



№ 2 (59)
февраль 2017 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

Распознавание онкологических заболеваний на начальных стадиях дает большие гарантии выздоровления человека. Каждый год Всемирная организация здравоохранения всеческими способами пытается привлечь внимание всего населения к профилактике появления новообразований, акцентирует внимание на предотвращении, начальном выявлении и лечении онкологических заболеваний. Напоминает о том, насколько опасны и распространены раковые заболевания.

Основные факторы, способствующие возникновению рака:

- Химические канцерогены: табачный дым, асбест, загрязнители воды и продуктов питания.
- Физические факторы: это два вида излучения (ультрафиолетовое и ионизирующее).
- Биологические канцерогены: это вирусы, бактерии, паразиты.
- Длительные боли в различных органах;
- Изменение тембра голоса, хронический кашель;
- Незаживающие раны и язвы, быстрое снижение веса без причин.

Неправильное поведение пациентов, откладывание визита к врачу приводит к тому, что часто раковая опухоль выявляется на поздней стадии. Существуют возможные симптомы онкологических заболеваний. Их не следует игнорировать и лучше дополнительно проверить состояние своего здоровья:

- Быстрая утомляемость и постоянное чувство усталости;
- Высокая температура на протяжении долгого времени;
- Различные уплотнения под кожей, на коже, в паху, в области молочных желез, в подмышечной впадине;
- Увеличение лимфатических узлов;
- Различные примеси в моче и кале: кровь, слизь, гной;

При появлении таких симптомов нужно как можно скорее обратиться к врачу за консультацией. Сегодня многие медицинские учреждения предлагают специально-разработанные программы ранней диагностики злокачественных новообразований. Проходить такие комплексы рекомендуется в целях профилактики.

Среди наиболее распространенных исследований: маммография – рекомендуется женщинам от 40 лет для ранней диагностики рака молочных желез. Колоноскопия – выявляет рак прямой кишки, желательна для мужчин и женщин от 50 лет. Консультация уролога – для мужчин от 40 лет для выявления аденомы предстательной железы.

● В НОМЕРЕ



Что могут современные мульти-спиральные компьютерные томографы

Специальная конференция для врачей

Страница 3



Мужское достоинство

Как помочь мужчинам сохранить здоровье на долгие годы

Страница 5



Калейдоскоп витаминов

Вкусные и полезные продукты для ежедневного рациона

Страница 7



● 4 ФЕВРАЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

Профилактика новообразований

Пациентам Диагностического центра с целью профилактики и раннего выявления онкологических заболеваний предлагается пройти специальную комплексную программу, разработанную индивидуально для мужчин и женщин. Медицина подтверждает: на ранней стадии рак излечим. Главное, вовремя обнаружить и обезвредить эту страшную болезнь.

КМУ 041 «Онкологический женский»

КОД УСЛУГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
СМУ047	Консультативный прием акушера-гинеколога с кольпоскопией, забором материала на микрофлору и онкоцитологию + исследование гинекологического мазка + цитологическое исследование
2И4020/1	Акушер-гинеколог – повторный прием
1Б2001	УЗИ печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и селезенки + ЦДК
1Б2003	УЗИ почек, надпочечников и мочевого пузыря + ЦДК
1Б2008	УЗИ матки и придатков трансвагинально
1Б2009	УЗИ молочных желез
1Б2010	УЗИ щитовидной железы с цветным доплеровским картированием
1В9001	Рентгенография органов грудной клетки в одной проекции
1ВМ0001	Маммография цифровая
2Д3000	Колоноскопия
2Д1000	Эзофагогастродуоденоскопия ЭГДС
2Ж1003	Аспартаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1004	Аланинаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1016	Билирубин общий и прямой (сыворотка крови)
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж3010	Папилломавирусная инфекция с определением степени онкогенности по 12-ти генотипам (мазок уrogenитальный) – качественный тест (ПЦР)
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
2Ж6006	СА 15-3 (онкомаркер рака молочной железы) (Е) (сыворотка крови)
2Ж6024	СА 125 (онкомаркер рака яичников) (Е)(сыворотка крови)
2Ж6096	СА 19-9 (онкомаркер рака желудка и гепато билиарной карциномы)(Е)(сыворотка крови)

ВНИМАНИЕ!

Женщины до 40 лет проходят только УЗИ молочных желез (по показаниям – маммографию). Женщины старше 40 лет – только маммографию.

Женщинам с профилактической целью также необходимо проходить маммографию: с 40 лет – 1 раз в 2 года, с 50 лет – 1 раз в год.

В Диагностическом центре установлена современная цифровая маммографическая система с функцией томосинтеза – она позволяет выявлять малейшие изменения в молочной железе, определять их местоположение, структуру, размеры.



КМУ 042 «Онкологический мужской»

КОД УСЛУГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
2И3001	Уролог – консультативный прием (первичный)
2И3001/1	Уролог – повторный прием
1Б2001	УЗИ печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и селезенки + ЦДК
1Б2003	УЗИ почек, надпочечников и мочевого пузыря + ЦДК
1Б2005	УЗИ простаты трансректально + ЦДК
1Б2010	УЗИ щитовидной железы с цветным доплеровским картированием
1В9001	Рентгенография органов грудной клетки в одной проекции
2Д3000	Колоноскопия
2Д1000	Эзофагогастродуоденоскопия ЭГДС
2Ж1003	Аспартаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1004	Аланинаминотрансфераза (сыворотка крови)
2Ж1016	Билирубин общий и прямой (сыворотка крови)
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
2Ж6245	Общий и свободный простатический антиген (Е) (сыворотка крови)
2Ж6096	СА 19-9 (онкомаркер рака желудка и гепато билиарной карциномы)(Е)(сыворотка крови)

Запись на прохождение комплексов по телефону: 211-240, по электронной почте: zakaz@idc.ru или в «Личном кабинете» на нашем сайте.

Уникальные методы диагностики болезней сердца на мультиспиральном компьютерном томографе

Практический курс для врачей

Среди современных методов обследования сердца, аорты, сосудов особое место занимает мультиспиральная компьютерная томография. Экспертные томографы последнего поколения открывают для врачей широкие возможности для постановки диагнозов еще в бессимптомном периоде, что, безусловно, является важным для сохранения жизни и здоровья пациента, когда лечение можно начать с опережением.

Одним из передовых компьютерных томографов является мультиспиральный компьютерный томограф «Aquilion One» 640 срезов, фирмы TOSHIBA, (Япония). В Диагностическом

центре этот томограф установили первым в России, на сегодняшний день он является единственным в Сибирском регионе. Врачи лучевой диагностики ИДЦ уже успели поработать определенный опыт по применению уникальных опций, которыми оснащен аппарат в области обследования коронарных артерий, проведения МСКТ-ангиографии, анализа работы сердца, сосудов и тд.

22-23 марта в Диагностическом центре состоится Практический курс по получению кардиологических изображений на мультиспиральном компьютерном томографе «Aquilion One» 640 срезов. Это тренинг-семинар для практикующих врачей лучевой диагностики, кардиологов, терапевтов. Принять участие в семинаре могут все желающие. По окончании мини-курса выдается сертификат.

РАСПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ

22 марта — ЛЕКЦИОННАЯ ЧАСТЬ

13:00 – 13:15 Приветственное слово

Протасов Константин Викторович, заместитель директора по научной работе ИГМАПО, заведующий кафедрой кардиологии и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний ИГМАПО, д.м.н., профессор

13:15 – 13:30 Опыт обследования коронарных артерий на МСКТ Aquilion One (640 срезов) в Иркутском диагностическом центре, А.В. Титаева, А. М. Кузнецов, А.Н. Иванов, врачи высшей категории

13:30 – 13:50 Современные клинические приложения в компьютерной томографии, Алюкова Светлана Сергеевна,

специалист по применению КТ оборудования, ЗАО «Тошиба Медикал Системз», г. Москва

13:50 – 14:30 Мультиспиральная компьютерная томография анатомия сердца (МСКТ), Сурмава Алекси Емзариевич, ведущий специалист по применению КТ оборудования, ЗАО «Тошиба Медикал Системз», г. Москва

14:30 – 15:00 Кофе-брейк

15:00 – 15:50 Принципы и особенности сканирования при исследовании сердца и коронарных артерий, Сурмава Алекси Емзариевич, ведущий специалист по применению КТ оборудования, ЗАО «Тошиба Медикал Системз», г. Москва

15:50 – 16:30 Функциональный анализ сердца на МСКТ, Алюкова Светлана Сергеевна, специалист по применению КТ оборудования, ЗАО «Тошиба Медикал Системз», г. Москва

16:30 – 16:40 Методы снижения лучевой нагрузки при проведении МСКТ-исследований, Сурмава Алекси Емзариевич, ведущий специалист по применению КТ оборудования, ЗАО «Тошиба Медикал Системз», г. Москва

16:40 – 17:00 МСКТ-исследования сердца у детей на примере аномального дренажа легочных вен, Сурмава Алекси Емзариевич, ведущий специалист по применению КТ оборудования, ЗАО «Тошиба Медикал Системз», г. Москва

23 марта — ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

13:00 – 17:00 – Проведение сканирований на МСКТ Toshiba и принципы оценки полученных данных. Мастер-класс на «Aquilion One» (640 срезов), установленном в ИДЦ

Проводят Сурмава Алекси Емзариевич и Алюкова Светлана Сергеевна (ЗАО «Тошиба Медикал Системз», г. Москва)

17:00 Выдача сертификатов, подтверждающих прохождение мастер-класса





Современные методы ультразвуковой диагностики

Специальный тренинг для врачей

21 марта в Диагностическом центре при поддержке российского представительства фирмы Тошиба (Япония) пройдет специализированный семинар-практикум «Эластография сдвиговой волной и другие современные методы ультразвуковой диагностики в ежедневной практике врача».

В семинаре примут участие ведущие специалисты в области УЗИ-диагностики из Москвы, Иркутска, Читы. Представители фирмы Тошиба – ведущего производителя медицинской техники экспертного класса – представят новые диагностические возможности современных УЗИ-сканеров. В том числе состоится специальная лекция по практическому применению эластографии. Эта современная опция, которой оснащены аппараты последнего поколения, такие как «Arlio 500» (установлен в Диагностическом центре).

Эластография – один из наиболее современных методов ультразвуковой диагностики, который позволяет оценить упругость тканей. Это полезный инструмент для исследования поверхностно расположенных органов (молочных и слюнных желез, лимфоузлов, мягких



тканей), органов малого таза, а также оценки степени фиброза при хронических заболеваниях печени.

Эластографию называют «виртуальной пальпацией». Эластические (упругие) свойства ткани меняются при различных заболеваниях и при старении организма. С помощью ультразвукового датчика опытный врач будто «прощупывает» орган.

Возможности эластографии позволяют разделить пациентов на две большие группы: тех, кому для точной постановки диагноза требуется взятие биопсии и тех, кто подлежит динамическому наблюдению. Используя эластографию, удается минимизировать количество «инвазивных» вмешательств, которые могут сопровождаться рядом осложнений.

Другим очень важным назначением эластографии является оценка упругих свойств паренхимы печени у пациентов с заболеваниями печени. При длительном хроническом воспалительном процессе в органе возможно развитие соединительной ткани, т.е. фиброз. От его тяжести зависит прогноз течения болезни и, самое главное, схема лечения. Эластография печени позволяет оценивать фиброз печени неинвазивным способом (в отличие от биопсии) настолько часто, насколько это необходимо. Она безопасна и комфортна для пациента.

Также на семинаре рассмотрят современные методики ультразвуковой диагностики заболевания молочной железы. В рамках практической части семинара состоятся мастер-классы по демонстрации оборудования, работы на нем с осмотром пациентов.

Для врачей региона подобные конференции – реальная возможность на практике разобрать уникальные, сложные случаи, получить необходимые профессиональные консультации, повысить свой уровень квалификации.

Отдел по связям с общественностью и маркетингу

● ЛЕКЦИЯ

Внимание!

15 марта

в Диагностическом центре будет проходить специальная Школа для больных, страдающих сахарным диабетом. Лекция состоится в 14.00 в кафе Диагностического центра (3 этаж).

Лектор: врач-эндокринолог высшей категории Жанна Владимировна Бодрова. Занятие «Питание при сахарном диабете».

После лекции можно будет задать дополнительные вопросы врачу.

20 марта

в 15.00 в Иркутском диагностическом центре состоится специальная Школа для пациентов страдающих остеопорозом, на которую так же приглашаются все желающие, кто хочет больше получить информации о профилактике и лечении этого заболевания.

Лекция пройдет в конференц-зале (3 этаж).

Лектор: врач-терапевт высшей категории, к.м.н Оксана Викторовна Грудина.

**ВХОД СВОБОДНЫЙ
(БЕСПЛАТНЫЙ)**

Мужское здоровье – как сохранить на долгие годы

Увы, медицинская статистика печальна: продолжительность жизни мужчин намного меньше продолжительности жизни женщин. У этого явления есть вполне закономерное объяснение. Несмотря на всю свою мужественность, представители сильного пола тяжелее переносят повышенное артериальное давление, чаще питаются неправильно, злоупотребляют вредными привычками, чаще испытывают перенапряжение и стресс. При этом мужчины не любят ходить к докторам и жаловаться на свое самочувствие, в итоге запуская недуги до критической стадии.

В Иркутском диагностическом центре разработаны специальные программы, которые как раз решают проблему недообследования мужчин. Комплексы «Здоровье мужчин» и «Здоровье делового человека». Обе программы направлены на выявление опасных рисков: снижение потенции, гормональные сбои, развитие сахарного диабета, инсульта, инфаркта и онкопатологий.

В оба комплекса входят лабораторные исследования, включая определение уровня тестостерона, инсулина и холестерина, консультации уролога, окулиста и другие важные манипуляции. При необходимости, диагностический процесс может быть более углубленным, и врач предложит пройти дополнительные обследования для уточнения диагноза с последующим лечением. Сделать это можно не

отрываясь от работы – Центр работает до 20.00 и в субботу. Полное прохождение комплекса занимает примерно 3-4 дня, расписание исследований составляется с учетом временных возможностей пациента.

Особенно рекомендуется пройти комплексы мужчинам, которые уже столкнулись с рядом неприятных проблем: избыточный вес (окружность талии больше 94 см), заметили снижение мышечной массы и силы, сухость кожи, уменьшился рост волос на лице и теле, наблюдается усиленное потоотделение, есть нарушения в мочеиспускании, снижено половое влечение, нарушена потенция, наблюдается хроническая усталость, депрессии, снижение настроения и интереса к жизни. Факторами риска к возникновению серьезных заболеваний могут быть и колебания артериального давления, заболевания сердца и сосудов, повышение уровня сахара крови более 6,1 ммоль/л, алкогольная и пищевая зависимость. С такими проблемами мужчины начинают сталкиваться примерно после 40 лет.

В старшем возрасте может появиться еще одна проблема – аденома предстательной желе-

зы, и нужно вовремя ее решить. Еще одна специальная программа «Диагностика заболеваний предстательной железы», разработанная специалистами ИДЦ, как раз позволяет быстро и грамотно выявить заболевание и в случае необходимости, назначить своевременное лечение.

Среди общих рекомендаций для сохранения здоровья мужчин, можно порекомендовать употребление витаминов А, С и Е. Например, дефицит витамина С отрицательно сказывается на подвижности и качестве сперматозоидов. А витамины А и Е являются жирорастворимыми, поэтому для оптимального их усвоения нужно употреблять жирную рыбу, растительное масло и не менее пяти видов свежих овощей в день. Обязательными продуктами для мужского долголетия считаются мясо, творог, куркума, имбирь, орехи, морепродукты.

Один из секретов отличного самочувствия и половой активности после 50 лет – это активный образ жизни и физическая нагрузка. Не менее важную роль играет и нервная система. Надо научиться регулярно снимать стресс и отдыхать.

Светлана Михнева



● ЭТО ВАЖНО

Профессии, которые могут навредить мужскому здоровью

Профессия во многом определяет уровень сексуальных возможностей мужчины. Самыми неблагоприятными в этом плане считаются: высокие должности в политике и бизнесе, творчество и актерское дело, штатная служба в армейских подразделениях и многолетняя сидячая работа в офисах за компьютером.

Представителям таких профессий после 37 лет надо обследоваться на предмет выработки тестостерона. Как правило, к 40 годам в их организме его становится намного меньше, а потому возникают проблемы с влечением и потенцией. Кроме того, своевременное исключение вегетососудистой дистонии, заболеваний сердца, артериальной гипертензии позволяют мужчинам продлить удовольствие, получаемое от жизни.



● СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

В Иркутском диагностическом центре снижена стоимость на проходные МСКТ-исследований. Диагностика на мультиспиральном компьютерном томографе стала более доступной в результате реализации программы по переоснащению Центра.

Напомним, в Диагностическом центре установлен новый эксклюзивный цифровой мультиспиральный томограф на 640 срезов «Aquilion One» 640 срезов, фирмы TOSHIBA, на котором можно диагностировать течение болезни на самых ранних этапах ее возникновения, порой еще в бессимптомном периоде. Многие серьезные заболевания (например, ишемическая болезнь сердца, новообразования и т.д.) часто развиваются в организме, долгое время никак себя

не проявляя. Когда человек начинает испытывать первые симптомы, болезнь уже находится в прогрессирующем состоянии. В результате лечение может быть долгим, не исключены осложнения. А современное оборудование позволяет максимально рано устанавливать диагнозы.

Мультиспиральная компьютерная томография (МСКТ) – на сегодняшний день один из самых информативных неинвазивных методов диагностики. Он позволяет получать высококачественные изображения срезов тканей и внутренних органов в различных плоскостях. Обследовать можно практически любые органы и системы. Так, например, в настоящее время основные МСКТ-исследования (головной мозг, органы грудной клетки, отделы позвоночника) стоят 2890 рублей.

Подробности в регистратуре по телефону: **211-240**.

ОПЕРАТИВНЫЙ МЕДСМОТР комплекс лабораторных анализов

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

Это специальная комплексная программа, которую можно проходить самостоятельно, без направления врача, с профилактической целью. В комплекс включены основные лабораторные исследования, 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 Диагностического центра.

КМУ040 «МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР - ЛАБОРАТОРИЯ»	
Код услуги	Наименование лабораторного исследования
2Ж1003	Аспартатаминотрансфераза (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)»

Исследования комплекса позволяют выявить отклонения в функционировании сердечно-сосудистой системы (Аспартатаминотрансфераза, Холестерин), оценить состояние печени (Билирубин общий и прямой, Аланинаминотрансфераза), проверить уровень глюкозы, оценить состояние функции почек (Креатинин, Исследование мочи), а также выявить наличие воспалительных заболеваний, анемии, оценить клеточный состав крови (Полный гематологический анализ).

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. В ИРКУТСКОМ ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ СДАТЬ АНАЛИЗЫ МОЖНО В БУДНИЕ ДНИ С 8.00 ДО 17.00. В СУББОТУ - С 8.00 ДО 11.00.



Г. ИРКУТСК, УЛ. БАЙКАЛЬСКАЯ, 109.

Тел.: 211-240, сайт: dc.baikal.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МСКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

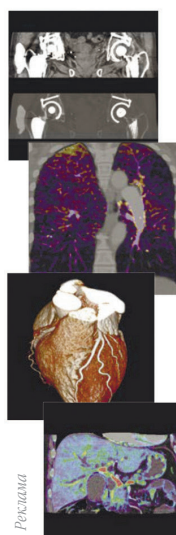
НА УНИКАЛЬНОМ ДЛЯ РОССИИ ТОМОГРАФЕ (640 СРЕЗОВ)



**МСКТ
головного
мозга
2 890 рублей!**

МИРОВОЙ СТАНДАРТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТОМОГРАФИИ

- >>> Весь спектр МСКТ-исследований;
- >>> Исследования пациентов любого возраста;
- >>> Высочайшее качество исследований в кратчайшие сроки;
- >>> Объемное сканирование в режиме 3D;
- >>> Высокоточная МСКТ-коронарография;
- >>> Грузоподъемность стола 200 кг;
- >>> Диаметр тоннеля 80 см.



Реклама

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ И ТОЛЬКО В ИДЦ!



тел. 211-240 dc.baikal.ru

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

● ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Продукты, которые дарят нам здоровье

Ягоды. Антоцианины, придающие ягодам их яркую окраску, уменьшают воспаления, замедляют процесс потери памяти и защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Причем есть можно как свежие ягоды, так замороженные – они не теряют своих полезных свойств.

Шпинат — отличный источник витаминов А, С и К, магния, фолиевой кислоты, железа, кальция и калия. Он защищает организм от остеопороза, болезней сердца, рака толстой кишки, артрита и других заболеваний, а также способствуют хорошему зрению, благодаря содержащемуся в нем лютеину.

Красная фасоль, как и все бобовые, богата растительным белком, а магний, входящий в ее состав, отвечает за передачу нервных импульсов к мышцам и способствует эмоциональному равновесию.

Яблоки — вкусные, низкокалорийные и доступные фрукты — являются мощным антиоксидантом. Кроме того, в них содержится пектин и растворимая клетчатка, которые помогают снизить уровень холестерина.

Брокколи по праву можно назвать лидером здорового питания. Входящий в ее состав хлорофилл положительно влияет на

состав крови. Она богата аминокислотами и содержит больше витамина С, чем многие цитрусовые. За счет физиологически активных веществ помогает предотвратить диабет, сердечно-сосудистые заболевания и укрепить иммунную систему.

Лосось на протяжении долгого времени остается одним из основных источников омега-3 жирных кислот. Замедляют процессы старения, положительно воздействуют на клетки головного мозга, регулируют уровень сахара в крови — вот далеко не полный список полезных свойств этой рыбы.

Чеснок обладает противовоспалительным, антибактериальным и противовирусным действиями. Его регулярное потребление поможет снизить кровяное давление и уровень холестерина.

Свекла. Главной особенностью этого продукта является то, что все полезные вещества, которые в нем содержатся, не разрушаются при термической обработке. Оказывает слабительный и мочегонный эффекты, останавливает процессы гниения в кишечнике, регулирует жировой обмен, очищает печень, а входящие в ее состав микроэлементы способствуют кроветворению.

Капуста активирует два основных фермента в печени, которые отвечают за процесс детоксикации. Тартоновая кислота, которой богата капуста, обладает не только противовоспалительным действием, но и задерживает процесс преобразования углеводов в жиры, что в совокупности с низкой калорийностью продукта делает его незаменимым для людей, страдающих лишним весом.

Петрушка способна не только дополнить вкус давно знакомых блюд, но и укрепить десны, улучшить работу щитовидной железы, справиться с заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, а корень этого растения помогает в решении проблем мочевого пузыря.

Баклажан является незаменимым элементом здорового питания, несмотря на то что количество витаминов в нем не слишком велико. Основное его достоинство — это микроэлементы, которые укрепляют кости и помогают бороться с атеросклерозом и остеопорозом, а также способствуют снижению уровня холестерина и выводу токсинов из организма.

По материалам интернет-СМИ





Лимонная вода. Больше чем просто напиток

Если в стакан воды выжать половинку лимона, получится легкий освежающий напиток. Который кроме приятного вкуса, обладает еще и целым набором полезных свойств. Диетологи рекомендуют пить воду с лимоном утром натощак, но делать это не ежедневно, а курсом – один раз в сезон в течение 10–15 дней. Чем полезна лимонная вода?

Улучшает работу пищеварительной системы

Пожалуй, это самое важное полезное свойство лимонного сока. Он запускает обменные процессы, раскачивает метаболизм, улучшает процессы усвоения пищи. Чтобы улучшить работу пищеварительной системы, необходимо выпивать воду с лимоном именно утром и именно натощак. Так она оказывает максимально благоприятный эффект.

Очищает организм от шлаков и токсинов, улучшает внешний вид

Вода с лимонным соком эффективно очищает организм от ненужных шлаков, токсинов и других веществ. При этом она действует на организм человека достаточно мягко. Шлаки и токсины загрязняют поры, придают тусклый цвет коже, а из-за недостатка витаминов волосы и ногти становятся ломкими. Лимон эффективно справляется с этими проблемами. Очищая организм, вода с лимоном заметно улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

Укрепляет иммунитет и обладает противовоспалительным эффектом

Лимонный сок — ценный источник витаминов и минералов. Широко известны целебные свойства этого фрукта. Он эффективно укрепляет иммунитет. В состав лимона входят витамины А, группы В, С, Р, кальций, фосфор, железо, магний, цинк, калий. Высокое содержание витамина С снижает риск возникновения простудных и инфекционных заболеваний. Аскорбиновая кислота активно борется с микробами и вирусами и повышает защитные силы организма.

Помогает похудеть

Вода с лимоном помогает ускорить процесс потери лишних



килограммов. Лимонная кислота способствует расщеплению жира. Пектиновые волокна, которые входят в состав лимона, помогают подавлять чувство голода и контролировать аппетит.

Природный антиоксидант

Антиоксиданты — это вещества, которые незаменимы для организма человека, они помогают бороться со свободными радикалами, укрепляя иммунитет и повышая общий тонус организма. Антиоксиданты замедляют процессы старения и положительно влияют на работу всех органов без исключения. Лимонный сок — это мощный природный антиоксидант.

Вода с лимоном поднимает настроение

Даже просто аромат лимона способен прогнать чувство грусти и тревоги, успокоить нервную систему. А утренний стакан воды с лимонным соком поднимает настроение и заряжает бодростью на весь день.

Следует помнить, что употреблять лимонную воду стоит только в том случае, если нет никаких противопоказаний по состоянию здоровья или аллергической реакции на цитрусовые.

По информации интернет-изданий

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

Инновационные технологии

Функция томосинтеза (выявление новообразований минимальных размеров)

тел. 211-240 dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ 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.