

АПРЕЛЬ | 2019

СПЕЦВЫПУСК



МЕДИЦЕЯ

В СПЕКТРЕ ЭНЕРГИЙ ЗДОРОВЬЯ

ВЕСТНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА



! Врачи клиники «Медицея»
! призывают пройти
обследование у маммолога

#СЗАБОТОЙОСЕБЕ

ВСЬ АПРЕЛЬ
СКИДКИ
НА УСЛУГИ
МАММОЛОГА

ЗДОРОВЬЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

БОРЕМСЯ СО СТРАХАМИ

Вас беспокоят боли в молочной железе, вы почувствовали в ней уплотнение. Но вы оттягиваете обращение к специалисту, потому что боитесь?

Понимаем, ваш страх вызван нежеланием услышать диагноз или неизвестностью - как жить дальше. Кажется, что если отгонять от себя негативные мысли, то проблема сама собой разрешится. Но это не так. Страх вызывает в организме мощную стрессовую реакцию, которая разрушает здоровье быстрее, чем возможная болезнь.

Как остановить этот процесс? Найдите в своем плотном графике час - полтора на обследование и избавить себя от страха.

Вы ведете здоровый образ жизни, и у ваших родственников не было онкологических заболеваний, поэтому считаете себя здоровой и не видите необходимости обследоваться?

Статистика говорит о том, что какими бы ни были благоприятными физические, материальные и наследственные факторы, генетическая программа иногда нарушается. Порой активизируются скрытые гены онкогенеза. Поэтому во всем цивилизованном мире женщины регулярно приходят на обследование молочных желез.

Вы недовольны своей жизнью, часто испытываете стресс на работе и дома, вынуждены решать проблемы самостоятельно, не даете себе время на отдых и постоянно чувствуете усталость?

В этом случае советуем вам дочитать номер газеты до конца, потому что одни из главных причин развития опухолей молочной железы - это синдром хронической усталости, длительная стрессовая ситуация и депрессия. Если онкологическое заболевание выявлено на ранней стадии, то шанс на полное излечение - более 80%! Если позднее, то бороться с болезнью значительно сложнее.

Кто еще входит в группу риска?

Все женщины. Потому что в нашем регионе неидеальные климатические условия, у кого-то началась менструация до 12 лет, у кого-то завершилась позднее 56 лет, кто-то в своей жизни сталкивался с гинекологическими заболеваниями, у кого-то были аборты, кто-то родил после 30 лет, у кого-то между родами разница более 10 лет, у кого-то есть избыточный вес, а у кого-то, наоборот, недостаток массы тела. Вы, наверное, поняли - факторы риска для возникновения мастопатии и опухолей молочной железы весьма обширны, и имеют место быть в жизни практически каждой женщины.

Почему нужно опасаться мастопатии так же, как и онкологии?

Мастопатия или фиброзно-кистозная болезнь - это изменения в ткани молочной железы, которые приводят к появлению образований. Они возникают в связи с перестройкой гормонального баланса в жизни женщины.

Иногда мастопатия не требует специального лечения. Например, во время климакса - в этом случае фиброзно-кистозные процессы являются обычными возрастными изменениями. Однако сказать о том, что у вас все в порядке, может только врач.

ЛЕЧИТЬ МАСТОПАТИЮ НУЖНО:

1. Когда она сопровождается неприятными ощущениями, которые ухудшают качество жизни. Даже во время климакса.
2. Когда есть вероятность перерождения мастопатии в злокачественное новообразование.
3. Когда она выявлена в молодом возрасте. В этом случае мастопатия говорит о дисгормональном синдроме, который в будущем может привести к патологии матки, придатков, бесплодию и другим заболеваниям.



СПРАВКА

Символом борьбы с онкозаболеваниями молочной железы является розовая лента. Всемирную известность он получил благодаря знаменитой парфюмерно-косметической компании Estee Lauder. Каждый год Estee Lauder организует под светку розовым цветом одного из всемирно известных зданий и памятников. Мероприятие проводится с целью привлечения внимания к значимости ранней диагностики рака молочной железы и предотвращения заболевания.

