дефицит витаминов и минералов можно восполнить с помощью препаратов, но назначить конкретную витаминно-минеральную добавку может только врач после изучения анализов.

Хорошо бы также раз в месяц устраивать себе

разгрузочное голодание продолжительностью в 24 часа (не более!), чтобы активизировать в организме процесс аутофагии – универсального механизма увеличения продолжительности жизни и улучшения ее качества.



Здоровое питание, крепкий сон и физические нагрузки – лучшее лекарство от ожирения.

№4

Физическая активность. Ее цель – перевести организм со сжигания углеводов для поддержания уровня энергии на сжигание жиров. Эффективнее всего аэробные нагрузки, то есть непрерывная физическая активность в течение 30-40 минут. Это может быть бег, плавание, танцы, быстрая ходьба – что вам больше нравится. При получасовых занятиях 5 раз в неделю «плохой» белый жир начнет превращаться в «хороший» бурый, в котором калории сгорают, как в топке.



Избыточный вес в разы увеличивает вероятность бесплодия и выкидышей.



Специалист:
Станислав Чигринец, ДНК клиника
 врач-андролог, эндокринолог, врач-дерматовенеролог, врач-антивозрастной медицины.
 Работает с 2001 года.



**Екатерина
Большакова,**
пластический хирург

– Даже если человек успешно сбрасывает вес, остаются места, откуда жир не уходит, как ни старайся.

«Жировые ловушки» могут быть где угодно – на шее и подбородке, на животе и спине, на боках, в зоне галифе и даже на голенях. Победить их порой может только липосакция – забор жировой ткани. Чаще всего она проходит под общим наркозом. В проблемном месте делается пара небольших проколов, через которые вводится раствор, сужающий сосуды для меньшей кровопотери и обладающий дополнительным обезболиванием. Через 10-15 минут можно начинать «отсасывать» жир специальным аспиратором. Для хирурга это тяжелая ручная работа в течение примерно двух часов. Обычно за одну операцию мы делаем липосакцию сразу нескольких областей. Главное ограничение здесь

“

Каждый худеющий знает на своем теле места, откуда жир никак не хочет уходить.



не в количестве зон, а в том, что без ущерба для здоровья пациента можно забрать не более 3-4 литров жира за раз. Провести повторную операцию или сделать липосакцию другой зоны можно через три месяца.

В течение месяца после липосакции нужно носить компрессионное белье, не снимая даже на ночь. Так что отправиться на пляж прямо из операционной не выйдет. Реабилитация всегда сопровождается сильными отеками. В первые 3-4 дня из-за них даже кажется, что жир у вас не забрали, а наоборот. Но через месяц готовьтесь менять гардероб: минус 2-3 размера гарантирован!

Липофилинг – это перераспределение жира в организме, отсюда, где он лишний – туда, где его не хватает.

Скорректировать можно любую часть тела – от лица (губы, скулы, заполнение носогубных морщин и т.д.) и кистей рук до живота, голеней и ягодиц. Можно создать даже рельефные «кубики» на животе! На сезон хватит. Липофилинг состоит из: 1. Липосакции. 2. Промывки, отстаивания и обработки забранной жи-

ровой ткани в специальных аппаратах. 3. Веерообразного введения и распределения жира в нужных местах через небольшие проколы. Все это занимает 3-3,5 часа. Отторжение тканей и другие осложнения при этой операции невозможны, ведь мы вводим пациенту его собственный материал. По той же причине и эффект липофилинга практически вечен!

Ни после липосакции, ни после липомоделирования на теле не остаются никаких следов. А через некоторое время после операции для усиления эффекта и сокращения реабилитационного периода рекомендованы массаж, в том числе лимфодренажный, и спа-процедуры.

Специалист:

**Екатерина
Большакова,**
пластический хирург
клиники Dipplex,
член Ассоциации пластических хирургов.
Работает
с 2015 года.



**Наïра
Саркисян,**
массажист

– Если вам за пару недель нужно похудеть под платье на 2 размера меньше нынешнего

– это вполне реально с массажем и обертываниями! Сеанс массажа равен для мышц двум часам физкультуры. Такой ленивый фитнес: вы лежите, а мышцы под руками опытного массажиста работают в полную силу, значит, и жир сжигается. Поэтому после первых сеансов мышцы могут побаливать, как после спортзала. Массаж – это еще и безоперационное липомоделирование. С его помощью можно подтянуть кожу на любом участке тела, скорректировать форму живота, боков, бедер, ног и рук.

При ручном лимфодренажном массаже выравнивается рельеф кожи, улучшаются обмен веществ, лимфоток и кровообращение, разглаживается целлюлит, из организма выводятся не только излишки жидкости, но также шлаки и токсины, полноценно очищая его изнутри. Эта суперпроцедура занимает не меньше часа, ведь тело массируется от пальчиков ног до плеч и шеи, проминается каждая клеточка. Полный курс – 10 сеансов: первые три – с промежутком в 2-3 дня, остальные – раз в неделю. Более частые процедуры нецелесообразны. Идеальный вариант – комплекс из 10 лимфодренажных массажей и пяти обертываний. Полученного эффекта хватит на все лето. А вообще повторять такие курсы и для красоты, и для здоровья рекомендуется дважды в год.

Смысл лимфодренажного обертывания в том, чтобы вывести лишнюю

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

“

Сеанс грамотного массажа равен двум часам физкультуры.



жидкость из организма через кожный покров. На тело наносится гель с натуральными травами и фитоэкстрактами, помогающий расширять поры. Затем пропитанными в соляном растворе бандажми обертывается все тело. Сверху накладывается целлофан и полотенце. В таком состоянии надо пролежать час. Это очень комфортная расслабляющая процедура, во время которой можно вздремнуть или, не теряя времени, сделать массаж головы или маску на лице.

Часов 8 после обертывания не стоит принимать душ, чтобы гель и солевые растворы оставались на коже и продолжили действовать.

Замеры, сделанные до и после, показывают уменьшение объемов в общей сумме до 8-10 см. И это видно невооруженным глазом! Если же «вешать в граммах», потеря жидкости, а, соответственно, и веса, – от 400 гр до 1 кг, а то и больше!

Для борьбы с целлюлитом наиболее эффективно ананасовое обертывание на проблемных зонах – бедрах, ягодицах, животе. Но это довольно экстремальная процедура. Не все готовы терпеть, как 40 минут тело буквально пылает под жгучим гелем. Но эффект колоссальный – целлюлит просто сгорает изнутри! Кстати, для его профилактики я бы не рекомендовала, разнежившись на пляже под жарким солнышком, потом сразу бежать в прохладную воду. На солнце подкожный жир разогревается, размягчается и как бы растекается. Когда после этого мы внезапно его охлаждаем, он застывает неровными комками, образуя целлюлит. Такой вот профессиональный совет!

Специалист:

Наира Саркисян,
массажист клиники пластической хирургии и лазерной Косметологии Dipplex.
Работает с 1987 года.



Говоря о борьбе за стройность, большинство из нас представляет себе поле боя, с постоянными ограничениями и стрессами. Это главная ошибка.

Снижение веса должно протекать плавно и без стресса. Только тогда наше тело и сознание не будут противиться процессу. Прекрасный способ расстаться с лишними килограммами и испытать при этом удовольствие – совместить правильное питание и физическую активность с оздоровительными и расслабляющими процедурами.

В комплексе Buta SPA есть все, чтобы испытать на себе целебные свойства воды, пара и древних восточных традиций. Комплекс разделен на мужскую и женскую SPA-зоны, создавая обстановку полного комфорта.

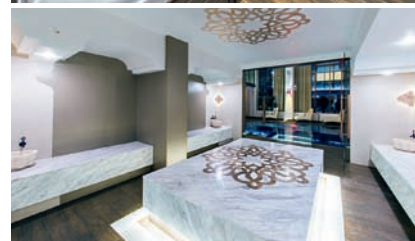
Женская SPA-зона дарит посетительницам отдых, удовольствие и красоту. В аромасауне каменка сделана из натурального нефрита, который обладает полезными свойствами. На нефритовой столешнице завариваются эссенции целебных растений, которые помогают избавиться организм от токсинов.

Плавание в просторном бассейне с чистой мягкой водой Buta SPA – прекрасный способ нагрузить мышцы, разгрузить голову и позвоночник. А усилит эффект и поможет в борьбе с целлюлитом сеанс гидромассажа.

Кроме этого, в Buta SPA вас ждет влажный теплый пар хамама с ментолом и

комфортная зона отдыха с разнообразным меню фитобара. Стройность и красивое тело начинаются с любви к себе!

Философия Buta SPA – это философия любви к себе.



В посещение SPA-зоны для женщин входит: теплый бассейн 16 м с зоной гидромассажа, хамам, аромасауна, гидромассажная ванна, зона отдыха с фитобаром, гостям предоставляется в аренду халат, комплект текстиля, тапочки и шапочка для душа.

Стоимость посещения SPA-зоны: 500 руб./час.

buta-spa
SPA-КОМПЛЕКС
ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

ул. Бр. Кашириных, 140,
тел. +7 (351) 778-89-80
www.butaspa.ru
@ butaspa

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Существует легенда, что эликсир молодости все-таки существовал, и изобрели его еще в XIII веке. И сделал это не кто иной, как монах-францисканец Раймонд Луллий. Однако служитель церкви не только не испробовал на себе волшебный напиток, но даже не оставил рецепт...

Текст:
Татьяна Егорова

КРАСОТА без возраста

С тех пор над формулой чудодейственного зелья бьются ученые, врачи и просто фанатики по всему миру. Одни подолгу сидят в криокамерах, вторые придерживаются лечебного голодания, третьи делают ставку на ЗОЖ. Чтобы проверить, верен ли тот или иной способ омоложения организма, не хватит и целой жизни. У врачей клиники ДНК столько времени нет. Они уже сегодня вывели свою формулу долголетия и по-

делились ей с читателями нашего журнала.

