



№ 3 (60)
март 2017 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



В Братске началось строительство филиала Иркутского диагностического центра

Филиал Иркутского диагностического центра в г. Братске примет первых пациентов в начале 2018 года. В честь начала строительства состоялась торжественная церемония – в стену блока №2 будущего филиала (бывшее здание больницы №2 г. Братска) была заложена памятная капсула с посланием потомкам.

В церемонии подписания послания и закладки памятной капсулы приняли участие губернатор области Сергей Левченко, министр здравоохранения Олег Ярошенко, мэр Братска Сергей Серебrenников, главный врач Иркутского диагностического центра Игорь Ушаков. В послании сказано, что в этот проект вложены лучшие разработки в области проектирования, строительства, медицины и выражается надежда, что те, кто, спустя много десятилетий будут жить и развивать наш регион, сумеют не только сохранить созданное для них, но и приумножить

достижения. Вскрыть капсулу должны ровно через 25 лет – 3 марта 2042 года.

Сергей Левченко,
губернатор Иркутской области:

– Мы стали свидетелями поистине эпохального события. Чтобы состоялась эта торжественная церемония, понадобилось более 5 лет с момента идеи об открытии филиала до получения разрешения на строительство. Теперь, когда пройдены и получены все согласования и экспертизы, когда строительная техника уже готова приступить к

работам, мы смело говорим жителям Братска и соседних территорий, что через год они смогут прийти в медицинское учреждение нового типа – где большая часть помощи будет оказываться по полисам обязательного медицинского страхования, где будут применяться передовые экспертные технологии диагностики и лечения, где будут трудиться высококвалифицированные кадры.

Филиал в Братске будет создан как структурное подразделение ОГАУЗ «Иркутский областной клинический консультативно-диагностический центр» и будет располагаться в районе Энергетик, ул. Погодаева, 1, рядом с городской больницей №2. Создание филиала в этом районе обосновано логистически: вблизи находятся ключевые транспортные развязки (автомобильные, железнодорожные, авиационные).

Продолжение на стр. 2

● В НОМЕРЕ



С заботой о самом главном

Эксклюзивные программы здоровья специально для женщин

Страница 3



Если сердце болит без боли

Уникальное обследование сосудов на мультиспиральном компьютерном томографе

Страница 5



Сочное настроение

Гранат укрепит иммунитет после долгой зимы

Страница 8



Проект филиала ИДЦ в г.Братске

В Братске началось строительство филиала Иркутского диагностического центра

Продолжение. Начало на стр. 1

Олег Ярошенко,
министр здравоохранения
Иркутской области:

– Мы понимаем, что новое медицинское учреждение в городе – это еще и решение серьезных кадровых проблем. В филиале будет создано порядка 150 рабочих мест, как по медицинским, так и по немедицинским специальностям. У молодых специалистов появится стимул оставаться жить и работать в родном городе, а не уезжать из него.

Это будет большой современный медицинский комплекс. Общая площадь филиала – 5380 м². В филиале будут работать автоматизированная клинично-диагностическая лаборатория, отдел лучевой, ультразвуковой и функциональной диагностики, отдел эндоскопии, консультативный отдел. Плановые объемы медицинской помощи в первый год работы составят 400 000 исследований в год, больше половины исследований предполагается выполнять по полисам обязательного медицинского страхования.

Игорь Ушаков,
главный врач Иркутского
диагностического центра:

– Создание филиала нашего Центра на севере Иркутской области – это уникальный инновационный проект, не имеющий аналогов не только в Сибирском федеральном округе, но и во всей стране. Мы

впервые используем схему финансирования строительства с применением заемных средств «Корпорации развития Иркутской области», без привлечения бюджетных средств, приобретаем только самое современное оборудование за счет собственных доходов, применяем современные технологии контроля строительства (например, банковское сопровождение проекта), будем использовать телемедицинские технологии как рутинный метод работы, 100%-ная компьютеризация всех бизнес-процессов. Нашим опытом уже сейчас интересуются многие медицинские организации России. Мы уже провели первые конкурсы на приобретение медицинского оборудования, в ближайшее время объявим конкурс по всей стране на вакантные должности в наш филиал в Братске. Для привлечения специалистов мэрия Братска в ноябре 2017 года планирует выделить 20 квартир. Уверен, что работа филиала, позволит значительно повысить качество и доступность медицинской помощи для населения северных территорий.

Филиал будет обслуживать население территорий Братского, Усть-Илимского, Нижне-Илимского, Усть-Кутского, Тулунского районов и др. – более 650 тысяч человек. Строительство объекта завершится к концу года.

Отдел по связям с общественностью и маркетингу ИДЦ



Церемония торжественного подписания послания потомкам



В этой капсуле 25 лет будет храниться послание потомкам



Губернатор Иркутской области Сергей Левченко закладывает капсулу



На месте закладки капсулы будет установлена памятная табличка

Застройщик: ОУАЗ-3 «Иркутский областной клинический консультативно-диагностический центр» Ка. проект: Ушаков И.В.	Ген. проектировщик: ООО СК «ВостСибСтрой» ГНП:	ООО «СибСтройПроект» Иванова С.А.
Управляющая: ОСН ООО СК «ВостСибСтрой» г. Братск: Равин С.А.	Начало строительства: февраль 2017г. Окончание строительства: декабрь 2017г.	
Инициатор участка: Иветни П.И. (89086655364)		

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

специальные комплексные программы в ИДЦ

Весной многие женщины особенно остро ощущают усталость, разбитость, различные недомогания. Часто эти проявления являются не просто хандрой после зимы, а симптомами каких-либо отклонений в работе организма. В Иркутском диагностическом центре с учетом последних рекомендаций Всемирной Организации Здравоохранения и медицинских стандартов разработаны специальные профилактические программы для женщин. Комплексы помогают определить – есть ли в организме факторы риска возникновения серьезных заболеваний.

«Здоровье женщины»

Специальная углубленная комплексная программа с определенным набором исследований, позволяющих выявить патологию со стороны основных органов и систем на самых ранних стадиях. В комплекс входят исследования сердца, печени, почек, надпочечников, мочевого пузыря, щитовидной железы и молочных желез. Также в рамках комплекса необходимо сдать анализы крови, получить консультацию офтальмолога и выполнить ряд дополнительных манипуляций. В результате женщина получает полную достоверную картину состояния своего здоровья. Расписание обследований составляется с учетом временных возможностей пациентки и за достаточно короткий период можно пройти всех специалистов.

«Лишний вес»

Увеличение массы тела не всегда связано с неправильным питанием, и часто является признаком проблем со здоровьем. Неправильные диеты в таких случаях могут только усугубить ситуацию. Для выявления причин лишнего веса необходимо пройти специальное комплексное обследование, в том числе с изучением состава крови. В Диагностическом центре программа также предусматривает проведение остеоденситометрии. Скрининг «Лишний вес» поможет понять, в чем кроются причины проблемы.



«Проблема невынашивания беременности»

«Проблема невынашивания беременности»

Одна из серьезнейших проблем многих современных женщин. Часто причиной невынашивания становятся различного рода инфекции в организме матери. При своевременном обращении за медицинской помощью и квалифицированном обследовании угроза может быть предотвращена и решена. Данный комплекс рекомендован не только женщинам, которые уже столкнулись с такой проблемой, но и тем, кто только планирует беременность.

«Женское бесплодие»

Комплекс включает полный набор всех необходимых современных методов обследования, позволяющих установить причину женского бесплодия. Рекомендуются пройти в случае, если беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни без применения противозачаточных средств.

«Гормональный баланс»

После 45 лет в организме женщин начинают происходить различные изменения, которые серьезно влияют на качество жизни. Часто снижается работоспособность, общая физическая активность, выявляются нарушения в половой сфере и т.д. В первую

очередь подобные расстройства связаны с нарушениями гормонального фона. Для выявления в организме признаков гормонального дисбаланса разработан специальный комплекс исследований, который рекомендуется проходить один раз в год. После обследования желательно обратиться к эндокринологу и гинекологу.

«Заболевания шейки матки»

Заболевания женской половой сферы очень часто протекают без явных признаков и дают о себе знать, когда уже имеются серьезные последствия. Для контроля своего здоровья и раннего выявления таких болезней, как эрозия шейки матки, воспалительные заболевания, рак шейки матки – каждой женщине необходимо ежегодно проходить комплексное обследование у гинеколога. А специально разработанный профилактический комплекс поможет оставаться уверенной в себе.

Всего в Диагностическом центре действует более 20 комплексных программ, направленных как на выявление конкретных видов заболеваний на ранней стадии, так и в целом на осмотр всех органов и систем. В случае необходимости врачи сразу назначают лечение. Есть программы, которые можно пройти за 1 час, есть более углубленные. С полным перечнем медицинских комплексов можно ознакомиться на официальном сайте dc.baikal.ru в разделе «Спецпредложения».

Светлана Михнева



● ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Биопсия молочной железы – важное исследование для точного диагноза

Для диагностики заболеваний молочной железы сегодня используется много современных медицинских приемов, в том числе с помощью передового оборудования. Но в некоторых случаях, для полноценной картины относительно характера изменений, происходящих в тканях молочной железы, врач может назначить пациентке проведение биопсии. О том, что такое тонкоигольная аспирационная биопсия образований молочных желез и в каких случаях требуется ее выполнение, рассказывает Алексей Лобачев, маммолог-онколог Иркутского диагностического центра.

– Тонкоигольная биопсия молочных желез довольно распространенная медицинская манипуляция, в чем она заключается и с какой целью ее выполняют?

– Несмотря на активную пропаганду профилактики заболеваний молочных желез, развитие медицинской техники, одним из самых важных исследований для постановки точного диагноза зачастую является гисто-



логическое или цитологическое подтверждение заболевания. В тех ситуациях, когда другие современные методы исследования, такие, как УЗИ, цифровая маммография или МРТ, не дают полноценной картины относительно характера изменений в тканях молочной железы, необходима такая диагностическая процедура, как тонкоигольная аспирационная биопсия. Эта манипуляция осуществляется амбулаторно, ее выполняет врач-маммолог или хирург.

– В каких случаях необходимо назначение тонкоигольной биопсии молочной железы?

– Показания и противопоказания к выполнению вмешательства устанавливаются индивидуально. Показаниями являются: доброкачественное новообразование (фиброаденома, гранулема), внутрипротоковая папиллома (болезнь Минца), липома молочной железы, узловатая мастопатия, хронический мастит (и другие хронические гнойные процессы), подозрение на рак – в качестве первичной диагностики с целью установления диагноза.

– Каким образом выполняется биопсия?

– Существуют различные варианты выполнения биопсии,

выбор которого зависит от конкретной ситуации. Лечащий врач на основе осмотра молочной железы и результатов определенных анализов порекомендует пациентке оптимальный метод биопсии с учетом размера опухоли, ее локализации, а также других параметров. Варианты выполнения: под мануальным контролем, стереотаксическая тонкоигольная биопсия молочной железы и под контролем УЗИ. Выбор варианта зависит от характера изменений, пальпируемого или непальпируемого узла, данных инструментальных методов, размеров органа, глубины расположения узлового образования от поверхности кожи.

Во время манипуляции врач забирает из участка молочной железы материал из кисты либо опухоли, который затем направляется на цитологическое исследование. Таким образом, устанавливается точный диагноз. Процедура биопсии выполняется быстро и является малоболезненной, поэтому специальных методов обезболивания не требуется. Преимущество этого метода заключается в простоте (по сравнению с другими), времени получения цитологического заключения, безопасности для пациентки, высокой информативности для врача.

● ПРИГЛАШАЕМ



Внимание!

13 апреля в 15.00 в рамках проекта «Академия здоровья» в областной библиотеке имени Молчанова-Сибирского состоится специальная открытая лекция на тему: «Профилактика и лечение остеоартроза суставов и позвоночника».

Лекцию прочтет Татьяна Николаевна ПЕТРАЧКОВА, врач-ревматолог высшей категории, к.м.н.

Остеоартроз – распространенное заболевание, при котором происходят дегенеративно-дистрофические изменения хрящевой ткани с последующим разрушением хряща, распространением на кости, мышечно-связочный аппарат суставов.

Остеоартроз поражает разные по форме и величине суставы, но чаще страдают те, что несут высокую нагрузку: тазобедренный, коленный, голеностопный, плечевой, суставы позвоночника.

На лекции врач расскажет, какие существуют современные способы профилактики и лечения данного заболевания. После занятия можно будет задать дополнительные вопросы врачу.

Приглашаются все желающие, вход свободный (бесплатный).

Как обнаружить ишемическую болезнь сердца, если она протекает без симптомов

Высокоточная ранняя диагностика определяет наличие проблем с артериями сердца еще в бессимптомном периоде. Своевременная оценка состояния сосудов помогает выявить и с опережением начать лечение тяжелых заболеваний. Для этого необходимо пройти специальное обследование – скрининг коронарного кальция – на мультиспиральном компьютерном томографе экспертного класса «Aquilion One» 640 срезов.

С возрастом у людей на стенках сосудов откладывается холестерин. Это мягкая жировая субстанция, которую частично могут растворять лекарственные препараты. Однако, кальций, содержащийся в крови человека, пропитывает холестериновые бляшки, образуя нерастворимое вещество из холестерина и кальция, которое «цементирует» сосуды. Сосуды при этом теряют эластичность, становятся жесткими и ломкими, их просвет сужается, препятствуя притоку крови к сердцу. Некоторое время сердце может работать даже при наличии этих бляшек. Впоследствии, когда резервы организма истощаются, появляются первые симптомы нарушения питания мышцы сердца, вызывая ишемию – ИБС, что, в конечном итоге, приводит к сердечно-сосудистой катастрофе – инфаркту миокарда.

Обнаружить начало развития коронарного атеросклероза можно во время специального исследования на мультиспиральном компьютерном томографе «Aquilion One» 640 срезов, установленном в Диагностическом центре. Кальций очень хорошо задерживает

рентгеновские лучи, поэтому МСКТ определяет даже самые небольшие отложения кальция на сосудах. Исследование сердца с подсчетом кальция, позволяет выявить заболевание сосудов в самом начале, тогда, 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. Первые симптомы заболевания, как правило, появляются при нарушении проходимости сосудов сердца на 50-70%.

МСКТ исследование коронарного кальция является первым этапом диагностики состояния коронарных артерий, в ходе которого определяется, сколько кальция и атеросклеротических бляшек находится в коронарных сосудах. Скрининговый метод коронарного кальция не имеет осложнений. Специальной подготовки к исследованию не требуется, только за 2 часа перед исследованием рекомендовано не курить, не пить чай, кофе. Продолжительность процедуры 20 минут. Исследование не требует введения контраста. Это

важно для людей с патологией почек, печени, щитовидной железы, склонности к аллергии, при других заболеваниях систем и органов. МСКТ скрининг дает 100% достоверный результат исследования.

Исследование позволяет заблаговременно определить, грозит ли пациенту заболевания сердца и предпринять

меры задолго до того, как он начнет ощущать первые симптомы болезни. Наличие кальция в сосудах сердца всегда говорит о развитии коронарного атеросклероза. Не стоит забывать, что заболевания сердца и сосудов по-прежнему являются «убийцами номер один» в мире.

Светлана МИХНЕВА

МСКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

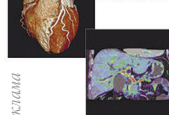
НА УНИКАЛЬНОМ ДЛЯ РОССИИ ТОМОГРАФЕ
(640 СРЕЗОВ)



МСКТ
головного
мозга
2 890 рублей!



МИРОВОЙ СТАНДАРТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТОМОГРАФИИ



Результат

- »» Весь спектр МСКТ-исследований;
- »» Исследования пациентов любого возраста;
- »» Высочайшее качество исследований в кратчайшие сроки;
- »» Объемное сканирование в режиме 4D;
- »» Высокоточная МСКТ-коронарография;
- »» Грузоподъемность стола 200 кг;
- »» Диаметр тоннеля 80 см.

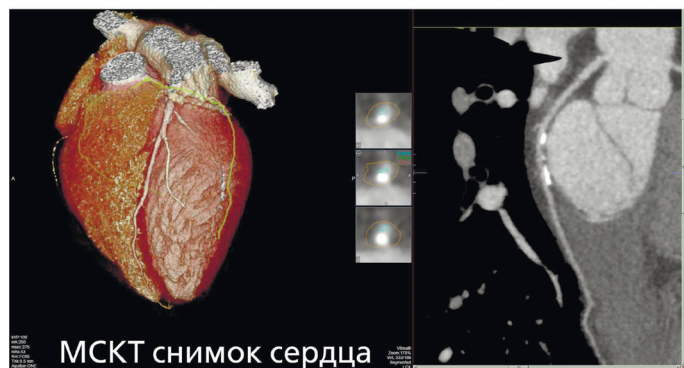
ВПЕРВЫЕ В РОССИИ И ТОЛЬКО В ИДЦ!



ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

тел. 211-240 dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





Не спешите пить таблетки при головной боли

У здоровых людей причиной головной боли может стать стресс или переутомление. Такие негативные состояния, как гнев, беспокойство, страх, приводят к продолжительному напряжению мышц лица, плеч и шеи, что способствует возникновению головной боли. Длительное нахождение в сидячем полусогнутом положении также способно спровоцировать боль, поскольку спина и шея в таком положении «затекают», а это приводит к сужению сосудов и сокращению кровотока.

Мигрень – болезнь ответственных людей

При мигрени болит только половина головы. Сильная пульсирующая боль во время приступа может охватывать глазничную, теменную, височную или затылочную область. Иногда перед приступом у человека появляется особая зрительная аура: мерцающие пятна, нечеткие очертания предметов, потемнение в глазах. От мигрени страдает едва ли не пятая часть населения земли. Замечено, что болезнь, как правило, возникает у людей ответственных, добросовестных, склонных перегружать себя рабо-

той. Мигрень иногда носит наследственный характер и чаще встречается у женщин. Возникающие несколько раз в месяц многодневные приступы превращают жизнь в мучение. Обычные анальгетики, как правило, не эффективны, - здесь требуются особые сосудосуживающие препараты. Принимать их нужно в начале приступа. Но назначить лекарство должен только врач, исходя из индивидуальных особенностей пациента и сопутствующих заболеваний.

Мужественные внешне, нежные внутри

Мужчинам свойственна кластерная головная боль. Проявляется она характерными болевыми периодами с длительностью от 15 минут до трех часов, повторяющимися несколько раз в день на протяжении до 3-х месяцев. Это интенсивная приступообразная боль с локализацией в области одного глаза, сопровождающаяся слезотечением, заложенностью носа и выраженным чувством тревоги и беспокойства. Боль исчезает внезапно и бывает, что несколько лет совсем не тревожит человека. Распространено мнение, что кластерными болями страдают представители «сильного» пола с исключительно мужественной внешностью, но при этом с мягким и даже нерешительным характером.



Устал – отдохни

Всем известна головная боль, связанная с переутомлением. Её причина – напряженный график работы, личные проблемы, изменение погоды. Это самый распространенный вид головной боли, так называемая головная боль напряжения. Она проявляется в виде эпизодов продолжительностью от нескольких минут до нескольких суток, обычно двухсторонняя, сжимающая или давящая, умеренной интенсивности. Но часто при отсутствии правильного лечения такая головная боль переходит в хроническую форму, носит постоянный характер и слабо снимается приёмом классических анальгетиков.

Не спешите пить таблетки

Что же делать, если болит голова? Первое и самое главное – не торопиться принимать лекарства. Какой бы хороший, современный и дорогостоящий ни был препарат, он обладает побочными эффектами. Кроме того, самостоятельный прием лекарств дает лишь кратковременный результат, но не действует на механизмы возникновения болевого синдрома. В результате головная боль возвращается вновь и вновь. Грамотную терапию специфическими препаратами может подобрать только врач.

Что категорически нельзя делать при головной боли

- **Употреблять алкоголь.** Он расширяет сосуды и сначала может стать легче, но затем состояние ухудшается.
- **Пить кофе.** Если у человека повышенное давление или есть склонность к атеросклерозу, даже одна чашка кофе может навредить.
- **Курить.** Никотин вызывает резкий спазм сосудов, от этого боль станет еще интенсивнее.

По информации Областного центра диагностики и лечения головной боли, г. Ростов-на-Дону

ЭКСПЕРТНАЯ ТОМОГРАФИЯ

ТОЛЬКО НОВЫЕ ТОМОГРАФЫ

ВСЕ ВИДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ



МРТ
головного
мозга
3 175
рублей

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР тел. 211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Почему растет живот: причины отложения жира в абдоминальной области

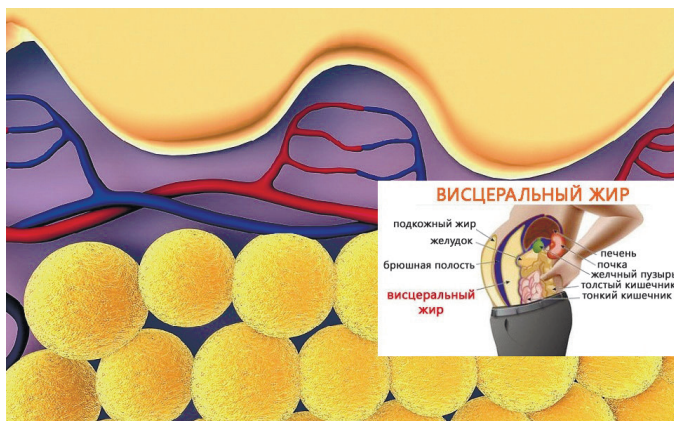
Лишний жир на животе – это не просто эстетическая проблема, это еще и фактор риска возникновения многих серьезных заболеваний: диабета 2 типа, болезней сердца и тд. Нездоровый жир на животе называют висцеральным – он накапливается вокруг печени и других органов брюшной полости. Даже люди с нормальным весом, у которых наблюдается лишний жир в области живота, подвержены риску возникновения проблем со здоровьем.

Многие пациенты жалуются, что у них идет постоянная прибавка в весе, при этом явных причин этого процесса назвать не могут. Не переадают, физически активны, но лишний вес не уходит, а жир накапливается на отдельных участках тела, например, в абдоминальной области. Чтобы определить, почему растет живот, необходимо обратить внимание на следующие факторы:

- особенности питания;
- употребляемые напитки;
- уровень физической активности;
- гормональный фон;
- микрофлору кишечника.

Какое питание приводит к увеличению количества висцерального жира?

Ежедневно человек потребляет сахара больше, чем думает. Контролировать его количество в пище практически невозможно, сахар содержится в соусах, в хлебе, в мясных продуктах. Поэтому нужно стараться уменьшить количество сахара и транс-жиров в обычном рационе: не добавлять сахар в чай



или кофе, не есть мясные полуфабрикаты, не покупать пирожные, кексы и прочее.

Достаточное количество белка в рационе питания очень важно, поскольку белок не только является основным строительным материалом для организма, но и позволяет контролировать чувство голода и ускорить метаболизм. Нехватка белков ведет к набору веса и росту живота.

Чтобы контролировать вес, необходимо также употреблять достаточное количество клетчатки – она насыщает, стабилизирует гормоны голода и позволяет съедать меньше калорийной пищи. Если в рационе преобладают углеводы и не

хватает клетчатки, человек безуспешно пытается бороться с чувством голода и набирает вес.

Какие напитки провоцируют отложение жира на животе?

Первым и самым главным жидким врагом плоского живота является алкоголь. В нем содержится слишком много сахара, который сам по себе способствует накоплению жира. Алкогольные напитки имеют высокую калорийность. Их принято закусывать, тем самым увеличивая количество съеденной пищи.

Сладкую газировку давно и обосновано обвиняют в причине

наборе лишнего веса. Однако, и фруктовые соки – тоже не лучший напиток, поскольку в них содержатся огромные дозы сахара. Если сравнить 250 мл сока и такое же количество колы, в их составе сахара будет поровну – 24 грамма.

Какие гормональные изменения могут привести к росту живота?

В период менопаузы у многих женщин растет живот. Это связано с изменениями уровня гормона эстрогена. Еще одним гормоном, повышенный уровень которого может провоцировать рост живота, является кортизол. Этот гормон вырабатывается надпочечниками в стрессовых ситуациях, поэтому постоянный стресс приводит к появлению «кортизолового живота».

Ответов на вопрос о том, почему растет живот, может быть много: неправильные пищевые привычки, нехватка сна, гормональные изменения, низкая физическая активность, дисбаланс бактерий в кишечнике, частые стрессы. В некоторых случаях живот растет по причине воздействия сразу нескольких вышеприведенных факторов. Поэтому подход к избавлению живота от жира должен быть комплексным – правильное питание совмещать с активным образом жизни. В некоторых случаях не помешает и консультация квалифицированного специалиста.

По материалам интернет-СМИ

ЭНДОСКОПИЯ МИРОВОГО УРОВНЯ

- КАЧЕСТВЕННО И КОМФОРТНО
- БЕЗ БОЛИ
- СО ВЗЯТИЕМ БИОПСИИ
- НА ОБОРУДОВАНИИ ПРЕМИУМ-КЛАССА

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



● СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Гранат – король фруктов

На самом деле гранат относят к ягодам, часто его недооценивают из-за неумения правильно чистить и употреблять в пищу. На Востоке гранат называют королем всех плодов, поскольку он обладает уникальным сбалансированным химическим составом, который укрепляет иммунную систему и помогает в профилактике многих серьезных заболеваний. Те, кто не хочет возиться с жесткой кожурой граната, могут пить гранатовый сок.

Особенно богат гранат витаминами А, Е, С и группы В, фосфором и кальцием, йодом и железом, а также калием, натрием и магнием. Кроме этого в гранате содержится 15 различных аминокислот, некоторые из которых в растительной пище встречаются крайне редко. Аминокислоты нужны человеку в качестве строительного материала для всех клеток организма, и большая часть из них в основном поступает с употреблением в пищу мяса, курицы и яиц.

Гранат обладает свойством снижать артериальное давление за счет выведения лишнего холестерина и очищения сосудов. Поэтому он является отличным профилактическим средством против атеросклероза.

Наличие витаминов С и Е в химическом составе граната свидетельствует об его антиоксидантных свойствах, также он обладает способностью выводить радиацию из организма. Поэтому людям, работающим на вредных производствах, гранат обязательно нужно включать в свой рацион. Благодаря



высокому содержанию дубильных веществ, гранат рекомендуют при расстройствах желудка.

Ввиду достаточно низкой калорийности (около 60 ккал на 100 граммов), гранат является незаменимым продуктом для худеющих. Он улучшает ме-

таболизм, выводит токсины и улучшает пищеварение. А эти три процесса являются основой здорового похудения. Рекомендуется добавлять зерна граната в салаты или поливать гранатовым соусом мясо — тогда вся пища будет перевариваться, а не

откладываться под кожей в виде жира.

Помогает гранат и людям с проблемной кожей. Входящие в его состав лимонная, яблочная, щавелевая и другие органические кислоты, помогают избавиться от пигментных пятен и угревой сыпи, сделав кожу светлее и ровнее.

Есть и некоторые противопоказания для употребления граната. С особой осторожностью к этой ягоде следует относиться беременным и кормящим женщинам. Ограничить потребление нужно тем, кто страдает пониженным давлением, и у кого имеется склонность к аллергии. Людям с серьезными проблемами с пищеварительной системой, такими как язва, панкреатит или гастрит в стадии обострения, от гранатов лучше полностью отказаться.

Ранняя диагностика спасает жизнь



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

Женщин с диагнозом рак груди выздоравливают, 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

Иновационные 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 «Репроцентр А1», г. Иркутск, ул. А.Невского, 99/2, тел./факс (3952) 540-940.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ38-00768 от 13 августа 2014 года, выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области.
Газета распространяется бесплатно. Тираж: 3000 экз.