В Удмуртии идею международного движения поддержал маммологический центр, основанный в 1992 году с целью сохранения женского здоровья. В 2011 году на его базе открыт многопрофильный медицинский центр «Медицея». Ежегодно - в апреле и ноябре - в клинике проводятся акции по профилактике заболеваний молочной железы.



ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ

? Какие еще существуют негативные факторы для развития мастопатии

1. Хроническое переутомление, недостаточный отдых

Женский организм не может работать наравне с мужским. Особенно в периоды становления репродуктивной системы и ее угасания. Да, современный мир накладывает много обязательств: зарабатывать деньги, вести хозяйство, рожать и воспитывать детей. Но помните, что физическая нагрузка вкупе с эмоциональной моментально отражается на здоровье. Формирование этого негативного фактора может начаться еще в школе! Запредельные нагрузки у девочек в виде получения основного образования, многочисленных дополнительных занятий, репетиторов, а также полуголодный рацион и физические нагрузки (из-за моды на худобу) уже негативно влияют на гормональный фон.

2. Запоры

Если в кишечнике задерживаются каловые массы, то в кровь начинают всасываться токсичные продукты обмена. Таким образом, начинается самоотравление организма, что негативно влияет на работу печени и изменяет весь обмен веществ.

3. Нарушение биологических ритмов

Проанализируйте свой ночной сон, так как именно в это время восстанавливается гормональный обмен. Также в это время начинают работать те механизмы, которые обнаруживают и уничтожают раковые клетки. Поэтому очень важно спать в период с 22 до 02 часов в полной темноте.

4. Курение

Во время курения в организм попадают различные токсины, канцерогены и во всем организме многократно увеличивается расходование витаминов С, В2, В6, Е, РР, бета-каротина.

5. Загар

Вместе с ультрафиолетовыми лучами в организм попадают токсичные вещества. Для организма это является стрессом, который не проходит бесследно. Больше всего загар опасен для светлокотких и светловолосых женщин.

6. Частая резкая смена климата на короткое время

Некоторые из нас любят зимой спрятаться от морозов и уехать в жаркие страны на неделю-другую. Но такая поездка несет серьезную нагрузку на иммунную и гормональную системы. Организм так устроен, что он адаптируется к смене часовых поясов и к новым климатическим условиям в течение 10-30 дней. Получается, что за 2-х недельный отпуск необходимо перестраиваться дважды. Если у человека уже есть иммунные или гормональные сдвиги, то организм может просто не справиться с этими нагрузками.

7. Малоактивный образ жизни

Почему все врачи говорят о том, что организму нужна физическая нагрузка? Потому что мышечная работа благотворно сказывается на гормональном обмене. Это позволяет выделять антистрессовые вещества, повышать адаптационные (приспособительные) резервы, поддерживать фигуру. Для женщин идеально подходят такие виды занятий, как танцевальная аэробика, плавание, оздоровительная йога.

8. Депрессия, пессимистический взгляд на собственную жизнь

Длительные негативные переживания нарушают гормональный обмен и функции всех систем организма. В первую очередь это отражается на работе репродуктивной системы. По оценкам специалистов, чаще всего у российских женщин встречается такие негативные эмоции, как нелюбовь к себе, недовольство своим телом, неуверенность в себе в сочетании с невозможностью постоять за себя.



? Почему мастопатией болеют молодые женщины и подростки

В России так сложилось, что возраст в паспорте ниже биологического - состояние здоровья молодых женщин ближе к возрастным. Врачи часто сталкиваются с тем, что у 16-18-летних девушек выявляются проблемы 40-летних женщин. В их числе и мастопатия.

На это влияет несколько факторов. Один из главных - жизненная гонка с раннего возраста, когда девочка еще гормонально не сформирована. Ребенку навязывается «синдром отличницы»: она должна хорошо учиться, быть лидером, преуспевать на конкурсах и олимпиадах, поддерживать «идеальную фигуру». Это не проходит бесследно для гормональной системы - такой образ жизни увеличивает выработку мужских половых гормонов. Отсюда серьезный гормональный перекос. С таким образом жизни девушка может столкнуться с проблемами беременности и родов, также у нее выше риск заболеть раком молочной железы в молодом возрасте.