Красивый подход

– Косметология – область медицины, которая развивается семимильными шагами. Буквально каждый день в ней совершаются невероятные открытия, – рассказывает врач-косметолог Анна Якупова. – Сегодня эта наука достигла такого развития, что ее можно по праву считать альтернативой пластической хирургии. Хотя эти два

направления индустрии красоты идут рука об руку. Мы профилактируем признаки старения и увядания, поддерживаем красоту кожи различными препаратами, а также являемся помощниками пластических хирургов. Например, помогаем пациентам в реабилитации после пластических операций.

Некоторые женщины считают панацеей от старения кожи гиалуроновую кислоту, которую они готовы применять повсеместно. Отличительной чертой препа-

ратов на ее основе стала способность притягивать молекулы воды в глубокие слои кожи. Косметологи «гиалуронку» так не переоценивают, считая ее лишь профилактическим средством против старения.

– Введение гиалуроновой кислоты – прекрасное профилактическое средство в борьбе с неблагоприятными условиями окружающей среды и небольшими возрастными изменениями. Однако кардинально омолодиться с помощью таких препаратов вам вряд ли удастся, – считает Анна Сергеевна.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

“

Секрет вечной юности – это коктейль, замешанный на хорошем настроении, любви и косметологических процедурах.

По словам косметолога, женщины в возрасте 30+ должны делать ставку на комплексный уход, персональные косметологические программы по принципу «все включено». Это должны быть и уходовые (салонные) процедуры, и инъекции, и аппаратная, прогрессивная косметология. А еще, не стоит недооценивать домашний уход, который поможет поддержать результаты, достигнутые в кабинете у доктора.

– Как и у любого косметолога, у меня есть свой рецепт красоты, и я охотно делюсь им со своими пациентами, – с улыбкой говорит Анна Сергеевна. – Для меня секрет вечной юности – это своеобразный коктейль, который замешан на хорошем настроении, любви к своей профессии, гармонии в семье и, конечно, косметологических процедурах. Последние включают в себя и инъекционные методы, и уходовые процедуры, и аппаратные методики. Доверяйте профессионалам, меньше экспериментируйте над собой и своим здоровьем, и тогда вы будете любоваться своим юным отражением в зеркале еще долго.

Программа минимум

Мелкие морщинки на лице, «гусиные лапки» в уголках глаз не всегда говорят о возрасте. Первые мимические складочки могут появиться уже в 30 лет. Чтобы не бороться с последствиями раннего старения, косметологи рекомендуют составить свою профилактическую программу. В каждом возрасте существует свой косметологический минимум процедур, которого стоит придерживаться.

20+

- Очищение (уходовые процедуры).
- Грамотно подобранный домашний уход.
- Инъекционная косметология (мезотерапия).
- При необходимости аппаратные методики (шлифовки постакне).

30+

- Комплексные уходы.
- Инъекционная косметология (ботулинотерапия, биоревитализация).
- Домашний уход.
- Аппаратные методики (профилактика птоза, дермальное омоложение).
- Пластическая хирургия.

40+

- Лазерная косметология (DIP-омоложение).
- Инъекционная косметология (биоревитализация, ботулинотерапия, контурная пластика).

- Уходовые процедуры.
- Домашний уход.
- Пластическая хирургия.

50+

- Инъекционная косметология (ботулинотерапия, контурная пластика).

Внутренняя гармония

Молодость – многозначное понятие, которое всецело зависит от состояния здоровья нашего организма. Косметологи постоянно твердят, мол,



“

Гиалуроновая кислота – хорошая профилактика старения, но очевидные возрастные изменения она не победит.

один в поле не воин, уже даже не намекая, а рекомендуя пациенткам записаться на прием к гинекологу.

– Внешний вид женщины – индикатор ее здоровья. Речь идет не о стильных нарядах, красивой прическе и ярком макияже – это лишь косметический стайлинг, за которым не спрячешь

60+

- Аппаратная косметология.
- Салонные процедуры.
- Домашний уход.
- Инъекционная косметология.
- Пластическая хирургия.

проблемную кожу и нездоровый цвет лица. Состояние кожи и волос — для врача-гинеколога, как лакмусовая бумажка, которая позволяет определить, что пациентка не в порядке, — расска-

“

Правильно подобранная контрацепция помогает нормализовать гормональный фон и улучшить состояние кожи.

ЗОЖ-лихорадка

Курение, избыток алкоголя, неправильное питание и плохой сон, гиперреакция на происходящие в жизни события,

должна в любом возрасте. Именно ЗОЖ станет волшебной пилюлей от старости и для женщин бальзаковского возраста. Последним Екатерина Евгеньевна особенно советует следить за углеводным и жировым обменом, контролировать массу тела, артериальное давление, а при необходимости пройти специальную гормональную терапию, которая позволит отдалить наступление менопаузы.

Все эти нехитрые советы хоть раз в жизни слышал каждый из нас, но не каждый смог сказать «нет» своим слабостям. Прекрасным примером для подражания может стать сама Екатерина Евгеньевна, которая решила раскрыть свою формулу красоты и здоровья:



зывает врач-гинеколог Екатерина Воропаева.

Екатерина Евгеньевна уверена, что в вопросах красоты не последнюю роль играет репродуктивное здоровье, которое характеризуется не только нормальной работой половой системы, но и общим состоянием организма. Чтобы материнство наступило в желанное время, любая женщина должна наблюдаться у гинеколога с раннего возраста.

— Каждая внимательная мама должна привести свою дочь к гинекологу на профилактический осмотр еще до школы. Это поможет избежать проблем в даль-

нейшем. В этот период крайне важно следить за интимной гигиеной, а также регулярно приходить на консультации. Затем по достижению половозрелого возраста, именно доктор, а не мама, должен заняться подбором противозачаточных средств, которые назначаются на основе комплексного исследования. Кстати, гормональная контрацепция способна творить такие чудеса, которые вам и не снились. Именно она помогает нормализовать гормональный фон и как следствие улучшить состояние кожи, — дополняет Екатерина Евгеньевна.



гиподинамия, частый и необоснованный прием лекарственных препаратов — вот лишь часть вредных привычек, которые приводят к быстрому старению организма и потере репродуктивной функции. Придерживаться здорового образа жизни женщина

— Мой личный секрет красоты довольно прост: я не курю, практически не употребляю алкоголь, предпочитаю горячительным напиткам бокал вина, умеренно питаюсь, люблю гулять пешком, занимаюсь собственным садом и, вообще, стараюсь радоваться каждому мгновению.

МОЯ СЕМЬЯ



Счастье – когда все дома.
А еще лучше, когда все
здоровы! Своими рецепта-
ми сохранения мира
и тепла в семье поделились
герои публикаций.



– Появление на свет моей дочурки с одной стороны – чудо, а с другой – закономерность, – рассуждает молодая мама Мария Майорова. В ее истории в роли волшебника выступила врач-гинеколог клиники ДНК Наталья Соромятникова, которая знает, что любое волшебство начинается с плана...

Текст:
Александра Павлова

План на чудо

Первое

– Со своим будущим супругом мы познакомились на вечеринке у друзей. Тогда мы, оба беззаботные студенты, учились в разных вузах. Он был студентом ЮУрГУ, я – Медицинской академии. Почти год мы со Стасом считали себя приятелями: встречались в одной компании, ходили в кино, гуляли за ручку в парке. А потом мы поняли, что искать счастье уже не нужно – вот оно рядом. Так, наши отношения переросли из дружбы в нечто большее. Мы стали встречаться уже без друзей, а когда оставались тет-а-тет, то и дело заговаривали о свадьбе, семье и, конечно, о детях.

– Интересно, на кого будет похож наш ребенок, – фантазировала я и внимательно смотрела на его реакцию.

– Это не важно, – спокойно отвечал Стас, – главное, чтобы был здоровым!

К вопросам собственного здоровья я всегда относилась щепетильно, поэтому постоянно навещала врачей на профосмотры. Но найти специалиста, которому можно было бы довериться в таком вопросе, как планирование семьи, задать любые интимные вопросы, оказалось не так-то просто. В первую очередь, хотелось бы советоваться с доброжелательным и внимательным человеком, а не с придирчивым карателем. Не малую роль при выборе, конечно, играли опыт и профессионализм. Мне повезло встретить такого врача на первом же приеме. Однажды, по рекомендации подруг, я пришла к врачу ДНК Клиники Наталье Сергеевне Соромятниковой и сразу же поняла – это мой доктор! Наталья Сергеевна вела себя тактично и сдержанно, внимательно выслушала и назначила гормональные препараты. Долгое время я наблюдалась у этого доктора, приходила на

все плановые осмотры. А год назад особенно зачастила. И неспроста. В это время мы со Стасом поженились и решили – пора бы подумать о потомстве. (Улыбается.) Кстати, когда Наталья Сергеевна узнала, зачем я к ней пришла, то шутливо благословила: «Анализы хорошие, иди и делай детей!»

Второе

Мария гуляет по узким заросшим тропинкам городского парка, в коляске мирно спит Зефирка, в ласково называют дочку супруги.

– В юности у меня были проблемы со здоровьем, и, честно говоря, я была готова к борьбе за ребенка. Тем более что то и дело слышала истории пар, которые никак не могут забеременеть. Но я себе сказала: мы добьемся результата любой ценой.

Конечно, я не ожидала, что все получится само собой, как по волшебству. Однажды я почувствовала себя плохо и в радостном предчувствии скупилась в аптеке тесты на беременность всех марок. Всю ночь я не сомкнула глаз, пролежав в постели до утра, как солдат в карауле. А с первыми лучами солнца тихонько поднялась с кровати, пробралась тайком в ванну и заперлась, разложив перед собой разномастные палочки, как в какой-то тайной лаборатории.

Тогда не один тест не показал мне ничего вразумительного, только на последнем приборе вдруг проявились две еле заметных, смазанных полосочки. «Не-ет, такого не бывает. С первого же раза!» – уже вслух рассуждала я и буквально рыдала от счастья. Когда я сообщила мужу радостную новость, он был на седьмом небе. Сразу предложил: «Если родится девочка, назовем ее Ксюша». С этого

момента мы стали ждать девочку. И очень удивились, когда первое же УЗИ подтвердило эти догадки. Сегодня наша жизнь кардинально изменилась: ночные бдения, правда, беспокоят только меня, а вот муж после работы спит как убитый. Но нельзя сказать, что отцовство никак не отразилось на Стасе. С появлением Зефирки он стал другим – серьезным и ответственным что ли. Теперь он трудится на двух работах и всегда возвращается домой с пакетом полным продуктов и обязательной игрушкой для



Ксюши. Да, мы оба понимаем, что беззаботные деньки безвозвратно ушли, что надо идти только вперед, чтобы дать своей дочурке все самое лучшее. Но не думайте, что я говорю об этих переменах, как о каком-то тяжелом испытании. Самое большое счастье для меня сейчас – это не когда мне вручают очередной сертификат о повышении

квалификации, а когда мы остаемся втроем и купаем Ксю в ванной. Она визжит на все диапазоны, гулит, пускает пузыри и разбрызгивает воду повсюду. А мы со Стасом стоим тихонько в сторонке и умиляемся тому, что у нас в квартире устроили всемирный потоп. Но еще больше нас греет мысль о том, что теперь у

нас есть совместный ребенок, наш маленький человечек, который любит нас только за то, что мы есть.

Мария признается, что с появлением на свет ее малышки, темп жизни сильно изменился, стал немного «стрессовым». Но, несмотря на это, она как-то умудрилась выйти из декрета на работу и уже

приступила к индивидуальным занятиям в тренажерном зале.

– Вот вы спрашиваете, какой совет я дала бы женщинам, которые мечтают стать мамами и очень нервничают, что все идет не так просто?

Отвечу: не бойтесь планировать свою жизнь и тем более материнство, ведь это одна из трогательных и важных ролей для каждой женщины. Но при этом постарайтесь сильно не заикливаться на детях. Пусть все случится как будто само собой, и вы увидите, что чудо произойдет в предсказуемые сроки.

И последнее

Пока Мария делилась своим бесценным опытом, наслаждалась обжигающими лучами летнего солнца, ее трехмесячная Зефирка проснулась, открыла свои голубые глазки, засучила ножками и нежно прогулила: «Ги-ма-мы». Ну, а Мария во всем этом ласковом многозвучии услышала только одно слово – «МАМА». Тут уж без вариантов!



Каждый вечер мы купаем Ксю в ванной. Она визжит на все диапазоны и разбрызгивает воду повсюду.

А мы со Стасом стоим тихонько в сторонке и умиляемся тому, что у нас в квартире устроили всемирный потоп.



Наталья Соромятникова,
врач акушер-гинеколог

– Мария Майорова – одна из самых гиперответственных, внимательных и серьезных моих пациенток. Планирование беременно-

сти она начала примерно за год до рождения дочери Ксении. В анамнезе были гинекологические проблемы и оперативные вмешательства. С самого начала она очень сильно переживала по поводу естественного зачатия ребенка. Но, конечно, нам нужно было руководствоваться не эмоциями. Подготовка к беременности началась с полного обследования на инфекции, наличие овуляции и проходимость маточных труб.

В ходе исследований выявилось отсутствие овуляции. Была назначена гормональная терапия, которую Мария проходила в течение нескольких месяцев. Желанная беременность, казалось, отодвигалась на долгое время... Но не тут-то было. После того, как гормональные препараты были отменены, в первом же цикле, удалось получить полноценную беременность. Во время вынашивания были свои

нюансы и проблемы, но Мария – настоящий боец. Она мужественно справилась со всеми трудностями и теперь наслаждается своим материнством.

Специалист:

Наталья Соромятникова, ДНК
клиника

врач акушер-гинеколог,
врач ультразвуковой
диагностики.
Работает с 2012 года.

Абсолютно новый Audi A7

Безупречно
броский



Ауди Центр Челябинск

Ул. Чичерина, д. 52, +7 (351) 247 0000, www.audi-chelyabinsk.ru

#AudiВоплощениеБезупречности

4 года
гарантии

Правила ЖИЗНИ

Текст:
Полина Соколова

Евгению было всего 18, когда её двухлетней дочке Насте поставили диагноз лейкоз, рак крови. И хотя врачи убеждали, что болезнь прекрасно поддаётся лечению, она, сама ещё ребёнок, растерянный и испуганный, в такой ситуации вряд ли сумела бы так быстро собраться, чтобы направить все силы к главной цели – выздоровлению малышки. Помогла семья! С тех пор Евгения Майорова твёрдо знает: семья – главное в жизни, а счастье – это когда здоровы ты и твои любимые люди.

Давайте и мы познакомимся с этой чудесной, любящей, настоящей Семьёй с большой буквы. Итак:

Евгения Майорова – председатель совета благотворительного движения помощи онкобольным детям «Искорка».

Анастасия Мигашкина – дочь Евгении, 19 лет, студентка 2-го курса факультета лингвистики и переводоведения ЧелГУ.

Николай Викторович Мигашкин – свёкр Евгении, пенсионер, раньше – преподаватель менеджмента, сотрудник психоаналитического центра. Глава семьи.

Елена Леонидовна Мигашкина – свекровь Евгении, пенсионерка, раньше – заведующая швейным ателье. Домохозяйка и заядлый садовод.



С чего начинается семья

Евгения: До 16-ти лет у меня была только мама – очень хороший и добрый, но слабохарактерный человек. А в 16 я попала в семью Мигашкиных, и в моей жизни появился отец, любящий, заботливый, надёжный. Практически сразу родилась Настя. С отцом дочки, к сожалению, не сложилось, но со свекром и свекровью мы остались самыми близкими людьми.

Николай Викторович и Елена Леонидовна решили взять на себя заботу и ответственность и за меня, и за Настю. И маму мою приняли, как родную. Она была с нами до самой своей смерти в 2002 году. Благодаря им, я, не уходя в академ, подряд получи-

ла среднее, а затем и три высших образования – по юриспруденции, пиару и экономике. Я так хотела оправдать их доверие, надежды и вложенные в меня силы, что училась не просто, а с отличием!

И успешную карьеру начала довольно рано благодаря тому, что папа и мама – по-другому я о них и не думаю – постоянно говорили: «У тебя всё получится!» Когда в 21 год я стала главным бухгалтером,

“

Счастливая семья – это надёжная опора и залог успешной карьеры.



менно возникает и проект выздоровления.

Евгения: Когда Настя заболела, проявилось такое качество нашей семьи, как умение безоговорочно прийти на помощь. Это тяжёлое испытание сплотило и сблизило нас. Тогда мы и стали единым целым, настоящей семьёй. И я научилась помогать не когда просят, а когда видишь, что нужна помощь. «Искорка» тогда уже существовала. Её в

стоит поучиться терпению и взаимопониманию!

Елена Леонидовна: Секрет – в желании услышать и понять друг друга, а не настаивать на своём любой ценой! Ни разу за 46 лет совместной жизни я не пожалела, что вышла за Колю. Хотя мы очень разные. Я – холерик, Коля – спокойный и вдумчивый. В конфликтной ситуации он промолчит, а в нужный момент скажет именно то, что требуется. И чаще всего

чать, быть полноправными партнёрами. Это касается любых отношения – мужа и жены, родителей и детей, бабушки и внучки. Я никогда не сюсюкал ни с сыном, ни с Настей. С младенчества старался говорить на равных.

Залог семейного счастья

Евгения: Эмоциональная сторона отношений очень важна для нас всех. Мы стремимся проговорить



Учёба, работа, семья – это проекты. Даже болезнь – проект. Так же, как и проект выздоровления.

мы каждый вечер садились на кухне с Николаем Викторовичем и пошагово прорабатывали все моменты. Я обращалась к нему как к аналитику и эксперту в бизнес-консалтинге. И до сих пор часто советуюсь в самых разных вопросах.

Николай Викторович: Как человек, в своё время окончивший философский факультет и всю жизнь занимавшийся психоанализом, могу сказать: любое дело начинается с проекта. Человек строит план, а затем более или менее успешно воплощает его в жизнь. Это называется «проектным мышлением». Учёба, работа, дети, семья – это тоже проекты. А когда человек заболевает, появляется проект его болезни, но одновре-

1989 году создала Рита Анваровна Галипова. А я пришла в 2005-м, когда Настя уже полностью вылечилась. Но, если бы не всё, что мне пришлось пережить, я бы не стала тем, кто я есть, и не делала бы то, что должна.

Секрет супружеского долголетия

Настя: Я очень уважаю дедушкино «проектное мышление», его мужской логический подход. Но эмоции, уют, любовь – это у нас про бабушку. Мужчина – скелет, на котором держится семья, а женщина – это её сердце и нервы. Мне бы хотелось прожить со своим мужем всю жизнь душа в душу, как бабушка с дедушкой. Вот у кого



оказывается прав. Конечно, понимать это я начала не смолоду. (Смеётся.)

Николай Викторович: И ещё нельзя мешать человеку быть самим собой. Навязывать любимым людям свои представления глупо. Гораздо интереснее и продуктивнее сотрудни-

свои переживания, объяснить причину решений и поступков. Между близкими не должно быть недосказанности. Негативные эмоции копятся и приводят к необратимым последствиям. Для меня семья – это, прежде всего, принятие. У меня, например, сложный

характер. К тому же я всегда много и напряжённо работала и училась, страшно уставала, слушались срывы. Но меня приняли и полюбили со всеми достоинствами и недостатками! Это даёт такие внутренние силы, уверенность в себе, чувство защищённости! С годами и я научилась сдерживаться и беречь близких. Если чувствую, что предел, говорю: «Давайте сейчас пре-

современных. Наоборот, мы развиваемся вместе, учимся друг у друга. Настя просит бабушку сшить ей какую-нибудь обновку. Они вместе смотрят сериалы, а потом обсуждают героев и повороты сюжета. И в отношениях с мальчиками внука прислушивается к нашему мнению, просит совета.

Евгения: Меня очень радует эта близость. Бабушка и дедушка всегда



кратим разговор, иначе наговорим лишнего!» Но каждый раз, когда я на грани, еду к родителям, чтобы почувствовать себя любимым ребёнком.

Елена Леонидовна:

У Жени такая сложная, нервная работа. Она порой приезжает просто выжатая без остатка и буквально с ног падает. Ляжет, я её укрою, и она засыпает.

Николай Викторович:

Мне очень нравится, что Женья и Настя не воспринимают нас как старых, не-

дадут дочке то, на что у меня не хватило времени и сил. Ей нет нужды искать понимания где-то ещё, когда есть родные люди, всегда готовые выслушать и поддержать.

Настя: Что бы я ни сделала, дедушка всегда объяснит, по полочкам разложит, почему я так поступила, да ещё и с комплиментарной стороны. (Смеётся.)

Евгения: Это, кстати, касается и меня. Я человек публичный, занимаюсь острыми социальными



“

Если близкие любят тебя таким, какой ты есть, – это бесценно.

на и съедена максимум за день.

Е.Л.: Я их избаловала. (Улыбается.) Что сын, что внука ни за что не будут второй раз есть, к примеру, один и тот же суп.

Н.В.: Между прочим, и я отлично готовлю! Даже с Настей маленькой оставался один на несколько дней, с голоду не умерли. Мясо – это вообще моё. Знакомые говорят, что нигде не ели шашлыков вкуснее. А секрет в том, что мы готовим их вместе! Лена маринует по своей особой технологии, а дальше в дело вступают уже мои хитрости. (Улыбается.)

Настя: Вы бы попробовали дедушкины картошку с лисичками или по-флотски, жаренную с фаршем!

ми вопросами, иногда политеса не хватает, могу погорячиться. Звоню Николаю Викторовичу, чтобы поделиться сомнениями, и в ответ слышу не критику, а «Женья, это нормально». Это даёт такую силу!

О культуре питания

Евгения: У Елены Леонидовны всегда готовы свежие полезные завтрак, обед и ужин. Для меня дико варить кастрюлю борща на неделю, ведь меня приучили, что еда должна быть приготовле-

Евгения: А Елена Леонидовна у нас вообще как француженка: у неё свой мясник, булочник, молочник. Каждый раз уезжаем от родителей, нагруженные под завязку: заготовки, пироги, мешочки с мясом, подписанными, что, где и для чего. Мама знает, что я в мясе не разбираюсь и доверяю ей выбор.

Евгения: А у меня вообще, по понятным причинам, пунктик на тему здоровья. Стараюсь делать всё возможное для укрепления иммунитета всех членов семьи. Недавно ДНК Клиника подарила нам семейный сертификат на программу экспертной диагностики. Лично я считаю крайне важным регулярно проходить обследование

Движение – жизнь!

Е.Л.: Я – убеждённый сторонник физкультуры. Мы с мужем утро начинаем с зарядки. Зимой сами расчищаем двор от снега – для здоровья. Раньше рабочими занимали.

Настя: А я обожаю зимой лыжи, а летом – велосипед

Путь к гармонии

Евгения: Помимо природы, душой я отдыхаю в храме. Мы стараемся чтить православные традиции: соблюдать обряды, посещать службы. Я всегда молюсь перед сном, перед началом нового дела и перед Настинными экзаменами. (Смеётся). Вера пришла ко мне во время болезни дочери. Когда мы с ней маленькой лежали в больнице, я просто почувствовала, что Бог есть. В экстремальных ситуациях часто возникает какой-то другой уровень сознания и понимания. Николай Викторович и Елена Леонидовна – тоже люди верующие. Конечно, мы не ортодоксы, но вера – важная объединяющая часть нашей семьи.

Николай Викторович:

А ещё мы все – заядлые книголюбители, и внуку к этому приучили с малолетства. Как-то под Рождество часа три без перерыва по очереди читали друг другу «Руслана и Людмилу». Настя и сама пишет очень хорошие стихи, опубликовала небольшую повесть, у неё прекрасный язык, стиль. И я очень горжусь тем, что я всегда – её первый читатель. (Улыбается.)

Евгения: Моё любимое время – вдвоём с Настей: прогуляться, посмотреть какую-нибудь мелодраму, заказать на дом суши или пиццу. Душевное общение и искреннее тепло – простой, но такой важный подарок, который мы дарим друг другу каждый день. А я раз и навсегда научилась ценить простые вещи.



Елена Леонидовна: Я была очень придирчива к продуктам даже в советские времена. Тогда выручали рынки с домашними яйцами, творогом, сметанкой. Да, дороже, но уж лучше купить меньше, да лучше! Благодаря здоровому питанию мы с Колей и дожили до 70! (Смеётся). А сейчас, живя за городом, сами выращиваем овощи и фрукты. Еще я много знаю о полезных свойствах трав. Но я не фанатик, традиционную медицину не отрицаю, и если врачи назначают лекарства – обязательно принимаю.

у специалистов. Современная медицина способна на излечить множество болезней, которые раньше считались безнадежными, особенно, если их заметить на ранней стадии. И я не просто активно пропагандирую все скрининговые мероприятия и экспертную диагностику, но и сама регулярно прохожу профилактические обследования. По роду деятельности, неплохо разбираюсь в медицинских технологиях и понимаю, насколько высок класс профессионалов, оборудования и методик ДНК Клиники.

“

Самые безнадежные болезни излечимы, если их вовремя заметить.

и ролики. Пыталась и маму на них поставить, но она страшно боится упасть. (Смеётся).

Евгения: Всё, где есть риск травмы, – не моё. Слежу за формой эффективно и безопасно – бассейн, эллипсы. И очень люблю прогулки.

Женщины по-прежнему более внимательно относятся к своему здоровью, чем представители сильной половины человечества, но постепенно ситуация меняется.

Текст:
Михаил Ильин



Исправляя ошибки



Виктор Коробов,
врач уролог

В клинике ДНК посетителей-мужчин можно встретить достаточно часто – и не только в качестве спутников своих жен. Как же можно позаботиться о мужском здоровье? Появились ли новые технологии? Насколько они безболезненны для пациентов?

Специалисты клиники рассказали о процедурах и операциях, которые в настоящее время можно назвать одними из наиболее востребованных.

Чем опасно варикоцеле?

Оказалось, что посещают андрологов не только взрослые мужчины, но и подростки: например те, которые сталкиваются с варикоцеле – варикозным расширением вен семенного канатика. Это заболевание встречается у 12,5-25,8% подростков, так как часто связано с периодом полового созревания.

– Наиболее распространенная причина – несостоятельность яичковой вены на фоне врожденных изменений строения сосудистой

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

стенки вены, — поясняет уролог-андролог ДНК Клиники Виктор Коробов. — Это может быть обусловлено повышением давления крови в венозной системе яичка.

Наиболее часто встречается с левой стороны у 75-80 % пациентов, в остальных случаях бывает двухсторонним. В структуре причин мужского бесплодия занимает одно из ведущих мест и составляет 15% от всех известных причин. Но если варикоцеле устранить, возможность к зачатию может полностью восстановиться.

Обычно это заболевание выявляют при профосмотрах, а вот самому выявить проявления заболевания трудно.

Могут беспокоить боли, неприятные ощущения в мошонке — особенно после физической нагрузки.

Чем же опасно заболевание? При варикоцеле происходит нарушение кровотока в ткани яичка, что в конечном итоге ведет к нарушению формирования сперматозоидов.

— В некоторых случаях повреждается гематотестикулярный барьер, и иммунные клетки проникают в участки яичка, где происходит процесс образования сперматозоидов, — продолжает врач. — В результате иммунные клетки начинают уничтожать сперматозоиды, и формируется иммунное бесплодие.

Избавиться от этого заболевания можно либо при помощи лекарственных препаратов, либо через хирургическое вмешательство. При операции (так называемая микрохирургическая варикоцелэктомия по Мармару) делают небольшой разрез у наружного отверстия пахового канала (около 2 см), затем извлекают семенной канатик, под микроскопом находят все вены, которые пересекают и перевязывают. Плюсы этой операции в минимальной травматичности и болевых ощущений уже после вмешательства, не требуется длительная госпитализация — пациент уходит домой уже на следующий день, крайний низкий риск осложнений и высокая эффективность.

— У нас в клинике эта операция проводится пациентам, которым показан данный вид вмешательства в комплексной программе «Варикоцеле хирургическое лечение. Все включено», — рассказывает Виктор Коробов. — В этот комплекс входит все необходимое предоперационное обследование, наркоз, операция, пребывание в палате в течении суток, все требуемые перевязки и наблюдение оперирующим урологом в течении месяца, осмотр физиотерапевта.

Дмитрий Rogozin. — По сути, это диагностическая малоинвазивная операция. Только с помощью биопсии можно надежно исключить или подтвердить диагноз. Если рак простаты выявить на ранней стадии, то он успешно лечится.

Что же служит показанием к биопсии? Это, прежде всего, повышение в крови уровня ПСА (маркера рака простаты) более 4 нг/мл. Напомним, что согласно рекомендациям Европейской уро-



Специалист:

Виктор Коробов, ДНК клиника

врач уролог, андролог, хирург, врач ультразвуковой диагностики.
Работает с 2006 года.



Дмитрий Rogozin,
врач уролог

Для биопсии наркоз не нужен

Но если варикоцеле, к счастью, не является распространенным заболеванием, то о простатите такого сказать нельзя. Случается, что это заболевание провоцирует рак простаты — при подозрении на этот диагноз необходима биопсия простаты.

— Эту процедуру мы проводим из 6-12 точек под ультразвуковым контролем, — говорит уролог-андролог высшей категории ДНК Клиники



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

логической ассоциации раз в год ПСА должны сдавать все мужчины старше 50 лет и все мужчины старше 45 лет, у родственников которых был рак простаты.

– Биопсию мы проводим тонкой иглой под местной анестезией под контролем УЗИ, – объясняет Дмитрий Rogozin. – Все пациенты хорошо переносят процедуру, дискомфорт минимален. Для биопсии в ДНК Клинике не требуется наркоз и госпитализация, тогда как в муни-

ципальных учреждениях необходима госпитализация на 4 суток.

Добавим, что гистологическое исследование материала проводит профессор ЮУГМУ Евгений Казачков. В сомнительных случаях в клинике смогут обеспечить иммуногистохимическое исследование

Специалист:

Дмитрий Rogozin,



кандидат медицинских наук, врач уролог, андролог, хирург, член Российского общества урологов. Работает с 2006 года.



Александр Крайнов,
врач уролог

Обрезание без религии

Обрезание многие воспринимают как чисто религиозную практику, однако на самом деле нередко к обрезанию необходимо прибегнуть и по чисто медицинским показаниям.

– По-научному это называется циркумцизия – иссечение крайней плоти полового члена, – уточняет уролог-хирург ДНК Клиники Александр Крайнов. – В настоящее время существует несколько видов циркумцизии, предложенных разными хирургами. Можно выделить полное или частичное удаление крайней плоти.

У детей основным показанием является фимоз

– сужение крайней плоти, которое приводит к тому, что невозможно полностью обнажить головку полового члена. Такое состояние препятствует нормальному очищению головки и накоплению между ней и крайней плотью особого вещества – смегмы. Это ведет к воспалению, а затем и к рубцовому процессу, затрагивающему не только крайнюю плоть, но и мочеиспускательный канал.

– Но фимоз может пройти у ребенка с возрастом, поэтому если нет воспалительных явлений, до 3-х летнего возраста операция не рекомендуется, – поясняет Александр Крайнов. – А вот у взрослых при фимозе операция проводится безотлагательно. Кроме того, в некоторых случаях показанием к циркумцизии является преждевременное семяизвержение, так как после обрезания снижается чувствительность головки полового члена.

В ДНК Клинике циркумцизию проводят под местным обезболиванием, а детям до 12-14 лет показано общее обезболивание.

Интересно, что в США этой процедуре подвергают до половины новорожденных. Однако есть мнение, что циркумцизия, как и любая хирургическая операция, требует согласия пациента, так что лучше не проводить данную операцию до совершеннолетия – конечно, если к тому нет определенных медицинских показателей.

Специалист:

Александр Крайнов,



врач уролог, уролог-хирург, член Российского общества урологов. Работает с 2005 года.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

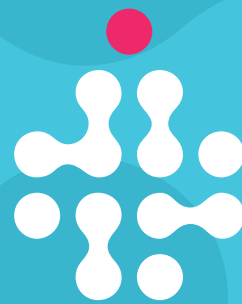
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



от 7 500₽

Урологические операции

- биопсия предстательной железы
- хирургическое лечение варикоцеле
- обрезание крайней плоти
- хирургическое лечение водянки яичка
- пластика уздечки полового члена



ДНК
Клиника

Здоровье и экономия в комплексе

«Скажи мне, кто твой конь, и я скажу, кто ты!» – уверены психологи. На примере известной автомобильной марки попробуем разобраться, что говорит о нас выбор железного друга.

Текст:
Екатерина Жилкина

Что скрывает РУЛЬ?

Встречают по одежке

Кто: молодые девушки и женщины, ищущие свое место в светском обществе.

Выбор: «стиляги» типа А5 в ярких необычных цветах, с красивыми аксессуарами, но в скромной комплектации, а также эффектные кроссоверы Q3, Q5.

Психология:

Если молодая женщина покупает автомобиль премиум-класса, то, скорее всего, это подарок мужа или отца. Такие владель-

цы еще только заявляют о себе в обществе, им важно произвести впечатление, поэтому на первом месте стоит внешний вид автомобиля: престижная модель, необычный цвет, большие выразительные диски. Они часто идут на хитрость и выбирают эффектный А5, но в экономичной комплектации, а не более «навороченный». Спрятанные от глаз «навороты» попросту не имеют для них значения. Между седаном и кроссовером они выберут кроссовер, так как бытует стереотип, что он дает на дороге больше преимуществ. Его

реальные преимущества сильно преувеличены, но неопытные водители при покупке первого авто чаще всего руководствуются именно стереотипами. Именно молодые женщины чаще всего склонны размещать в салонах авто любимых плюшевых зверюшек. Психологи считают их не чем иным, как оберегами. Так наше подсознание помогает нам бороться со скрытыми страхами взрослой жизни. А вот покупка джипа не всегда говорит об уверенности и твердости. Иногда это чисто женское

стремление иметь рядом надежное плечо.

Комфорт и практичность

Кто: уважаемые мамы.

Выбор: любой практичный автомобиль линейки Audi. Например, маневренный экономичный Audi А3 – начальная модель в линейке Audi, представленная на российском рынке. Или просторный Audi А4, где места хватит и

для детей, и для няни. Или Audi Q5, тоже очень вместительный, но при этом еще более заметный на дорогах. Кстати, оба последних варианта прекрасно подходят для поездок на дачу.

Психология:

Если женщина выбирает авто премиум-класса, исходя из соображений практичности, значит, это счастливая жена и мама. На своем авто она ездит не в ресторан, чтобы произвести впечатление, а на работу, в детский сад, в магазин и музыкальную школу. Кстати, в ресторан или на светскую вечеринку она с удовольствием поедет в машине супруга. Не случайно А3, например, чаще всего вторая машина в семье. Таким женщинам просто необходим уютный удобный автомобиль, где поместятся и детская комната, и продуктовый магазин, и половина гардероба. Для них важнее низкий

расход топлива и опции, облегчающие парковку, чем внешние эффекты, поэтому они выбирают спокойные, экономичные, но элегантные модели, очень часто белого или серебристого цвета. Если же замужние дамы хотя бы через авто подчеркнуть свою индивидуальность, они сделают это с помощью необычного оттенка. Но это вряд ли будет девчачий розовый – подсознательное стремление к флирту – или привлекающий излишнее внимание красный. Выбор этого страстного цвета характерен для женщин, находящихся на переломном этапе. Например, в поиске серьезного спутника жизни.

Первое впечатление

Кто: бизнесмен или топ-менеджер.
Выбор: А6, А8, Q7 – статусный автомобиль, который отвечает интересам бизнеса.

Психология:

Если бизнесмен выбирает автомобили представительского уровня, значит, ему важно демонстрировать свои высокие доходы и хороший вкус. Скорее всего, его бизнес связан с привлечением инвестиций, работой с важными клиентами, заключением миллионов контрактов. Сам по себе факт выбора автомобиля Audi позиционирует владельца как человека интеллигентного, чаще всего, с высшим образованием. В отличие от некоторых других премиальных марок, это авто не имеет негативной окраски 90-х. В качестве бизнес-цветов сегодня лидируют шоколадный, вишневый, серебро. Выбор белого и черного авто говорит о некоторой консервативности владельца.

Семь раз отмерь

Кто: чиновники, политики, общественные деятели.

Выбор: А4, А5, Q5 в скромной внешней отделке, но щедро укомплектованные внутри.

Психология:

Премиальный, но подчеркнута деликатный автомобиль говорит о нежелании человека выпячивать свои доходы. Владелец вполне может оказаться довольно успешным бизнесменом! Но либо он не единственный собственник в компании и не желает вызывать зависть, либо скорее покупатель, чем продавец. Ведь если ты приедешь на сделку в автомобиле дороже, чем твои партнеры, они вполне могут зависеть цену. Интересно, что для таких людей свойственно брать следующую автомобиль внешне максимально похожий на предыдущий, чтобы «обновка» осталась незамеченной.

Ауди Центр Челябинск
ул. Чичерина, 52
www.audi-chelyabinsk.ru



Говоря «женский» и «мужской» автомобиль, мы подразумеваем, что мужской более солидный и основательный, а женский – дешевле и проще. Но бывает и наоборот! Если мужчина использует авто как рабочую лошадку, он, скорее всего, не будет вкладывать в него большие деньги. В таком случае «главный автомобиль» в семье покупается именно женщине, которая занимается покупками и детьми.



Галина Деревянкина
врач педиатр

Текст:
Екатерина Жилкина

Туризм в коротких штанишках

Отдых с детьми может стать чудесным семейным приключением, а может оказаться испытанием на прочность. Чтобы неприятности со здоровьем не испортили каникулы ни вам, ни вашему ребенку, вот несколько советов ДНК Клиники Галины Деревянкиной.

У самого синего моря

- **Наука не определяет какого-то конкретного возраста для начала поездок на море.** Но я, как педиатр, рекомендую дождаться хотя бы шести месяцев. И прежде всего потому, что к этому возрасту ребенок имеет уже начальную вакцинацию.
- **Что касается вакцинации, я непреклонна: надо делать.** Во-первых, рекомендую вакцину от ротавирусной инфекции. Для летнего периода характерен всплеск этого заболевания. Особенно, если малыш путешествует! Меняется еда, меняется вода, нарушаются адаптивные способности организма и на этом фоне ребенок становится легкой добычей для вируса. Еще одна важная прививка от пневмококковой инфекции. Она защищает от менингитов, отитов, тонзилли-

тов, пневмонии. При переезде в другую страну и даже просто в другой климатический пояс, ребенок встречается с новыми для своего иммунитета бактериями и становится особенно уязвимым.

- **Следующая прививка – от коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, гемофильной инфекции** – тоже очень важна, так как эти заболевания, к сожалению, в последнее время начали встречаться все чаще. В данном случае применяется вакцина Пентаксим. Трехкратная вакцинация от гепатита «В» к 6 месяцам обеспечивает длительную защиту от этой инфекции.
- **Поездка с ребенком в другой климатический пояс не должна быть менее двух недель.** Этого времени организму хватает на то, чтобы адаптироваться к новому воздуху, новому пита-

нию, новому режиму дня, и для того, чтобы отдохнуть. Перепад между температурой воздуха на улице и в помещении, где работает кондиционер не должен быть больше 10 градусов. Комфортная температура для ребенка в помещении летом 24 градуса. Резкие перепады – серьезный стресс для организма.

- **Отправляясь с ребенком на отдых, убедитесь, что в случае необходимости вы можете получить медицинскую помощь, консультацию врача-педиатра.** Убедитесь, что рядом есть магазины с привычными продуктами, и что вам не грозит никакой экзотический вирус. Из этих соображений я бы не рекомендовала отправляться с маленьким ребенком в экзотические азиатские страны.
- **Избегайте нахождения под солнцем в часы его пиковой активности – с 11 до 17 часов.** Ребенка от полугода уже вполне можно мазать солнцезащитным кремом с фактором 50.
- **Вопреки мнению большинства родителей, комфортнее всего летать в самолете с ребенком, если он на грудном вскармливании.** В этом случае достаточно дать ему на взлете и посадке грудь, чтобы не было проблем с закладыванием ушек и чтобы ребенок проспал большую часть пути. Если же вы летите с малышом более старшего возраста, следите, чтобы у него хорошо дышал носик, иначе перемена давления может вызвать проблемы с ушами. Рекомендую перед перелетом посоветоваться с лечащим педиатром. Он знает особенности именно вашего малыша и подскажет, как избежать неприятностей.
- **Отправляясь за границу, – даже в такую родную Турцию, – с малышами первых месяцев**

жизни, уже получающими блюда прикорма, лучше возьмите с собой привычную им еду. Те же пюрешки местного производства могут иметь иной состав, иную воду и вызвать расстройство кишечника.

- **Я не рекомендую детям, особенно девочкам, находиться на пляже без трусиков.** Попадание грязного песка чревато инфекциями мочевых путей. Сегодня можно приобрести купальный костюмчик для детишек любого возраста. Не забудьте также о кепочке или панамке.
- **Понятно, что кормящей маме также нужно быть очень внимательной к тому, что она ест на курорте.** Если мама все-таки отравилась, ни в коем случае не прекращаем грудное вскармливание. Свяжитесь с врачом по страховке или со своим педиатром, выслушайте план лечения – думаю, он будет состоять из приема сорбентов, обильного питья, в случае необходимости – жаропонижающих средств и питания небольшими порциями.

Домик в деревне

- **При всех бесспорных плюсах отдыха в деревне – любящих бабушках и дедушках, свободе, чистом воздухе, свежих овощах и фруктах – тут есть свои минусы.** Ребенок попадает в другую среду. Нужно объяснить малышу, как опасно влезать высоко на деревья, самостоятельно уходить на большие расстояния от дома, купаться и особенно нырять без взрослых, как обращаться с домашними животными.
- **Гигиена – еще одно слабое место деревенского отдыха. Экологичность экологичностью, а мытье рук перед едой никто не отменял.** То же касается мытья сорванных в огороде овощей и

фруктов. Это позволит исключить заражения паразитами.

- **Мошки, комары и прочие насекомые не только доставляют ребенку дискомфорт, но и вполне могут вызвать серьезную аллергическую реакцию.** Обязательно пользуйтесь репеллентами (в продаже имеются специальные средства для детей), а если аллергическая реакция все-таки случилась – свяжитесь с врачом.
- **Еще одна опасность подстерегает нас под видом самого вкусного символа деревенского отдыха – коровьего молока.** Начнем с того, что употреблять его можно только детям от года, когда организм уже вырабатывает в достаточном количестве расщепляющие ферменты. Но в любом возрасте категорически не позволяем малышам пить парное некипяченое молоко. Лучше всего протомить напиток в духовке около часа. В этом случае там гарантированно погибнут все микробы, включая возбудителей инфекций, которые могли быть занесены в организм коровы с укусом клеща.
- **И последнее. Куда бы вы ни отправлялись, обязательно обсудите детали поездки, аптечку и получите рекомендации от своего лечащего врача.** Я готова всегда быть на связи со своими пациентами, чтобы родители имели возможность посоветоваться со мной из любой точки мира.

 **Специалист:**

Галина Деревянкина,



врач педиатр высшей квалификационной категории.
Работает с 1980 года.

Смена идет

Дети клиники ДНК – это целое поколение почемучек. Это не только мальчишки и девчонки, появившиеся на свет благодаря профессионализму врачей, но и малыши сотрудников. Последние – настоящие инсайдеры, которые лучше других знают, что творится на маминой работе. Об этом мы и узнали из первых уст.



Майя Рущкая, 5 лет,
мама – Евгения Рущкая,
руководитель отдела рекламы
и PR ДНК Клиники

– **Что делают доктора?**

– Прививки! И выписывают лекарства. У меня дома есть аптечка, я лечу своих кукол. Смотрю, чтобы ушки не болели. Я не боюсь докторов, они добрые: укол сделают и все. Это совсем не страшно.

– **Кем работает твоя мама?**

– Она рекламу делает. Я часто вижу ее работу на улице и кричу: «Мама, смотри, вон твоя реклама висит!»

– **Что тебе нравится на маминой работе?**

– Мама сидит среди компьютеров. А когда я

прихожу к ней в гости, она всегда дает мне флорастеры и раскраски. Я и сейчас вам рисунок нарисовала.

– **Для чего сдают анализы?**

– Чтобы здоровье посмотреть. А то вдруг человек болеет и не знает об этом.

– **Почему доктора носят белые халаты?**

– Потому что они должны быть стерильными. Мне особенно нравится доктор, который ушки смотрит. Он помогает мне лучше слышать.

– **Майя, мне тут рассказали, что ты приходила в клинику ДНК на праздник «Мамина работа». Что тебе понравилось больше всего?**

– Я делала всем рентген, представляете! У меня был настоящий пациент – мальчик! Я посмотрела у него косточки на шее, а он от меня убежал. Однажды я и маму к врачу водила. Он смотрел у нее носик. Я так испугалась, думала, что ей больно. А потом смотрю, она улыбается. Я глядя на нее, тоже расвеселилась.

«Люди сдают анализы, чтобы здоровье посмотреть. А то вдруг они болеют и не знают!»





Андрей Комиссаров, 6 лет,
мама – **Ксения Комиссарова**,
бухгалтер ДНК Клиники.

«Микроскоп нужен, чтобы смотреть игрушечных микробов. Важная штука».

– Где ты чаще всего видишь докторов в садике или у мамы на работе?

– Чаще вижу докторов у себя в садике. Они постоянно ставят мне прививки. И мне совсем не больно, я даже никогда не кричу. Видите вот тут след (Андрей показывает след от прививки на руке – прим. ред.). Я совсем не боюсь докторов. Они просто должны ходить в белых халатах, а так они вовсе не страшные.

– Что доктора делают на приеме?

– Они просто лечат. Я тоже лечу всех дома: маму, бабушку, кошку и себя, конечно. Просто беру в руки фонендоскоп, вешаю его на шею и слушаю, как дышу. У меня дома есть больничка, она лежит в коричневом пакетике. В ней собрано все, что нужно: и рентген, и пластмассовый микроскоп. Он нужен, чтобы смотреть игрушечных микробов. Это важная штука. Когда ты гуляешь по улице, на руках всегда появляются микробы. Но они невидимые. Их можно разглядеть

только через микроскоп. После улицы лучше сразу мыть руки, чтобы микробов смыло в раковину.

– Кем работает твоя мама?

– Мама работает в офисе, она у меня бухгалтер. Насчитывает денежки докторам.

– Для чего врачи берут анализы?

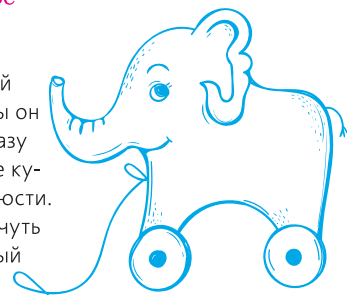
– Недавно я в садике сдавал кровь, я даже не забоялся. Палец прокололи иголкой – и все. Быстро, как комарик укусил.

– Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

– Я пью по неделям витаминки. Еще ем овощи прямо с грядки. Бабушка рвет мне редиску и зеленый лук и делает салат со сметаной. Это очень вкусно!

– Какой доктор тебе нравится больше всего?

– Это доктор, который зубки лечит. Однажды он мне зуб удалил. И сразу после этого мама мне купила вампирские челюсти. Их просто надо чуть-чуть загнуть и у тебя полный рот зубов.



МОИ **Рецепты**



Елена Шамшурина,
менеджер отдела персонала

Лосось под сыром с рисом

Честно признаться, обедать в семейном кругу нам удается довольно редко. В будние дни каждый обедает возле своего офиса, а в выходные мы любим поспать, так что наш обед – это скорее поздний завтрак. И его частенько готовит муж! Он балует нас оладушками и блинчиками. (Улыбаемся.) Но уж когда мы садимся обедать, стараемся все сделать по высшему разряду. И лосось под сыром – одно из наших любимых блюд. Кстати, его тоже принес в семью супруг, но в мужском варианте вместо рыбы было мясо.

Ингредиенты:

- овощи свежие или замороженные (готовая овощная смесь);
- репчатый лук, рис;
- филе лосося или горбуши.

Способ приготовления: на разогретую сковороду наливаем масло, тушим овощи (морковь, помидоры, стручковую фасоль, кабачок, кто что любит). Затем добавляем 200-300 гр. отварного риса. Филе рыбы выкладываем на противень, немного смазанный подсолнечным маслом, солим, перчим по вкусу. Затем выкладываем полукольца лука. Далее натертый сыр, его можно положить много. Сверху смазываем майонезом. Ставим в духовку на 180 градусов и запекаем полчаса до золотистой корочки.



Марина Иванцова,
врач акушер-гинеколог, репродуктолог ДНК Клиники

Крем-суп из чечевицы

Обед для меня – главный прием пищи. Отношусь к нему со всей поварской фантазией. Здорово, когда удастся собрать за обеденным столом всю семью. Стараюсь регулярно радовать близких чем-то необычным, не только вкусным, но и красивым. Мы любим супы, считаем их очень полезными, и сегодня я поделюсь с вами рецептом одного из наших любимых.

Ингредиенты:

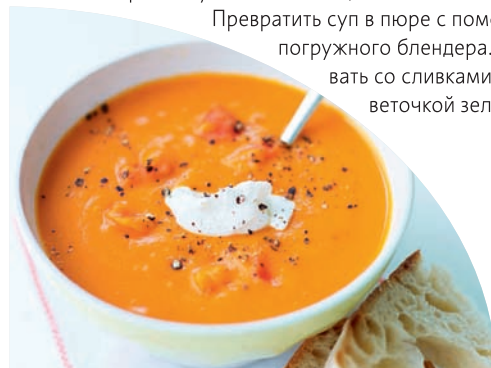
- чечевица, лук, морковь, помидоры;
- чеснок, сливки, зелень.

Способ приготовления: лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, помидоры очистить от кожуры и порезать небольшими кубиками. Чечевицу тщательно промыть в холодной воде.

Обжарить лук и морковку до золотистого цвета. Добавить помидоры, томатную пасту и порошок карри. Хорошенько перемешать, уменьшить огонь и тушить под крышкой 10 мин.

Чечевицу залить 1 л воды, довести до кипения, снять пену, варить 10 мин., время от времени помешивая. Добавить зажарку и варить на среднем огне еще 10 мин. Чечевица должна стать мягкой. Снять суп с огня, выдавить в кастрюлю зубчики чеснока, дать настояться 15 мин.

Превратить суп в пюре с помощью погружного блендера. Подавать со сливками, украсить веточкой зелени.





Светлана Задорина,
старшая медицинская
сестра клиники Dipplex

Салат из помидоров и зерненого творога

Пожалуй, как и большинство медиков, я только мечтаю о правильном питании. (Улыбается.) Как говорится, сапожник без сапог. Впрочем, хоть мы с семьей и любим вкусно и плотно поесть, с первым, вторым и третьим, но готовить стараемся из качественных продуктов, хоть это в наше время и не так просто. Именно поэтому, кстати, мы предпочитаем брать обед с собой, а не питаться в столовых. Так ты точно знаешь, что будешь есть.

Ингредиенты:

- помидоры, зерненный творог со сливками, соль, перец.

Способ приготовления: нарезаем помидоры крупными кусочками, добавляем зерненный творог со сливками, соль и перец по вкусу. Перемешиваем.

По желанию можно добавить твердый или полутвердый сыр (прекрасно подойдет также брынза или адыгейский), огурцы, зелень и чеснок. Есть такой салат можно с цельнозерновым хлебом или ржаными хлебцами. Блюдо получается очень полезным, легким и в то же время довольно сытным.



“

Полезный и вкусный завтрак – гарантия удачного дня!



Любовь Бочкарева,
старший менеджер
Центра акушерства
и гинекологии

Бефстроганов в луковом соусе с грибами

Семейный обед выходного дня – одна из наших любимых традиций. Кормить семью я стараюсь из трех блюд – как говорится, первое, второе и компот. Мы очень любим мясо, и у меня в запасе большое количество мясных рецептов. Готовить я люблю, тем более, что подрастает настоящая помощница – наша двухлетняя дочка. Ей достается самая вкусная задача: посыпать блюдо сыром, полить соусом или украсить зеленью. А еще она обожает мыть посуду.

Ингредиенты:

- говядина – 500 г
- мука – 2 ст. л.
- масло топленое (сливочное) – 50 г
- бульон говяжий – 300 мл
- пюре томатное – 1,5 ст. л.
- лук репчатый – 1 шт.
- грибы сухие – 30 г
- горчица – 1/2 ч. л.
- сметана – 2 ст. л.

Способ приготовления: соус: обжариваем на 1 ст. л. топленого масла 2 ст. л. муки. Помешивая, вливаем в сковородку горячий говяжий бульон. Затем вводим томатную пасту, 1/2 ч. л. горчицы и сметану. Примерно за час до начала готовки замочить белые грибы в теплой воде. Лук нарезаем и обжариваем в топленом масле вместе с отжатыми грибами. Обваливаем мясо в муке. Обжариваем в сковороде с толстым дном до румяной корочки. Лук и грибы перекладываем к мясу, заливаем соусом. Туда же добавляем воду от замоченных грибов. На тихом огне подержать кастрюлю примерно 10 минут, накрыв крышкой. Когда соус начнет закипать, выключаем огонь и даем блюду немного постоять.



Моя ЭКОНОМИЯ

Девиз клиники ДНК – здоровье и экономия в комплексе. Мы хотим, чтобы каждый пациент мог получить медицинские услуги высокого уровня по максимально выгодным ценам.

«Помогаем стать родителями уже 15 лет»

Проблема бесплодия сегодня особенно актуальна. По статистике, в 45 % случаев причины связаны со здоровьем женщины, в 40% – мужчины и 15% приходится на сочетание факторов у обоих партнеров. ДНК Клиника уже 15 лет помогает супружеским парам получить долгожданную беременность и является экспертом в области лечения бесплодия и вспомогательных репродуктивных технологий.

Наши врачи репродуктологи и андрологи регулярно проводят Дни открытых дверей для пар, у которых есть проблемы с наступлением беременности.

На мероприятии пары могут получить бесплатную индивидуальную консультацию по вопросам репродуктивного здоровья, узнать подробности о причинах бесплодия, получить информацию об уникальных методах лечения бесплодия в ДНК Клинике, принести свои анализы и проконсультироваться по их результатам, подробнее узнать об ЭКО и подготовке к нему. Дни открытых дверей проходят каждый месяц в Челябинске, Магнитогорске и Костанае. С графиком можно ознакомиться на сайте dnk74.ru.



Календарь бесплатных консультаций репродуктолога размещен на сайте dnk.74.ru

За последние 2 года в ДНК Клинике прошло 187 Дней открытых дверей, которые посетили более 3000 человек.

А некоторые супружеские пары уже стали родителями или находятся в ожидании малыша. Важным моментом на пути к долгожданной беременности является то, что именно тот врач, который консультирует пару на первоначальном этапе также проводит диагностику и лечение бесплодия, сопровождает пару на всех этапах ЭКО и наблюдает за течением уже наступившей беременности. В августе 2018 года клиника запускает новый формат бесплатных консультаций по вопросам лечения бесплодия. Теперь пациенты смогут выбрать любой филиал ДНК Клиники и удобный день для встречи с репродуктологом. Календарь бесплатных консультаций репродуктолога уже размещен на сайте dnk.74.ru

Эксперты женского здоровья

Часто женщины обращаются к гинекологу с проблемами в области женского здоровья, требующими оперативного вмешательства. Эксперты ДНК Клиники проводят самые сложные операции на высокотехнологичном оборудовании (выпуск конец 2016 года) и дают бесплатную консультацию перед гистероскопией, лапароскопией, влагалищными операциями различных видов, а также перед интимной пластикой.

На консультации пациентка получает подробную информацию об операции, сроках восстановления, стоимости и о преимуществах, которые предлагает клиника.

Врачи ДНК:

- применяют лучшие достижения международной медицинской практики;
- используют самый безопасный на сегодняшний день способ наркоза, не имеющий побочных эффектов;
- сопровождают пациента на всех этапах лечения;
- проводят диагностику и лечение с минимальным временем пребывания в стационаре, с целью экономии времени пациента;
- при необходимости, госпитализируют в день обращения.

Наши партнеры



Юлия Сокол,
фотограф новорожденных



«Меня зовут Юлия Сокол, профессиональный фотограф новорожденных и деток до года. Очень люблю свое дело, получаю огромное удовольствие от процесса съемки и просто от общения с вами и малышами!

Безопасность новорожденного – настоящая религия для меня, поэтому прошла специальное обучение у профессионалов, освоила тонкости работы с грудничками и оформила санитарную книжку. Мне важно ваше доверие, и я прилагаю максимум усилий, чтобы обеспечить гарантии безопасности для вашего счастья. Провести съемку можно как в специализированной

детской фотостудии, так и в домашних условиях (на ваш выбор). Идеальный период для ее проведения – возраст от 5 до 14 дней. Запись осуществляется по предварительной дате родов (ПДР). Первая фотосессия новорожденного – это уникальная, неповторимая съемка, не отказывайте себе в этом удовольствии! С радостью сохраню прекрасные кадры самых трогательных моментов первых дней жизни ваших крох!»

тел. 8 (982) 330-41-56, [julia_sokol74](https://www.instagram.com/julia_sokol74)
[juliasokol_photo74](https://www.instagram.com/juliasokol_photo74)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Новая жизнь улыбки



Ольга Гейде,
хирург-имплантолог,
стоматолог-ортопед,
главный врач студии
эстетической стоматологии
Da Vinci

Красивые здоровые зубы – визитная карточка успешного человека. Уникальная дентальная лаборатория клиники Da Vinci – настоящая творческая мастерская идеальной улыбки.

Все начинается в кабинете специалиста со знакомства и предварительной беседы. В нашем случае это не пустая формальность. Особый подход, объединяющий высокие технологии и ручную работу, позволяет учесть все пожелания пациента. В эстетическом плане улыбка будет такой, как вы хотите: ровная или с сексуальной щербинкой, белоснежная или естественного оттенка, с более крупными или

мелкими зубами. Все в руках вас и вашего врача! Определившись с концептом, специалист переходит к этапу компьютерного моделирования. Для начала, профессиональная фотосессия. Снимок станет исходным материалом для машины. А затем подключаются высокие технологии. Специальный сканер исследует образец, компьютер делает вычисления, современная программа создает объемную 3D-модель. Оборудование – настоящая гордость Da Vinci. Затем, на основе моделей и расчетов, создается новый зуб. Изготовление происходит с помощью новейшей системы CAD/CAM. Ошибки исключены: все происходит в автома-

тическом режиме. А потом за дело берутся настоящие художники. Подобрать оптимальный оттенок – ювелирная работа, требующая точного глаза. Новый зуб не должен отличаться от своих собратьев.

Ну и, наконец, финальный этап: примерка и установка виниров. Быстро, четко, без боли. Дело сделано! Впрочем, не до конца. Вы должны улыбнуться отражению своей новой улыбкой. Ну, вот теперь – готово!

DA VINCI

СТУДИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
СТОМАТОЛОГИИ

ул. Бр. Кашириных, 154
тел. 8 (351) 222-33-11

Нам ПИШУТ

Один из самых приятных моментов в нашей работе – ваши письма и благодарности. А еще приятнее знать, что мы сделали вас чуточку счастливее.

Семья Бузмаковых



Планируем беременность и врач-гинеколог отправила нас обследоваться у андролога на предмет мужского здоровья. Решили обратиться в ДНК Клинику, сами из далекой деревни в области и ездить каждый день не можем. А в этой клинике можно сразу сдать анализ и в этот же день получить результат и профессиональную консультацию. Если честно, выбрали клинику, увидев акцию и информацию об экспресс-тестировании (готовность анализа за 2 часа). Попали к Коробову Виктору Геннадьевичу. Просто в восторге от него. Сразу видно, что врач очень квалифицированный, опытный. Понравились заботливые администраторы – встречают на входе, провожают, по телефону перезванивают, если не дозвонились. Порадовали 500 приветственных бонусов при первом обращении в клинику, то есть уже скидка в 500 рублей. А также все время копятся бонусы. Теперь знаем к кому обращаться!

Ирина



Обратилась в ДНК Клинику в январе 2017 года с диагнозом бесплодие. В настоящее время нахожусь на последнем месяце беременности. До этого с 2011 года наблюдалась в двух платных клиниках, в районных поликлиниках, результата не было. Хочется отметить, что клиника оснащена шикарным современным оборудованием, в ней имеется своя лаборатория, работают приветливые и высококвалифицированные специалисты. Выражаю огромную благодарность врачу Воропаевой Екатерине Евгеньевне за душевное отношение и высочайший профессионализм.

Ольга



Отличная клиника с очень качественным обслуживанием. Я довольна, что обратилась в этот филиал. Подруга рекомендовала по своему опыту именно на Комарова сходить. Спасибо докторам и остальным сотрудникам клиники ДНК. Отдельная большая благодарность гинекологу-репродуктологу Свежиной! Всем ее рекомендую как первоклассного специалиста. Мне понравилось внимательное, вежливое отношение персонала клиники, быстрое решение моих вопросов. Впечатления о клинике остались самые хорошие.

Наталья



Хочу выразить огромную благодарность Большаковой Екатерине Сергеевне. В декабре 2017 года она провела мне операцию по увеличению груди. Я долго не решалась, и было очень много сомнений. Но после знакомства и консультации с Екатериной Сергеевной, сомнения исчезли. Операция прошла успешно, Екатерина Сергеевна поддерживала меня и в послеоперационный период. Она всегда на телефоне и интересуется моим самочувствием до сих пор, хоть и прошло больше 3х месяцев. Спасибо вам!



Ваши письма и добрые слова – лучшая награда для наших докторов!



Благодарим пациентов за высокую оценку клиники. Вы помогаете нам развиваться и становиться еще лучше! И, конечно, вдохновляете врачей на дальнейшую плодотворную работу и новые подвиги.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Воспользуйтесь уникальным предложением от ДНК Клиники!
Подарочной картой номиналом 1000 рублей.



Поздравляем!
Это Ваша
подарочная карта!

1000 р.



ДНК
клиника



● Данная карта даёт право на получение услуг во всех филиалах ДНК Клиники без ограничения срока действия

● Карта действительна только при первичном посещении и не может использоваться при получении акционных услуг

● Карта действует на все услуги клиники за исключением лабораторных исследований



День защиты детей

2 июня на территории ДНК Клиники прошел традиционный детский праздник под названием «Здоровые дети – здоровое будущее!»

Детей и родителей радовали веселые аниматоры, аквагрим и яркий батут! Несмотря на неясную погоду, мероприятие посетили более 70 человек! Гости праздника познакомились с педиатром, танцевали под зажигательную музыку, участвовали в веселых конкурсах и, конечно, получили подарки от ДНК Клиники!



День медицинского работника

Каждый год в середине июня медицинские работники отмечают свой профессиональный праздник.

16 июня состоялся праздник для врачей ДНК Клиники и клиники пластической хирургии Dipplex. Изюминкой мероприятия стал конкурс «Лучшая медицинская сестра», где все медицинские сестры холдинга проходили испытания и боролись за звание лучшей медицинской сестры, а также за сертификат на отдых в первоклассных санаториях Челябинской области.

Все медицинские работники получили в подарок от компании фирменные ручки и шампанское!



УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



15-летие ДНК Клиники
 Холдингу «ДНК Клиника» исполнилось 15 лет! 16 марта в конгресс-отеле «Малахит» ДНК Клиника отметила свой большой юбилей – 15 лет! Праздник проходил под хэштегом #днкклиника15летлюбви.
 Уже с начала юбилейного 2018 года был изменен логотип и фирменный стиль компании, создано более 20 комплексов услуг по принципу «Все включено» (в рамках концепции «Здоровье и экономия в комплексе»), клиника готовится к открытию корпоративного онлайн-университета, развивает новые медицинские направления, успешно реализует программу лояльности для сотрудников «Забота».



МОЙ Гороскоп



Овен

21 марта – 20 апреля

Этим летом Овну не стоит перегружаться. Делите нагрузку на двое и делитесь с каким-нибудь более выносливым знаком. А если серьезно, то вряд ли вы найдете лучшее время для профилактических процедур и релаксационных комплексов.



Телец

21 апреля – 21 мая

Тельца ждет масса соблазнов. Близкие норовят угостить чем-то вкусненьким, друзья зовут в увлекательные путешествия, да и сами вы готовы на подвиги. Время подходящее! Наслаждайтесь жизнью, но помните, что умеренность – залог здоровья.



Близнецы

22 мая – 21 июня

Конец лета – лучшее время, чтобы расстаться с вредными привычками! И речь не только о курении и злоупотреблении спиртным. Об этом мы с вами, как интеллигентные люди, не будем даже говорить. Пора завязать с бессонными ночами, стрессами и общением с неприятными людьми.



Рак

22 июня – 23 июля

Если вы до сих пор не дружили со спортом – самое время начать! Это лето подарит большинству раков второе дыхание. Вы чувствуете себя в буквальном смысле слова способным свернуть горы. Примените энергию для достижения давних целей. Лето на вашей стороне!



Лев

24 июля – 23 августа

Меньше переживайте и не давайте стрессам поглотить вас. Сердце и нервная система – уязвимее всего этим летом. Впрочем, долгие переживания вам не свойственны. Соберите приятную компанию и отправляйтесь укреплять иммунитет на средиземноморские воды.



Дева

24 августа – 23 сентября

Для дев самое время заняться совершенствованием своей и без того неподражаемой внешности. Этим летом на ура зайдут косметологические процедуры. Реабилитация будет быстрой, заживление успешным, а результат превзойдет ваши ожидания.



Весы

24 сентября – 23 октября

Для весов очень важно соблюдать распорядок дня. Больше спите – это придаст вам сил и улучшит цвет лица. Гуляйте на свежем воздухе! И побалуйте себя СПА-процедурами, массажем. А хорошая компания поможет накопить сил до будущего лета.



Скорпион

24 октября – 22 ноября

Скорпиону звезды не советуют заниматься самолечением. Для вас посетить врача – значит расписаться в собственной слабости. Но хронические болячки имеют тенденцию копиться. Если хотите этого избежать, найдите грамотного доктора и доверьте ему самое дорогое.



Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Вот кому сверхурочная работа не пойдет на пользу. Серьезно: звезды предупреждают! Трудоголизм – это болезнь, не менее грозная, чем ангина. Наступите на горло своей гиперответственности и отправьтесь покорять мир.



Козерог

22 декабря – 20 января

Козерогам представится шанс подлечить давние недуги – а это, почти наверняка, суставы, гинекология или органы дыхания. Сейчас организм готов не только к лечению, но и к профилактике. Выберите подходящее время и посвятите себе несколько дней.



Водолей

21 января – 19 февраля

Водолею сопутствует успех во всех сферах жизни, в том числе, в сфере здоровья. Но не надо проверять себя на прочность! Покоряйте горы, сплавляйтесь по рекам, ходите в походы, но перед этим не забудьте проконсультироваться с врачом.



Рыбы

20 февраля – 20 марта

Чтобы не болела голова, рыбам рекомендовано крепко спать, правильно питаться и поменьше думать о других. Да-да, вы не ослышались! Забота о близких – это, конечно, хорошо. Но этим летом звезды разрешают вам для здоровья побыть эгоистом.