



Малышка Ева родилась с весом 2,500. Но благодаря совместным усилиям врача-неонатолога Т. Ю. Темниковой, атмосфере заботы и любви, которую вместе с доктором ей дали родители, сегодня этот замечательный ребенок активно развивается и радует всех.



#### 4 ДЕТСКАЯ КОМНАТА

Правила здорового питания для детей: мнение профессионала.

#### 6 ИММУНОЛОГИЯ

Замучили простуды? Часто устаете? Чувствуете потерю сил? Может, виной всему герпес?

## ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ НЕОНАТОЛОГИЯ

Спросим у эксперта – стр. 5

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

**«Надо заняться здоровьем!» Мы часто так говорим себе, когда чувствуем: что-то разладилось в нашем организме (стали больше уставать, болеть простудными заболеваниями, нам не дают покоя боли в спине, неприятные ощущения после приема пищи и т. д.)**



” Где искать выход? Заняться фитнесом? Начать правильно питаться? Закаляться? Все так! Но вот вопрос - как все это совместить с плотным графиком работы, когда времени на здоровый образ жизни нет вообще! Знакомо?

А между тем, выход из этого замкнутого круга вполне простой: для начала нужно четко определить - в каком состоянии находится ваш организм: все ли в порядке с сахаром в крови, холестерином, имеется ли у вас избыточный вес? Нормально ли работает система пищеварения? Одним словом, знать, с чего, как начать программу оздоровления.

Сделать это совсем не сложно! Наличие современной диагностической базы и системы комфортного клиентского сервиса в Клинике «Медиция» позволяет пройти все профилактические обследования в кратчайшие сроки и в удобное для вас время.

Регулярные медицинские осмотры, консультации врачей, как показывает врачебная практика, - залог хорошего самочувствия на долгие годы.

Начало года - самое подходящее время для того, чтобы определиться со статусом своего здоровья и понять, чему следует уделить приоритетное внимание, чтобы на протяжении всего года вы чувствовали себя отлично, ощущали прилив сил и бодрости, были в хорошем настроении.

С наилучшими пожеланиями,  
Главный врач Клиники «Медиция»  
**Татьяна Львовна Копосова.**



## КАЛЕНДАРЬ АКЦИЙ

В клинике «Медиция» ежемесячно проводятся АКЦИИ по разным направлениям диагностики и лечения.

ДАТА	АКЦИЯ	СКИДКА
февраль-март	«Сохраните красоту ног» (лечение варикоза лазером)	<b>-10%</b>

\*при приеме врача

Информацию об организаторе акций, о правилах и месте их проведения узнавайте по телефону.

ООО «БС», лицензия № ЛО-18-002186 от 20. 01. 2017 г.

**65-51-51**



## НОВЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

**ЗАВ. ДЕТСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ КЛИНИКИ «МЕДИЦИЯ». ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, НЕОНАТОЛОГ, ПЕДИАТР.**

Общий стаж работы - 18 лет. Закончила ИГМА в 1994 году. С 1994 по 1998 годы - ординатура по неонатологии.

Последующие 5 лет – врач-неонатолог роддома № 5. Специализации: скрининг патологии новорожденных, УЗИ, аудиологический скрининг.

В ноябре 2012 – цикл «Выхаживание детей с ЭНМТ (экстремально низкой массой тела)» на базе ГОУ ВПО «ИГМА» Ижевск.

Последний сертификационный цикл в марте 2014 в г. Казань на базе ГБОУ ДПО «Казанская государственная медицинская академия» МЗ России.

Имеет благодарность от Министерства здравоохранения Удмуртской Республики за вклад в развитие службы материнства и детства УР и Почетную грамоту главы муниципального образования «город Ижевск» за многолетний и добросовестный труд в области здравоохранения.

Владеет всеми необходимыми методами лечения и диагностики заболеваний и состояний у детей с 0 лет.

Проводит комплексное динамическое наблюдение здоровых детей и детей, родившихся с низкой массой тела, в том числе недоношенных. В рамках динамического наблюдения составляет программу вскармливания ребенка раннего возраста с указанием сроков введения прикормов.

Составляет план профилактических прививок на первый год жизни и все последующие.

**ТАТЬЯНА ЮРЬЕВНА ТЕМНИКОВА**



**АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК.**

Общий стаж работы – 15 лет. Закончила ИГМА в 1996 году. Основная специализация - лечебное дело. Последнее обучение - Казанская государственная медицинская академия (2013 год), курс повышения квалификации – иммунология. Проводит консультации и лечение по таким заболеваниям, как:

- любые проявления аллергических реакций, в том числе аллергический ринит и конъюнктивит;
- бронхиальная астма;
- крапивница;
- все виды аллергий;
- иммунодефицитные состояния;
- ЧБД (часто болеющие дети);
- герпетические инфекции;
- гнойно-септические заболевания.

**ЕЛЕНА ВЛАДИСЛАВОВНА ВАСИЛЬЕВА**





**НОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ**

● **БЛОКАДА ПОД УЛЬТРАЗВУКОВЫМ КОНТРОЛЕМ**

Эффективный метод лечения скелетно-мышечных болей, оказывающий противоотечный, противовоспалительный эффект, помогающий снять устойчивые мышечные спазмы.

Преимущества метода: лекарственный препарат вводится под УЗИ-контролем, который четко показывает, в какой конкретный участок и на какую глубину нужно вводить препарат. Плюс ко всему, точность и минимизация рисков (сосуды, нервы, внутренние органы не травмируются иглой).

**Показаниями для проведения данной процедуры являются:**

- боли в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника (обострения остеохондроза);
- некоторые головные боли (невропатия затылочных нервов);
- мышечные боли (миофасциальный синдром);
- туннельные невропатии (синдром запястного канала).

● **СТИМУЛЯЦИОННАЯ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЯ**

Цель метода: выявить истинное происхождение слабости в мышцах, определить причину нарушения чувствительности на том или ином участке тела.

Прежде всего, это - туннельные поражения, при которых происходит сдавливание периферических нервов в анатомически узких каналах, образованных мышцами, сухожилиями и костями. Туннельные невропатии наиболее часто встречаются в области запястья и локтевого сустава, вызывая выраженное онемение, слабость и боль в области кисти.

Сюда же относятся различные полиневропатии или множественные поражения нервных волокон, преимущественно в нижних конечностях, в область голени и стоп. На основе этого метода можно определить, насколько успешно идет лечение и восстановление пострадавшего нерва, и нужно ли что-то менять в назначенной терапии.

● **13С-УРЕАЗНЫЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ**

Это достоверный метод исследования для диагностики инфекции *Helicobacter pylori*.

Бактерии *Helicobacter pylori* практически во всех случаях приводят к хроническому гастриту, реже - к язвенной болезни или раку желудка.

Тест проводится в утреннее время, натощак, либо через 4-6 часов после небольшого приема пищи. Пациенту рекомендуется выпить 100-200 мл сока.

Через 5-10 мин после этого проводится сбор выдыхаемого воздуха.

Образцы полученного воздуха направляются на диагностику в лабораторию.

Преимущества метода: высокая информативность и специфичность; неинвазивность; можно проводить пациентам, которым противопоказана гастроскопия; быстрое получение результата.

**Показания:**

- жалобы на боли в области желудка, - гастрит;
- постоянную изжогу или метеоризм; - не язвенная диспепсия;
- язвенная болезнь; - проверка эффективности лечения.



**ТОЧКА РОСТА**

**Медведева С.В. –**

врач-гастроэнтеролог.

Участие в VI конференции детских гастроэнтерологов Приволжского федерального округа в рамках XIV Российского конгресса «Педиатрия и детская хирургия в Приволжском федеральном округе».

/5-6 декабря 2017 г., г. Казань/

**Полгина О.В. – врач-эндоскопист.**

**Чурашева Е.В. – медицинская сестра эндоскопического кабинета.**

Участие в семинаре «Современные аспекты диагностической и оперативной эндоскопии». Республиканский клинический онкологический диспансер Министерства здравоохранения Республики Татарстан.

/14-15 декабря 2017 г., г. Казань/

**Зими́на Е.А. – заместитель директора по развитию.**

Участие в конгрессе «Vademecum Med Day. Здоровые решения для медицинского бизнеса» в рамках Российской недели здравоохранения – 2017.

/6-8 декабря 2017 г., г. Москва/

**Сыропятов В.А. –**

врач-дерматовенеролог.

Обучение на цикле повышения квалификации «Лазерные технологии в дерматовенерологии с курсом дерматоскопии». ГБОУ ВПО «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова».

/24 ноября – 8 декабря 2017 г., г. Санкт-Петербург/



## КОГДА ВЕСТИ РЕБЕНКА К НЕФРОЛОГУ?

Кто такой врач-нефролог, и какие болезни он лечит, мы, взрослые, знаем. Однако зачастую некоторые родители в силу невнимательности или по каким-то другим причинам длительное время не обращаются за помощью к детскому нефрологу. Итак, в каких случаях нужно проконсультироваться у этого специалиста?

На этот вопрос отвечает **главный нефролог Удмуртии, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Татьяна Николаевна Стрелкова:**

- Поводом для обращения к детскому нефрологу могут быть плохие анализы мочи или какие-либо клинические проявления.

Остановимся подробнее на этих моментах. Изменения в моче, указывающие на возможное наличие нефрологического заболевания, как правило, выявляются в ходе плановых профилактических осмотров у детей. Педиатр в этом случае должен проинформировать родителей и направить ребенка на консультацию к врачу-нефрологу.

Если мы говорим о клиническом проявлении патологии, то обращение к специалисту обязательно, если: у ребенка часто бывает слабость, недомогание, он капризничает, отказывается от груди в раннем возрасте, недостаточно прибавляет в весе.

Мамам следует обращать внимание на то, как ребенок мочится: часто или наоборот редко, вызывает ли мочеиспускание какие-то неприятные ощущения и болевые симптомы, каков цвет мочи, не повышается ли у ребенка температура, не отекает ли он.

Кстати, если у ребенка появились отеки, то родители часто расценивают это явление как аллергическую реакцию, хотя на самом деле причина может быть в нарушении функции почек. Важно вовремя выявить патологию и подобрать адекватное лечение.

**- Если у родителей есть заболевания почек, может ли это проявиться у ребенка?**

- 100% - ой вероятности проявления именно этих заболеваний, конечно, нет. Но такие дети относятся к группе риска. При первом же патронаже педиатру необходимо обратить на это особое внимание и в дальнейшем также наблюдать за показателями в анализе мочи, при необходимости назначать УЗИ.

**Клиника «Медица» располагает всеми возможностями для точного установления диагноза в амбулаторных условиях, в том числе рентгеноурологические исследования и УЗИ.**



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

**«Если вы правильно питаетесь, то лекарства вам не нужны, если вы неправильно питаетесь, то лекарства вам не помогут».**

*Мудрые мысли о здоровье*

Самые распространенные проблемы пищеварения в детском возрасте - это функциональные нарушения - колики, запоры, диспепсии. Весьма часто у детей отмечается синдром раздраженного кишечника (СРК), характеризующийся следующими симптомами: болями в животе, урчанием, метеоризмом, частыми позывами, либо задержкой дефекации и ощущением неполного опорожнения кишечника, чередованием диареи и запоров.

Чтобы понять причину этого явления, нужно тщательно обследовать ребенка, учитывая характер питания, нутритивный статус, микробиом кишечника, психоэмоциональные факторы, наследственность.

Старую добрую истину о том, что завтракать нужно обязательно, никто не отменял. Оптимально, если вы накормите утром ребенка кашей, творогом. Каши, особенно «серые» (овсяная, гречневая, пшеничная) - это медленно усваиваемые углеводы. Они долго оставляют ощущение сытости в отличие от быстрых углеводов (различных кондитерских изделий). Молочный белок, содержащийся в твороге, очень важен в качестве строительного материала для клеток растущего организма.

Среди родителей широко распространено мнение: ребенка нужно кормить мясом! Несомненно, для нормального развития организму нужна белковая пища. И это не только мясо, а уж тем более колбаса, сосиски и пельмени.

**Самый легко усваиваемый белок - молочный.**

И почему-то во многих семьях детям перестают давать молоко. Как только мама перестает кормить ребенка грудью, количество молока в пище ребенка резко уменьшается. Если нет аллергических реакций на белок коровьего молока, его необходимо давать постоянно.

А еще лучше - кисломолочные продукты, которые богаты полезными лакто- и бифидобактериями и способствуют укреплению иммунитета. Функционально правильное пищеварение - основа основ здоровья ребенка.

Для точной постановки диагноза нужно обратиться к врачу-гастроэнтерологу, который назначит лечение. Обычно проводится медикаментозная терапия, рекомендуется соответствующая диета. Важно также нормализовать психологическую обстановку в семье, ограждать ребенка от стрессовых ситуаций.

Здоровый образ жизни - главное условие профилактики нарушений пищеварения у детей.

**Светлана Викторовна Медведева**  
Детский гастроэнтеролог, педиатр



**Рождение ребенка в семье - большая радость! Но даже, если беременность и роды протекали нормально, практически никто не застрахован от тех многочисленных проблем, с которыми сталкивается мама новорожденного.**



**ТАТЬЯНА  
ЮРЬЕВНА  
ТЕМНИКОВА**

Врача-неонатолог,  
педиатр, заведующая  
детским отделением  
Клиники «Медицея»



## ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!

” **В ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ МОЛОДОЙ МАМЕ НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ВРАЧ-НЕОНАТОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ, КОТОРЫЙ ХОРОШО ПОНИМАЕТ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА...**

Перечислим лишь некоторые из них: сложности при начале грудного вскармливания, неонатальная желтуха, функциональные нарушения пищеварения в виде младенческих коликов, функционального запора, срыгиваний, неумение правильно организовать режим дня и кормлений ребенка, качественно осуществлять уход за малышом и т.д.

Врач-педиатр ведет всех детей на участке с рождения до достижения ими совершеннолетия. Подходы в наблюдении и лечении детей разных возрастов существенно отличаются. Врачу-педиатру необходимо быть компетентным в работе, как с новорожденными, так и с подростками. На практике это довольно сложно.

Первый год жизни малыша очень важен. Именно в этот период формируются основы его здоровья.

Идеально, если в период новорожденности молодой маме на помощь приходит врач-неонатолог, специалист, который хорошо понимает особенности развития ребенка в раннем возрасте и при этом еще владеет знаниями в области акушерства и гинекологии, детской неврологии, кардиологии и т.д.

Разрешите вам представить такого врача - **неонатолог, педиатр, заведующая детским отделением Клиники «Медицея» Татьяна Юрьевна Темникова:**

- Основа основ здоровья новорожденного – рациональное питание, приоритетным направлением которого должно быть эксклюзивное грудное вскармливание. Большинство проблем,

вызывающих беспокойное поведение ребенка (так называемые кишечные колики), связано с нарушениями техники вскармливания: неправильным прикладыванием к груди, нарушением режима кормлений. Этому мамы должны обучаться с первых минут жизни малыша в роддоме и на дому при поддержке врача неонатолога.

Есть такое понятие - как вскармливание по требованию. Этот подход хорош, но оправдывает себя лишь в период с рождения до полутора-двух месяцев, когда у малыша уже должен сформироваться режим кормлений.

Многие мамы новорожденных проявляют избыточную тревогу: ребенок заплакал, беспокойно начал себя вести, значит, надо сразу же приложить к груди. Что мы получаем в результате? Избыточный объем молока в желудке приводит к застойным явлениям в нижележащих отделах ЖКТ. Незрелость моторики, ферментных систем и биоценоза кишечника ребенка влечет за собой усиление броидильных процессов, и, как следствие, повышенное газообразование, кишечные колики и срыгивания.

Не помогают ни укропная вода, ни другие средства по совету подруг. Просто нужен правильный подход к организации режима дня и режима кормлений ребенка.

Второй, не менее важный вопрос - как протекали роды? Естественным путем или путем операции кесарева сечения? В первом случае ребенок, проходя по родовым путям женщины, естественным образом получает полезную микрофлору матери, необходимую в дальнейшем для нормального функционирования кишечника и формирования здорового иммунитета. По понятным причинам этого не происходит при оперативном родоразрешении. Поэтому очень важно, чтобы ребенок как можно раньше был приложен к груди, несмотря на способ появления на свет. В первых каплях молозива сконцентрировано большое количество белка, иммуноглобулинов, гормонов, витаминов, фосфора и кальция, лакто- и бифидофлоры.

Современная медицина имеет большой арсенал средств и методов коррекции этих состояний новорожденных.

Откорректировать сегодня можно все: микрофлору кишечника новорожденного, состав молока мамы, режим и систему питания малыша. Главное - не ждать, когда все самой собой решится, а вовремя обращаться за помощью к специалистам. В клинике «Медицея» осуществляется весь спектр исследований в этих направлениях. Здоров малыш – счастливы родители.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**ЛЮДМИЛА  
ГЕННАДЬЕВНА  
КРАСНОПЕРОВА**

врач высшей категории,  
инфекционист,  
аллерголог-иммунолог

**Полагаете - ерунда?  
Отнюдь! Тем более, если  
такие явления вы  
наблюдаете у себя  
неоднократно в течение  
года.**

### **ВЫСКОЧИЛА ПРОСТУДА НА ГУБАХ...**

Герпес. Что скрывается за этим названием?

Спросим у специалиста. Наша собеседница - Людмила Геннадьевна Красноперева, врач высшей категории, инфекционист, аллерголог-иммунолог:

- Сегодня изучено более 100 видов вирусов герпеса. Все они вызывают целый ряд заболеваний, объединенных под названием «герпетическая инфекция». Для этих заболеваний характерно высыпание сгруппированных пузырьков, располагающихся на слизистых оболочках и коже. Число случаев герпетической инфекции неуклонно растет.

Доказано, что 90% населения планеты инфицированы вирусами простого герпеса, а треть инфицированного населения страдает рецидивирующими формами заболевания.

До 20% взрослых страдает генитальным герпесом. Причина роста случаев заболевания - ранняя половая жизнь.

# ЭТОТ МНОГОЛИКИЙ ГЕРПЕС



● **2 тип** чаще всего поражает кожу и слизистые оболочки половых органов, кожу ягодиц и нижних конечностей;

● **3 тип** вызывает такие заболевания, как ветряная оспа и опоясывающий герпес;

● **4 тип**, вирус Эпштейна-Бара, является причиной инфекционного мононуклеоза, злокачественных новообразований, болезней крови и слизистой языка;

● **5 тип** провоцирует цитомегаловирусную инфекцию. Опасен для беременных, детей до 3 лет и лиц с ослабленным иммунитетом, особенно после трансплантации;

● **6 и 7 типы** способны вызвать развитие острого гепатита, синдрома хронической усталости;

● **8 тип** является причиной опухоли кожи у лиц старше 60 лет: Саркомы Капоши.

**- Как передается герпетическая инфекция?**

- Через кровь, слюну, сперму, секрет слизистых, через предметы быта и гигиены, при поцелуях. Герпетические инфекции отличаются высокой контагиозностью (заразностью), в том числе внутриутробным заражением. При иммунодефицитных состояниях

они появляются у больного одними из первых.

**- Если уничтожить нельзя, тогда что можно сделать? Как с этим жить?**

- Медицинская наука не стоит на месте, и сейчас существует огромная группа эффективных противовирусных препаратов, снижающих разрушительное действие вируса герпеса. Еще один путь противостояния - вакцинация. Клинически доказано: вакцинация не только выстраивает барьер на пути вирусных инфекций, но и способствует укреплению иммунитета в целом.

**- Каким образом сам человек может поддерживать свое здоровье?**

- Если с иммунной системой все в порядке, человек просто является носителем вируса, и он не болеет. Но, как только ослабевает иммунитет, вирус дает о себе знать.

**- Что может стать причиной ослабления иммунитета?**

- Перечислим лишь некоторые факторы:

- работа, связанная с вредными условиями труда;
- регулярные стрессы;
- неправильное питание, авитаминоз;
- переутомление, нарушение сна;
- наличие хронических заболеваний.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Находясь в организме длительное время, вирусы приводят к ослаблению иммунной системы. Причина этого - формирование устойчивости вирусов к противовирусным препаратам.

Вирус герпеса коварен, и неправильно подобранное лечение лишь усугубит ситуацию, осложнит лечебный процесс. Обращайтесь к специалистам, они адекватно оценят активность вируса и подберут оптимальную схему лечения.

Кстати, в Клинике «Медица» вы можете получить полную картину активности вирусов в вашем организме, а также оценить свой иммунный статус. Кроме того, здесь вам дадут индивидуальные консультации по здоровому образу жизни, правильному питанию и режиму двигательной активности.

**90% НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ ИНФИЦИРОВАННЫ ВИРУСАМИ ПРОСТОГО ГЕРПЕСА, А ТРЕТЬ ИНФИЦИРОВАННОГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАДАЕТ РЕЦИДИВИРУЮЩИМИ ФОРМАМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ.**

**Единожды попав в организм человека (чаще всего в детском возрасте), вирусы пребывают в нем пожизненно!**

8 типов, выделенных от человека, представляют опасность для здоровья: вызывая заболевания, отличающиеся многообразием клинических проявлений:

● **1 тип** поражает слизистые оболочки полости рта, глаза, кожные покровы лица и верхней половины туловища;

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**АЛЕКСАНДР  
ВСЕВОЛОДОВИЧ  
ДУБОВИК**

врач-маммолог,  
пластический хирург

**Нет такой женщины, которая бы не задавалась вопросом: как сделать так, чтобы тело оставалось красивым как можно дольше.**

## МАММОПЛАСТИКА — КРАСИВО И БЕЗОПАСНО

Предмет особой тревоги многих женщин - грудь, символ женской привлекательности и сексуальности. Как разобраться во всем изобилии предложений по изменению формы груди? Какой из методов считается наиболее эффективным и безопасным? С этими вопросами мы обратились к ведущему врачу - маммологу, пластическому хирургу Клиники «Медицея» Александру Всеволодовичу Дубовику:

- Несомненно, современная маммопластика – самый надежный, эстетичный и эффективный метод коррекции формы или размера молочных желез.

Для начала нужно определиться с целью: какой результат мы хотим получить? Увеличить грудь, уменьшить ее, подтянуть?

Давайте разберем все по порядку.

● **Увеличение размера груди** - самый популярный и самый востребованный метод в маммопластике. Суть операции - в установке импланта в молочную железу. У клиники «Медицея» самый богатый практический опыт в регионе в проведении таких операций: они успешно осуществляются более 20 лет.

Мы работаем только с имплантами ведущих мировых производителей, которые обеспечивают красивые формы и естественность результата. Тактика проведения операции (через подмышечный доступ, по краю ареолы, под основанием молочной железы) определяется индивидуально, в зависимости от анатомических особенностей строения молочной железы.

Важно! Установка импланта не влияет на функцию лактации: женщина может кормить ребенка грудью. Кроме того, имплант не приводит к новообразованиям – как доброкачественным, так и злокачественным.

● **Опущение груди** – довольно распространенное явление, возникающее после родов и грудного вскармливания. В таких случаях используется метод лифтинга (мастопексия). Размеры груди не меняются, сама ткань молочной железы не подвергается оперативному вмешательству. Но зачастую для достижения оптимального результата одного лифтинга бывает недостаточ-



но. И если пациентка желает получить лучший эстетический эффект, тогда возможно в ходе одной операции одномоментно решить две задачи: увеличить объем молочной железы и провести ее подтяжку.

● **Редукционная маммопластика** - уменьшение размеров молочной железы. Техника проведения этой операции подобна лифтингу, только при этом вместе с кожей удаляется избыток тканей. После проведения такой операции многие пациентки отмечают, что у них выправляется осанка, исчезают дискомфортные ощущения и боли в спине, которые они испытывали ранее.

● **Органосохраняющая пластика** – еще одно направление в хирургии груди, которое применяется при начальных, своевременно выявленных формах рака. Суть операции – иссечение пораженной ткани молочной же-

лезы с соблюдением всех онкологических требований к операции.

● **Реконструктивная пластика** – это метод позволяющий восстановить молочную железу после ее удаления. Этот вид операций осуществляется как с применением имплантов, так и своих собственных тканей.

Характерная особенность проведения всех операций в клинике «Медицея» - это так называемый «щадящий» метод. Применение высокотехнологичного медицинского оборудования позволяет осуществлять малотравматичные вмешательства, после которых пациентка через сутки уже выписывается домой. Но при этом она находится под наблюдением врача-хирурга, осуществляющего перевязки в последующие 10 дней во время послеоперационного амбулаторного приема. Как правило, на 10-й день снимаются все швы.

**А дальше - новая жизнь, с новой, красивой грудью!**



**ХАРАКТЕРНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕХ ОПЕРАЦИЙ В КЛИНИКЕ «МЕДИЦЕЯ» - ЭТО ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ «ЩАДЯЩИЙ» МЕТОД.**



## Мюсли-ЗВТРАК

**ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК**

Зимой все мы подвергаемся риску простудных заболеваний, обострению хронических болезней. А все почему? Потому что наш иммунитет «сидит» на голодном пайке: мало двигаемся, страдаем от дефицита «живых» витаминов. Как и чем подкормить иммунную систему? **ОТЛИЧНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ОСНОВНОМУ ПИТАНИЮ БУДУТ МЮСЛИ.**

**Мюсли — комбинированный продукт, приготовленный на основе цельнозерновых хлопьев злаковых (зерен пшеницы, ячменя, риса и ржи) и различных добавок (сушеные фрукты, орехи, шоколад).**

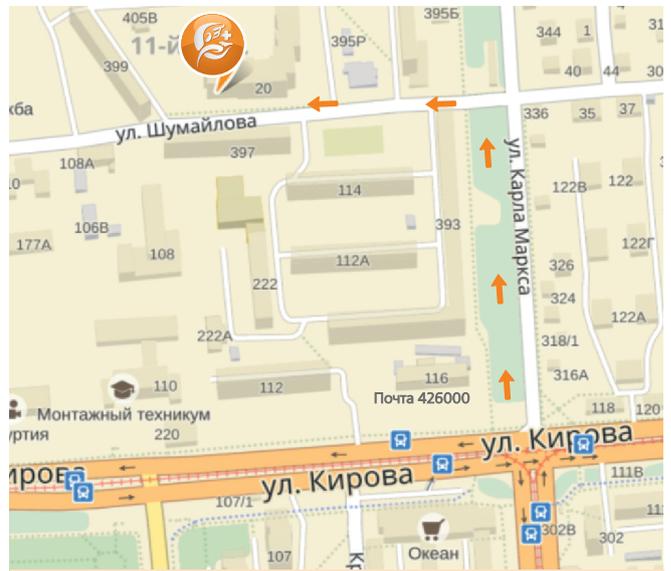
Практически все виды мюслей характеризуются относительно большим количеством белка (10-13%), что соответствует сбалансированному рациону питания. Входящие в состав мюслей углеводы медленного расщепления отлично подойдут тем, кто склонен к запорам. «Медленные» углеводы дают чувство длительного насыщения. Очень удобно использовать мюсли и в качестве перекуса, заменив ими выпечку, кондитерские изделия. Оптимально сбалансированный состав мюслей — это «3 в одном»: вкусно, сытно, полезно для здоровья в целом и для микрофлоры кишечника в частности. Внимание! Специалисты Института питания РАН не рекомендуют мюсли для питания детей до трех лет.

**В ассортименте аптеки клиники «Медицея» представлены мюсли с различными вкусами.**

**КАК НАС НАЙТИ**

**Наш адрес:**  
426000 Ижевск,  
ул. Шумайлова, 20а.  
Телефон 8 (3412) 65-51-51  
e-mail: 1@mediceya.ru  
**www.mediceya.ru**  
**www.медицея.рф**

**Режим работы:**  
понедельник-пятница:  
7.00- 20.00  
суббота: 8.00-16.30  
воскресенье: 9.00-14.30



● **На общественном транспорте:**  
трамвай № 1, 2, 4, 7, 9, 10, остановка «Магазин «Океан»;  
автобус № 52 (марш. такси), остановка «Главпочтамт»;  
автобус № 36, остановка «Магазин «Подарки».

● **На автомобиле:**  
с ул. Кирова поворот на ул. Родниковую, далее – до Октябрьской налоговой инспекции, затем правый поворот до перекрестка. Наше здание слева от перекрестка.

**КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ**

**Записаться на прием в клинику «Медицея» можно:**

1. По телефону 8 (3412) 65-51-51.
2. Самостоятельно на нашем сайте: **www.mediceya.ru**, раздел «Запись на прием».

**Усупова Светлана Аркадьевна**



**Специализация:**  
Врач ультразвуковой диагностики  
Заведующая отделением ультразвуковой диагностики

**Стаж работы:**  
24 года

**Категория:**  
Первая категория

**ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ**

Выберите дату приема

Ср 13 декабря	<b>Чт 14 декабря</b>	Пт 15 декабря
---------------------	------------------------------	---------------------

Окончила Карагадинский Государственный Медицинский Институт в 1992 г. по специальности "лечебное дело".  
Последнее повышение квалификации в мае 2016 г. по циклу "Ультразвуковая диагностика заболеваний и повреждений крупных суставов", г. Челябинск. В октябре 2016 г. принимала участие в I Уральском конгрессе по ультразвуковой диагностике в г. Екатеринбурге.

3. Если Вы не уверены, к какому специалисту Вам нужно записаться, отправьте на нашем сайте заявку на «Обратный звонок».

**ПЕРЕЗВОНИТЬ МНЕ**

**ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ**

Регистрация в личном кабинете на нашем сайте позволит вам просмотреть историю посещений, увидеть, какие посещения запланированы, проверить и распечатать результаты анализов.

Создать личный кабинет могут только те пациенты клиники «Медицея», которые указали свои данные при регистрации на прием в клинику.

**Медицея**

**Вестник центра медицинской заботы № 6.**

Периодическое информационное издание.  
**Руководитель проекта** - Елена Зимина.  
**Редактор** - Елена Зайцева.  
**Учредитель и издатель:**  
ООО «Больница для всей семьи».  
Лицензия №ЛО-18-01-002186 от 20.01.2017г. (бессрочная).  
ОГРН 1061831033417.

**Адрес редакции:** 426000 г. Ижевск, ул. Шумайлова, 20, тел. (3412) 65-51-54.  
Периодичность выхода - 1 раз в 2 месяца.  
**Отпечатано:** МУП г. Сарапула «Сарапульская типография» г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152.  
Тел. 8 (34147) 4-12-85, zakaz.st18@mail.ru  
Распространяется бесплатно.  
Тираж 999 экз. Заказ №