Развитие мастопатии у молодых женщин не редкость. При этом лечение сложное, потому что предусматривает кроме гормональной коррекции изменение жизненного стереотипа, внушенной девочке чуть ли не с пеленок семьей и школой.

? Как это предотвратить

Для начала определите для себя приоритеты: дочь со знанием нескольких иностранных языков, с несколькими высшими образованиями, идеальной фигурой, но с мастопатией, проблемами с зачатием и ранней старостью. Или здоровый ребенок с получением учебных, интеллектуальных и профессиональных навыков в постепенном, размеренном режиме.

? Какие эмоции приводят к болезни

О психологических причинах заболеваний молочных желез начали задумываться еще в средние века. Те выводы, которые сделали несколько веков назад, остаются актуальными и сегодня.

Заболевания молочных желез - это:

- Концентрированная обида на близких, особенно на мать.
- Болезнь женщин, угнетенных в семье.
- Болезнь женщин, сознательно задвигающих свои личные интересы в конец очереди чужих проблем.
- Болезнь женщин, не любящих свое тело.
- Болезнь женщин, принижающих или на подсознательном уровне отрицающих свою женскую сущность.
- Болезнь женщин, вынужденных по каким-либо причинам вести образ жизни, характерный для мужчин - карьера, ответственность, нагрузки, установка на успех, борьбу, победу и другие.

Чаще всего развитию опухолей молочной железы подвержены женщины, которые угнетены в семье или на работе и не способны на протест. В таком случае к решению конфликта приступает болезнь. Самое печальное, что эта проблема мнимая! Неразрешимых ситуаций не бывает. Главное в таких случаях - начать что-то делать, активно искать выход.

ПОМНИТЕ:

ЛЮБАЯ ДОРОГА НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА!

Нужно ли проходить обследование у других врачей, кроме маммолога?

Да. Мастопатия в первую очередь говорит о том, что в организме есть изменения гормонального фона. Чтобы установить их, необходимо пройти обследование:

- ✓ **ГИНЕКОЛОГА**
на гинекологическую патологию
- ✓ **ЭНДОКРИНОЛОГА**
на нарушение функции щитовидной железы, различные гипоталамические синдромы, избыток или недостаток массы тела
- ✓ **ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА**
на изменение функции печени, хронический запор, дисбактериоз
- ✓ **ГЕМАТОЛОГА**
на хроническую анемию
- ✓ **ПСИХОТЕРАПЕВТА**
на наличие хронического нервно-психического напряжения с такими проявлениями, как постоянное чувство усталости, печали, безысходности, беспричинная тревога, нарушения ритма сна, вегетативные расстройства типа панических атак.

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

Любое заболевание вносит изменения в наш привычный образ жизни. Диагноз «мастопатия» не исключение. При этом рекомендации по питанию и другим сферам жизни являются эффективным для здоровья организма в целом. Главный принцип - перестраиваться постепенно и осознанно, это должно стать вашим личным желанием для полноценной жизни на долгие годы.

Питание

Учеными доказано, что в основе любой болезни лежит избыток перекисных соединений в клетках и внеклеточной среде. Из-за этого блокируются процессы образования энергии и, как следствие, нарушается нормальное функционирование всех систем организма. Чтобы избежать этого, необходимо контролировать свой рацион.

Продукты, которые оказывают профилактический и даже лечебный эффект при мастопатии:

- Морские водоросли
- Все виды овощей, фруктов и ягод, особенно свежих и замороженных - свежая капуста разных сортов, морковь, свекла, зеленый сладкий перец, абрикосы (курага), хурма, бананы, черника, рябина, малина, калина, земляника, брусника, клюква, арбуз
- Любые свежевыжатые соки
- Каши из зерновых с сохраненными клеточными оболочками
- Свежая зелень (не парниковая), особенно спаржа, сельдерей, шпинат
- Картофель, приготовленный с шелухой, но ни в коем случае не проросший
- Молочная сыворотка
- Помидоры, грецкие орехи, подсолнечные семечки, кунжут, косточки красного винограда
- Зеленый чай (можно пить по несколько стаканов в день, а наиболее полезна вторая заварка)
- Бутилированная чистая вода



Продукты, которые способствуют развитию мастопатии:

- Промышленные колбасные изделия
- Мясные продукты в больших количествах
- Пицца с высоким содержанием жира (в том числе десерты), а также жареная на жире
- Различные мягкие масла
- Высококалорийные, сладкие продукты
- Продукты, содержащие консерванты и пищевые красители
- Алкоголь, особенно в виде крепких и крепленых напитков
- Консервированные с сахаром соки, варенье, сладкие газировки
- Дрожжевое тесто
- Земляные орехи
- Кофе, особенно растворимый, и черный чай в больших количествах

Этот перечень продуктов не обязывает вас придерживаться жестких ограничений. Если вы будете включать их в свой рацион в принудительном порядке, то организм это воспримет как стресс, что перекроет пользу блюд. **Ваш план питания должен состоять из полезных продуктов примерно на 70%.**

Кстати, меньше подвержены заболеваниям молочной железы жительницы тех стран, где постоянно употребляют соевые продукты. Также соя влияет на то, что у японских, китайских и корейских женщин легче протекает климакс.

Баня

Распространено мнение, что при доброкачественных опухолях и мастопатии баня вредна. Однако это не так. Баня является прекрасной оздоровительной процедурой и обладает антистрессовым эффектом. Не отказывайтесь от банных процедур, если вы их хорошо переносите. При этом обратите внимание, что специально прогревать уплотнения и воспаления в молочной железе нельзя.

Половая жизнь

Развитие мастопатии связано не с количеством и частотой, а качеством интимных отношений. Важны эмоции, которые получает женщина во время и после полового акта. Поэтому норм и рекомендаций в этом вопросе не существует.

К примеру, если после сексуального контакта вы счастливы и с вашими желаниями и эмоциями считаются, то даже редкий секс полезен частого и бурного, но лишнего искреннего удовлетворения. Радость и эмоциональность - вот главные качества сексуальных отношений.

ПРОВОДИМ САМООБСЛЕДОВАНИЕ

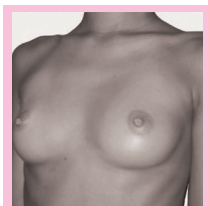
Для того чтобы понять, стоит ли обращаться за консультацией к маммологу, предлагаем пройти **2 ЭТАПА** самообследования

1 этап: АНКЕТА

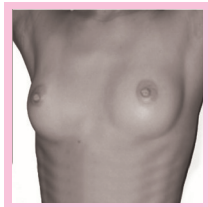
1. Есть ли у вас избыток веса? Да / Нет
2. Протяженность вашего менструального цикла меньше 21 дня / больше 32 дней ЛИБО возраст наступления менопаузы ранее 48 лет / позднее 52 лет? Да / Нет
3. Имеются ли у вас болевые ощущения в молочной железе / увеличение молочных желез перед менструацией? Да / Нет
4. Бывают ли у вас выделения из молочных желез? Да / Нет
5. Пользуетесь ли вы оральными контрацептивами? Да / Нет
6. Были ли у вас прерывания беременности (аборт)? Да / Нет
7. Была ли у вас травма молочных желез (удар, падение, ушиб) / мастит? Да / Нет
8. Ваша половая жизнь нерегулярна? Да / Нет
9. Часты ли стрессы в вашей жизни? Да / Нет
10. Были ли случаи рака молочной железы у ваших родственников? (Да / Нет)

! Если вы ответили «**ДА**» на **три** и более вопроса, **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

2 этап: САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ



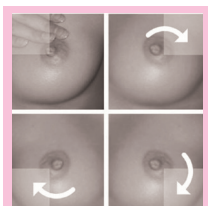
1 этап.
Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



2 этап.
Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.



3 этап.
В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



4 этап.
Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



5 этап.
Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, и посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6 этап.
Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



7 этап.
Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Если вы считаете, что обнаружили у себя какое-то отклонение или если с момента последнего обследования появились заметные изменения, НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ЗАПИСЫВАЕМСЯ НА ОБСЛЕДОВАНИЕ

На базе многопрофильного медицинского центра «Медицея» функционирует **«Экспертный центр маммологии»**.

