



№ 8 (65)

15 августа 2017 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Всемирный день борьбы с вирусными гепатитами

Этот день по инициативе Всемирной организации здравоохранения отмечается ежегодно 28 июля. В настоящее время известно 6 вирусов гепатита: А, В, С, D, E, G, которые вызывают острую и хроническую болезнь печени. Вирусные гепатиты, особенно, В и С, именуют «молчаливой эпидемией», поскольку большинство людей даже не подозревают, что они заражены. Среди всех хронических гепатитов на долю вирусного гепатита С приходится 79% заболевших. Каждый год в мире около 350 тысяч пациентов умирают от связанных с гепатитом С осложнений, в том числе от цирроза печени. Большая часть пациентов моложе 40 лет.

Гепатит В у взрослых переходит в хроническую форму в 5-10% случаев, у детей намного чаще – в 90% случаев. От вируса гепатита В существует надежная вакцина. Особенно важно, чтобы эту вакцину получали все дети в течение 24 часов после рождения. Вакцинация по особой схеме помогает защитить детей, родившихся у матерей, инфицированных вирусом гепатита В.

У гепатита С инкубационный период может продолжаться до полугода, заболевание переходит в хроническую форму примерно в 70 % случаев. Часто болезнь протекает бессимптомно, в том числе у людей, у которых она переходит в хроническую форму. Без лечебной терапии может развиваться цирроз печени.

Вирусных гепатитов можно избежать. Для этого необходимо соблюдать правила личной гигиены, не употреблять воду из неизвестных источников, не пользоваться чужими предметами личной гигиены (зубными щетками, маникюрными ножницами и т.д.), избегать контактов с чужой кровью.



Для первичной диагностики гепатитов А, В, С существуют лабораторные исследования, которые позволяют оценить состояние печени. При выявлении положительных результатов, по рекомендации врача возможно расширенное исследование для выявления конкретных маркеров вирусных гепатитов.

Тем, кто часто путешествует, рекомендуется поставить прививку от гепатита А, поскольку в основном инфицирование им происходит через продукты или воду, особенно в странах с низким уровнем жизни. Подробнее о диагностике вирусных гепатитов можно узнать в регистратуре ИДЦ по телефону: 211-240.

Какие анализы можно сдать, чтобы проверить свое здоровье:

КОД УСЛУГИ	НАЗВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
2Ж6086	Диагностика гепатита В (Выявление HBs Ag)(сыворотка крови)
2Ж6087	Диагностика гепатита В (антитела суммарные к HBsAg) (сыворотка крови)
2Ж6089	Диагностика гепатита С (Выявление антител к HCV с подтверждением положительного результата) (сыворотка крови)
2Ж6089/1	Диагностика гепатита С (Выявление антител к HCV)(сыворотка крови)
2Ж6037	Определение антител к HBsAg (сыворотка крови)
2Ж6258	Диагностика гепатита В (выявление антител к Hbe Ag)
2Ж6292	Антитела к гепатиту А, IgG и IgM (сыворотка крови)
2ж3007	Гепатит В (ПЦР)
2ж3004	Гепатит С (ПЦР)

• В НОМЕРЕ



Что делать, если волосы вдруг начали выпадать?

О заболеваниях кожи головы интервью с трихологом Диагностического центра

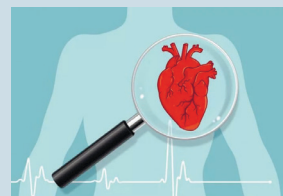
Страница 4



Невредное курение

Мифы и правда об электронных сигаретах

Страница 5



Сердце не беспокоит, но болит

Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний в бессимптомном периоде

Страница 6



● ВАКАНСИИ

Иркутский диагностический центр приглашает на работу в филиал в г. Братске

Требуются следующие специалисты:

- Врач функциональной диагностики
- Врач ультразвуковой диагностики
- Врач-рентгенолог
- Врач клинической лабораторной диагностики
- Врач-эндоскопист
- Врач-эндокринолог
- Врач-терапевт
- Врач-гастроэнтеролог
- Врач-невролог
- Врач-ревматолог
- Врач-кардиолог
- Врач-офтальмолог
- Врач-аллерголог-иммунолог
- Врач-хирург
- Врач-колопроктолог
- Врач-акушер-гинеколог
- Врач-уролог
- Врач-оториноларинголог
- Врач-анестезиолог-реаниматолог
- Провизор-технолог
- Медицинская сестра отдела функциональной диагностики
- Медицинская сестра отдела ультразвуковой диагностики
- Рентгенолаборант
- Лаборант в клиничко-диагностическую лабораторию
- Медицинская сестра в отдел эндоскопии
- Медицинская сестра хирургического профиля
- Медицинская сестра для врачей терапевтического направления
- Медицинская сестра – анестезист

Требования к вакансиям:

1. Общие требования к врачам:

1. Диплом о получении высшего медицинского образования.
2. Сертификат по специальности.
3. Опыт работы от 3-х лет.
4. Наличие высшей категории приветствуется.
5. Свободное владение ПК.
6. Владение иностранным языком желательно.

2. Общие требования к среднему медперсоналу:

1. Диплом о получении медицинского средне-специального образования.
2. Действующий сертификат или повышение квалификации по направлению.
3. Опыт работы обязателен.
4. Знание ПК.
5. Грамотная устная и письменная речь, коммуникативные навыки.

Условия работодателя:

1. Режим работы: полный рабочий день.
2. Обучение требуемому функционалу на рабочем месте в Иркутске и в Братске.
3. ЗП в зависимости от объема предоставленных медицинских услуг.
4. Государственные социальные гарантии, установленные законодательством.
5. Социальный пакет, предоставляемый работодателем: индивидуальное рассмотрение возможности предоставления социального жилья, бесплатное питание, обеспечение спецодеждой.



Подробнее с квалификационными требованиями можно ознакомиться на нашем официальном сайте www.dc.baikal.ru в разделе «Вакансии».

Резюме отправлять на почту: kadantseva@dc.baikal.ru

По дополнительным вопросам обращаться в отдел кадров по телефону: 211-256, или в каб. 317 в будние дни с 8.00 до 17.00, обеденный перерыв с 12.00 до 13.00.

● СПРАВКА

Филиал Иркутского диагностического центра будет открыт по адресу: г. Братск, район Энергетик, ул. Погодаева, 1. Строительные работы завершатся в декабре 2017 года. В начале 2018 года филиал начнет свою работу.

Камни в почках – почему важно знать из чего они состоят?

Камни в организме человека образуются по разным причинам. Этому способствуют несбалансированное питание, неправильный питьевой режим, повышенная жесткость питьевой воды, урологические заболевания, недостаток или избыток кальция и витамина D, заболевания паразитовидных желез, прием некоторых лекарственных препаратов, наследственность, малоподвижный образ жизни, длительная иммобилизация. Это могут быть врожденные или приобретенные проблемы метаболизма, провоцирующие нарушение минерального обмена. Болезни пуринового обмена, при которых возникает накопление в моче уратов (уратурия). Эндокринные нарушения, способствующие изменению в организме обмена кальция, магния, фосфора и приводящие к выведению через почки кальциевых солей (оксалурия, фосфатурия). Нарушения углеводного и белкового обмена с повышенным выделением в мочу аминокислот, изменение липидного обмена с повышением холестерина в крови и моче. Высокий уровень кальция в крови может быть следствием чрезмерного употребления мяса (особенно красного), потребления пищи с содержанием большого количества углеводов (особенно сахара). Усугубляют ситуацию при мочекаменной болезни инфекции и сопутствующие хронические воспаления. Бактерии могут стать каркасом или основой для будущего конкремента (камня).

Камни в мочевыделительной системе доставляют больному много неприятностей и болевых ощущений, поэтому их следует удалять. Современная медицина предлагает различные способы избавления от камней: растворение камня, литотрипсия и т.д. Но чтобы врачу выбрать правильную тактику лечения, важно знать, из чего состоит камень, каков его химический состав.

Кальциево-оксалатные камни – наиболее часто встреча-



ющийся вид камней (около 75% всех случаев). Наиболее твердые из почечных камней, очень трудно поддаются растворению и дистанционному дроблению. Оксалаты хорошо видны на рентгене.

Ураты – мочекислые камни, состоят из кристаллов солей мочевой кислоты – урата аммония и урата натрия. Встречаются в 5–15% случаев, чаще всего у людей, страдающих подагрой. Хорошо поддаются дистанционному дроблению. Ураты не видны на рентгене.

Цистиновые камни – состоят из цистина – сернистого соединения аминокислоты. На рентгене **цистиновые камни** – слабопрозрачные.

В Иркутском диагностическом центре применяется уникальная методика определения точного химического состава камней почек и мочевыделительных путей. Исследование выполняется на мультиспиральном компьютерном томографе. Специальной подготовки к данному исследованию не требуется. Аппарат автоматически анализирует состав камня, строит график по наибольшему преобладанию выявленных солей: оксалатов кальция, уратов, цистиновых камней. Исследование проводится в течение 10 минут, пациент находится в положении лежа на спине. Во вре-

описание, снимки с графиком, при необходимости оформляется запись исследования на диск. Чтобы пациент мог передать результаты своему лечащему врачу.

Как и у любого медицинского исследования, у данной процедуры есть противопоказания. МСКТ химического состава камней почек и мочевыделительных путей не проводится беременным женщинам, пациентам в крайне тяжелом состоянии, больным весом более 150 кг, пациентам, которые по каким-либо причинам не могут принять положение лежа на спине и выполнить задержку дыхания от 3 до 15 секунд.

*Татьяна Литвинова,
врач-рентгенолог высшей категории,
заведующая отделом
лучевой диагностики*

ЦИФРОВОЙ РЕНТГЕН

- » БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ФЛЮОРОГРАФИИ
 - » ДИАГНОСТИКА ТРАВМ
 - » ИССЛЕДОВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ
 - » ЗАПИСЬ СНИМКОВ НА ЭЛЕКТРОННЫЕ НОСИТЕЛИ
- НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ**



тел.: 211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Что делать, если с каждым днем волос на голове становится все меньше?

Интервью с трихологом Иркутского диагностического центра, кандидатом медицинских наук Ольгой Малевич

– Ольга Геннадьевна, с какими проблемами кожи головы к вам чаще обращаются пациенты?

– Заболевания кожи волосистой части головы, раздражение, выпадение волос явля-

ются довольно распространенными проблемами в дерматологии. Многие пациенты приходят, чтобы установить причины облысения, усиленного выпадения волос. Сегодня этот вопрос беспокоит не только мужчин, но и женщин, встречается и детская алопеция (облысение). Причины распространения и роста заболеваемости несколько: сложности диагностики, позднее обращение внимания на проблему, снижение качества жизни, стрессовые ситуации.

– Можно ли назвать конкретные причины выпадения волос, с которыми у каждого из нас есть вероятность столкнуться?

– В первую очередь, на потерю волос оказывает влияние ослабленный иммунитет, затем сказывается дефицит железа в организме. Проблема может возникнуть на фоне приема ряда лекарственных препаратов, нарушения гормонального уровня, вследствие возникновения различных инфекционных и неинфекционных заболеваний кожи головы. Кроме того негативное влияние может оказать недостаточное снабжение кровью корней волос и кожи головы, недостаток витаминов и микроэлементов в организме, воздействие высоких и низких температур на волосы.

На приеме мы сначала выявляем, что стало причиной заболевания у конкретного пациента, а потом назначаем соответствующее лечение. Сегодня это могут быть самые разные медицинские методики: от медикаментозных до оперативных.

– А с профилактической целью имеет смысл обращаться к трихологу или только, когда проблема с волосами уже проявила себя?

– Конечно, приходиться с целью профилактического осмотра желательнее, особенно тем пациентам, кто подвержен основным факторам, приводящим к выпадению волос, я их уже перечислила. Также рекомендуется посетить трихолога людям после перенесенных травм, операций, тяжелых заболеваний, особенно связанных с гормональными нарушениями, имеющим наследственную предрасположенность к выпадению волос. Нашими потенциальными пациентами являются люди с нарушением обмена веществ, анемиями, находящиеся на постоянном или длительном медикаментозном лечении, постоянно испытывающие психо-



эмоциональное напряжение, хронический стресс, а также женщины после родов и находящиеся на диетах.

– Расскажите, как происходит обследование и лечение волос, что для этого нужно делать пациенту?

– Диагностику состояния кожи головы, волос мы проводим с помощью специального аппарата – трихоскопа. На нем можно совершать следующие манипуляции: подсчитывать плотность волос на квадратный сантиметр, отслеживать цикл роста отдельного волоса, вести подсчет диаметра волос в микронах (отдельно для каждой зоны головы, подсчет среднего значения, сравнение с нормой), сравнивать толщину волос с нормальными значениями для каждого типа волос. Также во время приема трихолог по показаниям может оценить состояние кожи головы, концев и стержней волос, сравнить полученные результаты с имеющимися в базе данных (на первичном приеме данные анализа кожи головы заносятся в компьютер и впоследствии врач на них ориентируется). Эта функция позволяет отслеживать динамику лечения. Мы можем предложить нашим пациентам полное лабораторное и инструментальное обследование, а так же назначить рациональное и эффективное лечение, соответствующее выявленной трихологической патологии.

– Современные парикмахерские манипуляции с волосами насколько могут стать причиной болезней кожи головы?

– К сожалению, популярные сегодня парикмахерские методики и процедуры могут стать причиной выпадения волос, а так же ухудшения их состояния в целом. С нашей, медицинской точки зрения, особый вред наносят дреды, африканские косички, наращивание волос, химическая завивка, кератиновое выпрямление, тугие хвосты и косички. Поэтому прежде, чем принять решение об изменении формы своих волос, нужно подробнее узнать о вероятных последствиях.

Беседовала Светлана Михнева

ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

- »» СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- »» БЕЗ ОПЕРАЦИИ (НЕТ РАЗРЕЗОВ И ШВОВ)
- »» МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ
- »» ПОД КОНТРОЛЕМ УЗИ
- »» БЕЗОПАСНО И ЭФФЕКТИВНО
- »» НЕ НАРУШАЕТ ПРИВЫЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

Реклама

211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

● МИФЫ О КУРЕНИИ

Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.



Миф 1

Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!

Безопасны?

Во-первых, электронные сигареты не безопасны — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карболовые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

Во-вторых, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

А знаете ли вы, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейроток-

син, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.

Миф 2

Они безвредны для окружающих, я могу курить их там, где курить нельзя.

Во-первых, пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

Во-вторых, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Миф 3

Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!

Не надейтесь! Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

Материал предоставлен
Министерством
здравоохранения РФ



Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности

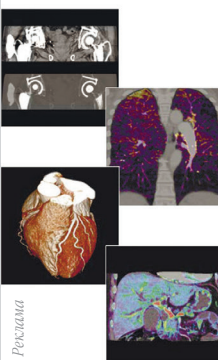
МСКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

НА УНИКАЛЬНОМ ДЛЯ РОССИИ ТОМОГРАФЕ
(640 СРЕЗОВ)



NEW!

**AQUILION ONE VISION EDITION -
МИРОВОЙ ЛИДЕР КОМПЬЮТЕРНОЙ ТОМОГРАФИИ**



- » Первая в мире и единственная в РФ динамическая система для объемной компьютерной томографии;
- » Для пациентов любого возраста;
- » Высокое качество исследований в кратчайшие сроки;
- » Объемное сканирование в режиме 4D;
- » Не провоцирует клаустрофобию;
- » Грузоподъемность стола 200 кг;
- » Более точная диагностика заболеваний артерий сердца;
- » Диаметр тоннеля 80 см.



Коварство недуга – как узнать о болезни, если она протекает без симптомов

Сегодняшние достижения медицины позволяют выявлять заболевания на самой ранней стадии, когда сам человек еще никаких изменений в своем организме не чувствует и уверен, что совершенно здоров. Практически любой взрослый может расказать случай о внезапной смерти кого-нибудь из своих знакомых или родных.

Часто такие трагедии случаются, как кажется окружающим, на фоне полного здоровья. Но у многих болезней есть, так называемый, бессимптомный период. Когда негативные процессы в организме уже запущены, болезнь набирает обороты, но пока никакими симптомами себя никак не проявляет. Человек узнает о заболевании или случайно при медосмотре, или, когда болезнь переходит в серьезную стадию и начинают появляться первые жалобы. Понятно, что шансов на полное выздоровление больше при максимально ранней диагностике. Желательно как раз в том самом, бессимптомном периоде.

Одно из распространенных заболеваний развивающееся по подобному сценарию – ишемическая болезнь сердца (ИБС). Человек не испытывает никаких ощущений, когда у него на внутренней стенке коронарных артерий (сосудов сердца) начинает откладываться холестерин и образуются атеросклеротические бляшки. Со временем бляшки пропитываются кальцием, содержащимся в крови человека, и сосуды как бы «цементируются». Они теряют свою эластичность, становятся жесткими и ломкими, их просвет сужается. Приток крови к сердцу нарушается. Благодаря функциональным резервам организма, сердце может некото-



рое время работать даже при наличии этих бляшек. Но при любом скачке давления бляшка может оторваться и закупорить сосуд, что приводит к сердечно-сосудистым катастрофам: инфарктам и инсультам. Нередко человек просто внезапно погибает.

Современная медицина способна диагностировать ишемическую болезнь сердца в еще бессимптомном периоде. В том самом, когда пациент никаких нарушений не ощущает. Исследование называется – скрининг коронарного кальция – во время процедуры выявляются атеросклеротические бляшки, определяется степень их распространенности по сосудам, насколько они препятствуют кровотоку (закупоривают коронарные артерии) в тот момент, когда субъективно пациент чувствует себя абсолютно здоровым.

Исследование выполняется на специальном оборудовании – мультиспиральном компьютерном томографе, (640 срезов). Прибор дает возможность увидеть на экране компьютера изображения внутренних ор-

ганов в 3Д-измерении и способен определить даже самые небольшие отложения кальция на сосудах. Исследование сердца с подсчетом кальция, позволяет выявить заболевание в самом начале, когда сосуды перекрыты всего на 5-10%. При этом человек обычно не испытывает дискомфорта и именно в этот момент необходимо начать опережающее лечение. На этой стадии еще можно остановить развитие болезни. А когда пациенты начинают замечать первые симптомы, как правило, проходимость сосудов сердца нарушена уже на 50-70%. Скрининг коронарного кальция могут проходить люди с патологией почек, печени, щитовидной железы, при заболеваниях других систем и органов, в том числе с аллергией, поскольку введения никаких лекарственных веществ не требуется.

Исследование носит профилактический характер и не имеет осложнений, может выполняться по желанию пациента без врачебного направления. Никаких неприятных ощущений во время скрининга пациент не испытывает.

Таким образом, за 20 минут скрининга пациент получает точную информацию о том, обнаружены ли у него скрытые заболевания сосудов сердца, чтобы начать своевременное лечение и сохранить здоровье на долгие годы. МСКТ-скрининг дает 100% достоверный результат.

*Татьяна Литвинова,
врач-рентгенолог высшей
категории*

Кому необходимо выполнить скрининг коронарного кальция?

- Всем, кто старше 40 лет;
- У кого есть артериальная гипертензия, сахарный диабет, избыточный вес;
- Кто много и долго курит, злоупотребляет алкоголем, мало двигается;
- Плохая наследственность, боли в грудной клетке неясного генеза.
- Образ жизни – перегрузки на работе, стрессы

● В ОТПУСКЕ

Как сделать зарядку в гостиничном номере

Уезжая из города на время летнего отдыха, многие перестают заниматься спортом из-за отсутствия подходящих условий. Хотя сделать элементарную гимнастику, которая не займет много времени и не требует особых площадей, можно прямо в гостиничном номере. И организм чувствует нагрузку, и бодрость обеспечена на весь летний день.

Упражнение 1

Проснувшись, не вставайте с кровати, а лягте на спину. Не двигаясь, тяните носки на себя. Повторите восемь раз.

Упражнение 2

Выполнив первое упражнение, сядьте в кровати и попытайтесь дотянуться до носков руками, тяните голову к коленям. Сделайте восемь попыток.

Упражнение 3

Оставаясь в кровати, встаньте на четвереньки. Не отрывая ладоней от кровати, сядьте на пятки. Повторите восемь раз.

Упражнение 4

Теперь, наконец-то, покидайте теплую постель и встаньте на пол. На вдох – потянитесь к потолку, поднимаясь на цыпочки, на выдох – опустите корпус вниз и расслабьте руки. Повторите восемь раз.

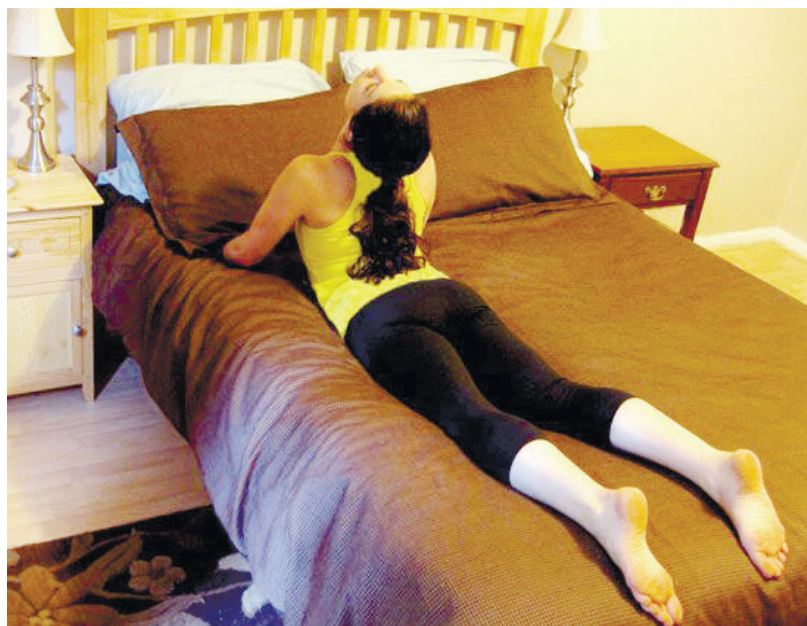
Упражнение 5

В любом гостиничном номере можно найти участок пола, чтобы на него лечь. Но ложиться не надо. Мужчинам – встать в позицию для отжимания, женщинам – встать на локти и удерживать такое положение хотя бы полторы минуты. Это упражнение называется «планка» и задействует почти все основные группы мышц.

Упражнение 6

Легкий бег на месте. Достаточно двух-трех минут.

В итоге вся зарядка займет не более десяти минут, но обеспечит необходимым спортивным минимумом на весь день.



В ИРКУТСКОМ ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ РАЗРАБОТАНА НОВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР - ЛАБОРАТОРИЯ»

КОМПЛЕКС МОЖНО ПРОХОДИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО, БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ
ВРАЧА, С ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЬЮ.

Это набор основных лабораторных исследований, которые используются для диагностики наиболее распространенных в регионе заболеваний. Комплекс разработан для взрослых (с 18 лет) и особенно удобен тем, кто ценит свое время, поскольку требуется только однократный визит в лабораторию ИДЦ.

Уникальность комплекса в том, что пациент только один раз сдает кровь и по результату анализа получает достоверную картину состояния своего здоровья: как функционирует сердечно-сосудистая система, печень, почки, есть ли в организме воспалительные заболевания, анемия, и получает оценку клеточного состава крови.

КМУ040 «МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР - ЛАБОРАТОРИЯ»	
Код услуги	Наименование лабораторного исследования
2Ж1003	Аспаргатаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1004	Аланинаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1016	Билирубин общий и прямой
2Ж1026/к	Глюкоза (плазма крови, стабилизированная флуоратом)
2Ж1039/к	Креатинин крови
2Ж1081	Холестерин (сыворотка крови)
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
2Ж4006	«РМП (УМСС)»

При получении результатов анализов будет видно, есть ли отклонения от нормы. Планировать визит к врачу имеет смысл только в том случае, если результаты покажут изменения.

Реклама

г. ИРКУТСК, УЛ. БАЙКАЛЬСКАЯ, 109. Тел.: 211-240, сайт: dc.baikal.ru



facebook.com/irkdcenter



vk.com/idc_ru



Белая, зеленая, черная – разноцветная и очень полезная репа

Сегодня манго и авокадо стали более распространенными продуктами, чем самый русский овощ – репа. Незаслуженно забытый, хотя очень полезный и вкусный. Главное преимущество овоща – его можно есть и в сыром виде, когда сохраняются все полезные свойства, и в приготовленном. В репе содержится большое количество аскорбиновой кислоты, которая сохраняется в ней весь год, поэтому корнеплод используют для лечения авитаминоза.

В ее составе содержится целлюлоза, способствующая очищению кишечника от вредных веществ, предотвращая засорение организма токсинами. К лечебным свойствам репы относят способность активизировать выделение желчи, что препятствует образованию камней, поднимать иммунитет, устранять воспаление десен и тд.

Корнеплод желтого цвета при регулярном применении рекомендован в качестве общеукрепляющего средства людям, страдающим сахарным диабетом. В ней присутствует вещество – глюкорафанин, которое способствует нормализации обмена веществ и оказывает положительное действие на функции поджелудочной железы. Дисахариды и моносахариды, которые наносят вред при диабете, имеются в репке в низком содержании, поэтому она является прекрасным диетическим продуктом.

Черная репа помогает взрослым и детям быстро справиться с сухим кашлем, оказывает противовоспалительное, антисептическое, жаропонижающее и отхаркивающее действие.

Белая репа имеет более деликатный вкус и почти не горчит. Она очень быстро разваривается, и за 5 минут репка полностью готова. Полезные



свойства белой репы помогают бороться с лишним весом. Если ее употреблять вместе с другой пищей, то быстрее активизируются обменные процессы, что способствует похудению. Отвар репы – отличное слабительное средство.

Женщинам репа поможет дольше сохранять здоровой и

красивой кожу лица, убирает отечность, поскольку является хорошим мочегонным средством. Из-за низкого содержания калорий, репка отлично помогает бороться с лишним весом. Низкокалорийным корнеплодом можно заменять все продукты, наносящие вред фигуре: картофельные гарниры,

сладости, а также чередовать употребление корнеплода в сыром и вареном виде. Репка для похудения подходит всем, если нет противопоказаний. Растение отлично запекается с сыром, другими овощами, вкусно выходит в сочетании с сухофруктами, медом, орехами и крупами. Сочетается со всеми видами мяса. Полезна репа для женщин еще и тем, что понижает уровень эмоциональных перепадов.

Полезные свойства репы для мужчин заключаются в том, что она способствует выработке тестостерона, снижает боли при воспалительных процессах в суставах во время занятий спортом.

При всех положительных свойствах репы, ее не рекомендуется употреблять людям со склонностью к изжоге, при болезнях ЖКТ, поскольку сок овоща достаточно агрессивен.

Ранняя диагностика спасает жизнь



Каждая четвертая женщина, которой диагностируют рак груди, моложе 50 лет

Женщин с диагнозом рак груди выживают, если выявить болезнь на ранней стадии

98%

с 40 лет

Все женщины должны проходить маммографию с профилактической целью



Реклама

Пройдите маммографию в Иркутском диагностическом центре

Эксклюзивный цифровой маммограф

Прицельное взятие биопсии

Инновационные технологии



Низкая лучевая нагрузка

Экспертный уровень исследований

Функция томосинтеза (выявление новообразований минимальных размеров)

тел. 211-240 dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Газета «Как Ваше здоровье?» Иркутского диагностического центра.
 Главный редактор: И.В. Ушаков.
 Адрес редакции и издателя: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109,
 тел. (3952) 211-259. E-mail: mkt@dc.baikal.ru
 Отпечатано в типографии АО «Омская картографическая фабрика»,
 644070 г. Омск, ул. Куйбышева, 32. Тел./факс: (3812) 66-51-72.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ38-00768 от 15 августа 2014 года, выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области.
 Подписано в печать – по графику: 17.00, фактически: 19.00.
 Газета распространяется бесплатно. Тираж: 3000 экз.