Это продолжение «Маммологического центра», открытого в 1992 году - первой частной клиники в Удмуртии и Приволжском Федеральном округе. Наш опыт лечения заболеваний молочной железы составляет более 27 лет. Ежегодно ведущие онкологи-маммологи «Медицеи» принимают более 14 000 пациентов, выполняют более 450 операций на молочной железе.

Экспертный центр предоставляет **ЗАКОНЧЕННЫЙ ЦИКЛ ЛЕЧЕНИЯ**: скрининговый осмотр - диагностика - консервативное лечение - амбулаторная хирургия - стационарная хирургия - пластическая хирургия - реабилитация - профилактика заболеваний молочной железы.

Врачи устанавливают диагноз и формируют план лечения в кратчайшие сроки.

В сложных случаях собирается консилиум врачей онкологов-маммологов и смежных специалистов узких специальностей.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- ✓ Лечение всех заболеваний молочной железы (кроме злокачественных новообразований)
- ✓ Лечение пациентов в любом возрасте
- ✓ Комплексное решение конкретной проблемы
- ✓ Индивидуальный подход к каждому пациенту
- ✓ Лечебно-диагностическое оборудование экспертного класса
- ✓ Высокая степень безопасности лечебно-диагностического процесса
- ✓ Предпочтение малотравматичным методам хирургического лечения
- ✓ Fast Track - программа быстрого послеоперационного восстановления
- ✓ Комфортный стационар
- ✓ Постоянное наблюдение лечащим врачом онкологом-маммологом

- ✓ Команда врачей экспертного уровня, обладающих широкими практическими навыками в разных областях маммологии

РУКОВОДИТЕЛЬ ЭКСПЕРТНОГО ЦЕНТРА МАММОЛОГИИ:

Копосова Татьяна Львовна

кандидат медицинских наук, врач онколог-маммолог.

ВЕДУЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

Наговицына Ольга Васильевна

онколог-маммолог

Дубовик Александр Всеволодович

онколог-маммолог, пластический хирург

Юминов Сергей Александрович

онколог-маммолог, хирург

Бутолин Александр Сергеевич

онколог-маммолог, хирург

Пермякова Наталья Александровна

маммолог

«РАЗГОВОР О ВАЖНОМ»

11 марта 2019 директор многопрофильного медицинского центра «Медицея» Копосова Татьяна Львовна провела встречу с мамами «солнечных детей» - представительницами общественного движения в Удмуртии **в поддержку людей с синдромом Дауна «Солнечный мир»**.

Она подробно рассказала гостям о том, насколько важна профилактика заболеваний молочной железы, какие существуют факторы риска, на каком оборудовании проводится диагностика, как на женское здоровье влияет образ жизни и мироощущение, какие есть методы лечения.

«Молочная железа является зеркалом женского здоровья. В ней отражается все: состояние гинекологической, эндокринной и нервной систем, а также эмоциональной сферы. Учитывая темп нашей жизни, возрастающую

нагрузку на женщин, проблема заболеваний молочной железы становится все более актуальной - опухоли молочной железы не первое десятилетие занимают лидирующее место среди всех онкозаболеваний у женщин», - рассказала Татьяна Львовна.

После встречи директор клиники лично провела прием и УЗИ молочных желез каждой представительнице регионального движения «Солнечный мир» (женщинам старше 40 лет была проведена маммография), дала рекомендации по правильному питанию, образу жизни и профилактике заболеваний, ответила на все волнующие вопросы, касающиеся женского здоровья.

Клиника «Медицея» желает замечательным мамам «солнечных детей» крепкого здоровья на долгие годы!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КАК НАС НАЙТИ

426000 Ижевск, ул. Шумаилова, 20а.
+7 (3412) 65-51-51

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ: MEDICEYA.RU
e-mail: 1@mediceya.ru

РЕЖИМ РАБОТЫ

ПО БУДНЯМ
8:00-21:00

СУББОТА
9:00-18:00

ВОСКРЕСЕНЬЕ
9:00-18:00

ПРИЕМ АНАЛИЗОВ

БУДНИ 7:00-21:00 | СБ 8:00-18:00 | ВС 9:00-18:00



КОРОТКОВА
Мария
Николаевна

Врач - акушер-гинеколог,
заведующая гинекологическим
отделением



ВОРОЖЦОВА
Анна
Александровна

Врач ультразвуковой
диагностики



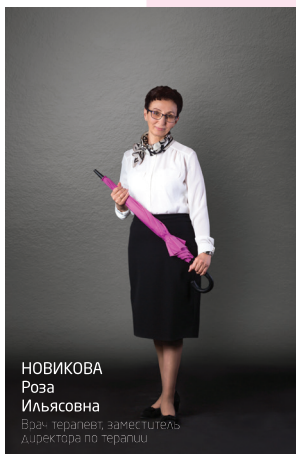
ТЕМНИКОВА
Татьяна
Юрьевна

Врач педиатр,
неонатолог,
заведующая
педиатрическим
отделением



ТРОНИНА
Дина
Владимировна

Врач
терапевт

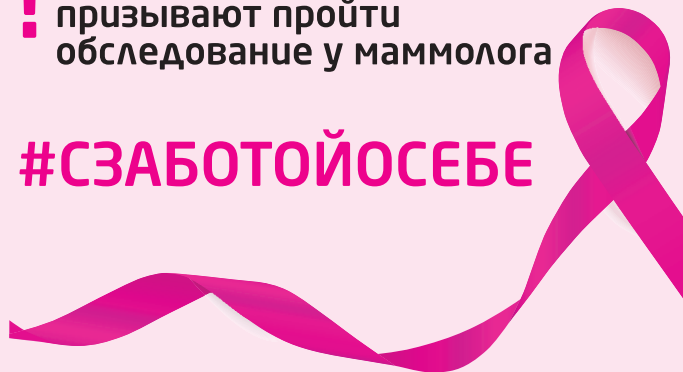


НОВИКОВА
Роза
Ильясовна

Врач - терапевт, заместитель
директора по терапии

**! Врачи клиники «Медицея»
призывают пройти
обследование у маммолога**

#СЗАБОТОЙОСЕБЕ



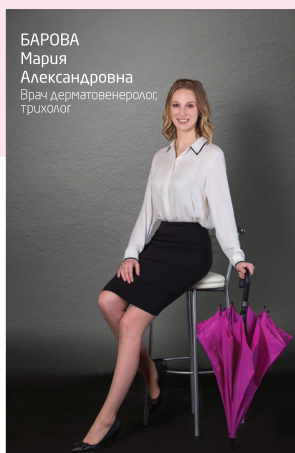
ПОЛГИНА
Ольга
Викторовна

Врач эндоскопист



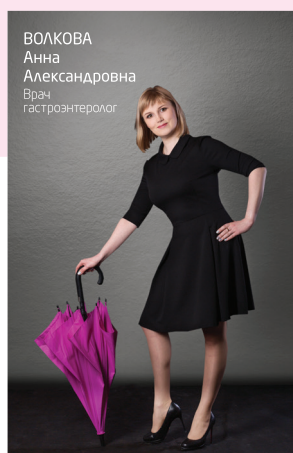
КОПОСОВА
Татьяна
Львовна

Директор клиники
«Медицея»,
врач онколог-
маммолог



БАРОВА
Мария
Александровна

Врач дерматовенеролог,
трихолог



ВОЛКОВА
Анна
Александровна

Врач
гастроэнтеролог



БАКАНОВА
Наталья
Валерьевна

Врач
гастроэнтеролог



Периодическое информационное издание.
Руководитель проекта - Елена Зимина.
Учредитель и издатель:
ООО «Больница для всей семьи»

ВЕСТНИК МНОГОПРОФИЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

Лицензия № ЛО-18-01-002573 от 09.11.2018 г.
(бессрочная)
ОГРН 1061831033417.
Адрес регистрации: 426000 Ижевск,

ул. Шумаилова, 20а.
Телефон: (3412) 65-51-54.
Периодичность выхода - 1 раз в 2 мес.
Отпечатано: МУП г. Сарапула

«Сарапульская типография» г. Сарапул,
ул. Раскольникова, 152.
Тел. (34147) 4-12-85, zakaz.st18@mail.ru
Распространяется бесплатно.
Тираж 999 экз. Заказ №(?)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА