



№ 9 (54)

сентябрь 2016 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Внимание, снижение цены на МРТ!

В Иркутском диагностическом центре значительно снижены цены на услуги магнитно-резонансной томографии. Так, например, в настоящее время МРТ головного мозга (1,5Тесла) стоит 3 175 рублей.

Существенно повысить качество МРТ-исследований, и при этом значительно снизить цену на них, что немаловажно для пациентов, удалось в результате реализации программы по переоснащению Центра. Напомним, в ИДЦ установлены новые цифровые томографы на 1,5 и 3 Тесла «Ingenia», фирмы PHILIPS (мощные цифровые томографы последнего поколения, с возможностью проведения эксклюзивных исследований, которые не способны выполнять аппараты предыдущих поколений). Такие томографы выдают снимки очень четкого качества, на которых видны малейшие изменения в организме, что позволяет врачам ставить диагнозы не бессимптомном периоде, когда пациент сам еще не чувствует ухудшение своего здоровья. Следует отметить, что для выполнения МРТ-исследований с контрастом в Диагностическом центре применяются только препараты ведущих мировых производителей.

ЦИФРОВЫЕ ТОМОГРАФЫ 1,5 И 3 ТЕСЛА

УНИКАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

- » Диагностика заболеваний на ранних стадиях;
- » Высокое качество исследований в кратчайшие сроки;
- » Более точная диагностика заболеваний головного мозга, позвоночника и суставов, внутренних органов (печень, почки и т.д.);
- » Отсутствие рентген-излучения;
- » Грузоподъемность стола от 500 граммов до 200 кг;
- » Диаметр тоннеля 70 см.



**ВПЕРВЫЕ В РОССИИ И ТОЛЬКО В ИДЦ
ТЕЛ. 211-240**

Врачи не используют в исследованиях контрастное вещество альтернативных производителей (Индия, Китай).

Служба по связям с общественностью
и маркетингу ИДЦ

Китайские врачи посетили Иркутскую область

Делегация представителей медицинских учреждений провинции Хэйлунцзян, Китай, с ознакомительным визитом посетила Иркутский диагностический центр. Гости посмотрели работу врачей, побывали в разных отделах, особое внимание обратили на медицинское оборудование, которое установлено в Центре.

Представители делегации отметили, что видят для себя несколько направлений для сотрудничества между российскими и китайскими предприятиями здравоохранения. Визит в ИДЦ состоялся в рамках Первого Российско-Китайского научно-практического форума в сфере здравоохранения, обмена опытом и инновационными медицинскими технологиями между Иркутской областью и провинцией Хэйлунцзян Китайской Народной Республики.

Чжао Чжунхоу, руководитель Комитета здравоохранения и планирования семьи провинции Хэйлунцзян Китайской Народной Республики: – Мы рады, что нам представилась возможность встретиться с коллегами и обсудить перспективы сотрудничества в сфере медицины и здравоохранения. Обмен делегациями – всегда имеет большое значение для укрепления двусторонних взаимоотношений. Мы бы хотели развивать сотрудничество по вопросам оказания высокотехнологичной, специализированной, первичной медико-санитарной



помощи. Тем более, что у вас очень высокие технологии и собственные наработки. Уверен, мы могли бы обмениваться опытом, например, отправлять к вам на учебу наших студентов медицинских специальностей.

Служба по связям
с общественностью
и маркетингу ИДЦ

• В НОМЕРЕ



Медикаментозный сон – мифы и реальность

Особенности современной анестезии

Страница 3



Только для милых дам!

Маммография – обязательное исследование для женщин старше 40 лет

Страница 4



Холодильник не только сохраняет продукты, но и портит их

Как использовать искусственный холод на благо здоровья

Страница 7



Прививка от гриппа – современная защита от болезни

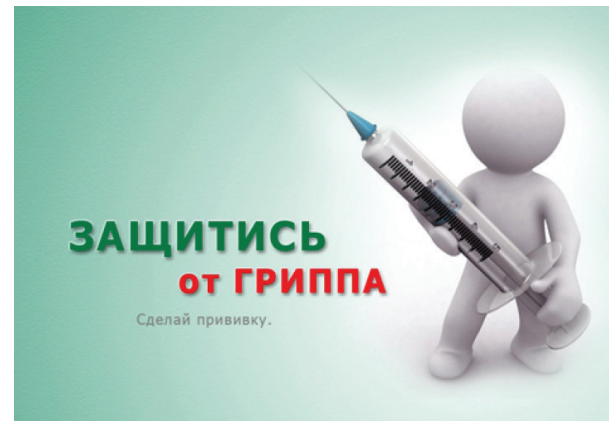
По данным Роспотребнадзора в этом году планируется привить от гриппа порядка 75% населения страны из групп повышенного риска заражения.

Подъем заболеваемости гриппом традиционно начинается с середины января, при этом единичные случаи заболевания могут регистрироваться в декабре – конце ноября, а последние – в конце мая. Эпидемии начинает вирус гриппа А, циркулирующий около двух месяцев, а с февраля к нему присоединяется вирус гриппа В, обнаруживающийся до конца весны. При этом уровень заболеваемости гриппом А и наличие второй волны, которая может быть вызвана вирусом гриппа В, зависит от степени иммунологической защиты населения к актуальным вирусам гриппа.

После вакцинации защита (специфический иммунитет) формируется в среднем за 2-3 недели и сохраняется 6-12 месяцев. И поскольку вирусы гриппа начинают «гулять» в России уже в ноябре – декабре, нужно прививаться в середине сентября – октябре, и самое позднее – до середины ноября. Прививку нужно делать на фоне полного здоровья, при этом за неделю до вакцинации и две недели после следует избегать контакта с инфицированными людьми, что проще сделать в сентябре, когда заболеваемость другими острыми респираторными вирусными инфекциями еще низка.

Вакцинация в комбинации со средствами неспецифической профилактики является лучшим способом снизить вероятность заболевания гриппом и избежать тяжелого течения инфекции. Конечно, существуют обоснованные отказы от вакцинации при наличии противопоказаний. К сожалению, бывают и отказы от вакцинации вследствие предубеждения, формирующегося под воздействием влияния информационных кампаний, и их достаточно много. Нужно понимать, что грипп – это коллективная инфекция, и чем больше населения будет защищено, тем эффективнее будет защита каждого, вследствие формирования сильного коллективного иммунитета. Чем больше доля вакцинированных, тем меньше цепочек передачи вируса может сформироваться, тем быстрее закончится циркуляция вируса, и заболеваемость будет ниже. Нужно

понимать, что даже если вирус изменится, у вакцинированных сформируется перекрестная защита, и заболевание, если оно возникнет, будет протекать легче, чем у не привитых при отсутствии защиты.



Памятка по вакцинации против гриппа

Прививки против гриппа проводятся ежегодно в осенний период перед началом подъема заболеваемости среди населения. Иммунизация вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа. Защитный эффект, как правило, наступает через 8-12 дней. Введение вакцины против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом и снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесенной гриппозной инфекции. У привитых не регистрируются тяжелых и осложненных форм гриппа. Кроме того, все летальные исходы после перенесенного гриппа зарегистрированы у не привитых лиц.

Необходимо помнить, что прививка против гриппа не защищает от других острых респираторных инфекций, которых около 200 разновидностей, при этом симптомы заболевания могут иметь сходную клиническую картину (кашель, насморк, повышение температуры тела и др.), тем самым создается «миф» о неэффективности вакцинации против гриппа. Для защиты от других респираторных вирусов существуют неспецифические меры профилактики, направленные на укрепление иммунитета, которые порекомендует врач с учетом особенностей состояния здоровья

и возможных противопоказаний. Особенно важно в эпидемический сезон соблюдать личные меры профилактики заражения респираторными инфекциями. Для иммунизации используются противогриппозные вакцины, состав которых ежегодно обновляется на основании прогноза эпидемической актуальности циркулирующих штаммов гриппа.

В первую очередь вакцинация против гриппа проводится лицам из «групп риска». Среди взрослого населения к таким группам относятся работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, беременные женщины, лица старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистой системы, метаболическими нарушениями и ожирением. В текущем сезоне рекомендуется совмещать прививку против гриппа с вакцинацией против возбудителей внебольничных пневмоний (вакцина «Пневмо 23»). В один день одному человеку можно проводить до трех прививок разными шприцами в разные участки тела.

*Татьяна Новицкая,
заместитель главного врача ИДЦ по эпидемиологическим вопросам и сестринскому делу*

ЗАБОР КРОВИ НА ДОМУ

>>> выезд медсестры во все районы Иркутска

и ближайший пригород

>>> наличный и безналичный расчет

>>> оплата на дому у пациента

NEW

**ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ПО ТЕЛЕФОНУ 211-240 И НА САЙТЕ: dc.baikal.ru**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





Алексей Владимирович ОДАРЕЕВ,
заведующий отделением
анестезиологии-реанимации ИДЦ

Чаще всего пациенты боятся не операции, а анестезии. И связано это с тем, что специальность врача анестезиолога-реаниматолога гораздо моложе специальности врача-хирурга. Ведь, если хирург говорит о том, что надо делать операцию, мы обреченно думаем – «раз надо, значит надо!». А вот потом начинаем задумываться: «А как пройдет анестезия?». Именно в этот момент в голове рождается вихрь мыслей, всплывают в памяти услышанные рассказы знакомых, прочитанное в газете, увиденное в телевизоре. У любого человека, не связанного с медициной, начинается паника.

Наиболее часто встречающиеся заблуждения

«Можно увидеть тот свет» или «Я усну и не проснусь!»

Анестезия не имеет ничего общего с клинической смертью и уж точно анестезиологическая бригада этого не допустит. Кроме того, перед анестезией врач анестезиолог-реаниматолог обязательно проводит личную беседу с каждым пациентом, в ходе которой выясняет у него все сопутствующие заболевания, предыдущие операции и анестезии, непереносимость лекарственных препаратов, просматривает и анализирует результаты лабораторных и инструментальных исследований. И только после этого, определяется с планом ведения анестезии для конкретного пациента.

«Сердце не выдержит»

На самом деле в амбулаторной анестезиологии существует строгий отбор пациентов на анестезиологическое пособие. Наши врачи-анестезиологи оценивают состояние здоровья по международной анестезиологической классификации ASA. Статистические исследования показали, что вероятность осложнений во время анестезии у пациентов 2 класса выше в два раза, у 3 класса – в три раза, а у 4 и 5 классов в четыре раза, чем у пациентов 1 класса.

Почему не стоит бояться анестезии?

Однако, в плановой анестезиологии всегда есть возможность перенести дату операции и пройти необходимое дообследование и лечение, тем самым, снизить класс анестезиологического риска.

«Я могу проснуться во время операции»

Вероятность проснуться во время операции действительно существует, однако, чаще всего она становится результатом неверно подобранной дозы препаратов. Каждый квалифицированный врач-анестезиолог всегда знает время действия как каждого используемого препарата для анестезии, так и их сочетания. Кроме того, очень часто нами используются специальные устройства для непрерывной подачи препарата, так называемые инфузоматы (дозаторы). Также существуют специальные мониторы, позволяющие следить за уровнем глубины анестезии в режиме онлайн, которые мы используем во время длительных операций.

«Каждый наркоз уносит 5 лет жизни»

Еще один миф об анестезии, не подкрепленный никакими доказательствами. На самом деле, никаких данных о влиянии анестезии на продолжительность жизни нет. Вот о негативном влиянии сигарет или сдобных булочек – есть. В настоящее время, в мире живет немало людей, кто перенес больше десятка пластических операций. К примеру, пациенты ожоговых отделений или пострадавшие в результате серьезных аварий и ДТП. Многие получили несколько анестезий еще будучи ребенком, однако стали здоровыми людьми, и на их продолжительности жизни анестезия никак не отразилась!

«Я могу стать наркозависимым»

Вероятность такого исхода событий близка к нулю и может стать реальностью при проведении нескольких общих анестезий за короткий период времени. Такие случаи иногда происходят с ранеными, которых вывозят с поля боя в «горячих точках». Сначала бойцу вводят анестетик на поле боя, затем несколько уколов наркотического обезболивающего во время транспортировки в госпиталь. В таком случае, у врачей нет иного выбора, поскольку последствия болевого шока еще более травматичны и разрушительны для организма, чем многократные анестезии.

«Анафилактический шок» или «Аллергия на препараты для анестезии»

Страх по поводу развития анафилактического шока существует давно. Пациентов интересует, где можно сделать аллерго-пробы на анестетики. К сожалению, в нашей стране такие исследования практически не проводятся. Причина в том, что большинство препаратов являются препаратами строгого учета. Однако, каждый квалифицированный врач-анестезиолог тщательно выясняет вероятность развития этого грозного осложнения у конкретного пациента и всегда готов к такому развитию событий.

«С каждой новой операцией придется применять все большую дозу наркоза»

Абсолютно неверное умозаключение. При тяжелых ожогах некоторым пациентам проводят анестезию до 15 раз за 2–3 месяца, и доза не увеличивается.

«Проснулся и ничего не помню!»

Развитие кратковременной потери памяти возможно и встречается 1 случай на 10000 анестезий. Бояться этого не надо, это кратковременно, и относится лишь к короткому периоду времени, что пациент находится на операции.

Если говорить о детях, сегодня считается нормой, что любое оперативное вмешательство у них должно проводиться под общей анестезией. Ребенок не должен присутствовать на собственной операции! Потому что для него это психологический шок, страх, который может остать-



ся на всю жизнь. Вот что важно. Этот принцип должен соблюдаться в 100% случаев.

Зачастую все страхи, связанные с наркозом, беспочвенны и относятся к тому периоду развития медицины, когда для анестезии использовались токсичные препараты. Сегодня осложнения, вызванные общей анестезией, минимальны. Врач объясняет пациенту метод выбора анестезии и возможные риски. Если у пациента возникли вопросы, на которые врач не может ответить, то он имеет право по закону отказаться от помощи данного специалиста. Учитывая достаточно высокую ответственность, дилетантов в нашей профессии не много.

В заключение хотелось бы отметить следующее: во время проведения анестезии главная задача врача анестезиолога-реаниматолога – защита организма пациента от операционного стресса. Причем адекватная анестезиологическая помощь может значительно снизить потребность и сроки лечения в послеоперационном периоде.

В Иркутском диагностическом центре работает отделение анестезиологии-реанимации, весь медицинский персонал имеет высшую квалификационную категорию по специальности «Анестезиология и реаниматология», огромный опыт работы в амбулаторной анестезиологии. Отделение укомплектовано всей необходимой современной аппаратурой и современными медикаментами.

УНИКАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА

СКРИНИНГ КОРОНАРНОГО КАЛЬЦИЯ

- Выявление скрытых заболеваний сосудов сердца;
- Диагностика ишемической болезни сердца в бессимптомном состоянии;
- Исследование проводится на экспертном томографе (640 срезов)
- Не требуется направление от врача;
- Рекомендовано к прохождению людям старше 40 лет

Иркутский диагностический центр **т. 211-240, dc.baikal.ru**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Маммография или УЗИ молочных желез?

Многие пациентки при желании пройти диагностику груди не знают, на какие исследования нужно записываться. Разъяснения дает заведующая отделом лучевой диагностики ИДЦ Татьяна Константиновна ЛИТВИНОВА.



Для профилактической диагностики заболеваний молочной железы, в частности рака, выполняются разные виды исследований, которые зависят от возраста женщины. Для женщин в возрасте до 40 лет выполняется УЗИ молочных желез, для женщин после 40 лет – маммография.

Эти возрастные ограничения связаны с особенностями ткани молочной железы. Как правило, у молодых женщин ткань более плотной структуры, для диагностики которой больше подходит метод визуализации УЗИ. Нередко и у женщин после 40 лет ткань молочной железы плотная. Поэтому после маммографии специалист по диагностике молочных желез может провести дополнительное УЗИ-исследование.

Исследование рекомендуется проводить один раз в год. При обнаружении образования на маммографии, специалист по диагностике молочных желез выполнит УЗИ, или повторит снимок с использованием технологии трехмерной визуализации – томосинтеза. Если образование выглядит подозрительным, проводится биопсия. Для показательного результата в современной маммологии принято выполнять забор тканевого материала. Только гистологически

подтвержденный результат даст право говорить о наличии или отсутствии диагноза – рак молочной железы.

Только в Диагностическом центре пациентки могут пройти маммографию на цифровой маммографической системе нового поколения.

При записи на маммографию пациентки должны обратить внимание на противопоказания:

- Беременность.
- Лактация (кормление грудью).
- Наличие имплантов молочных желез.

При наличии имплантов молочных желез альтернативой маммографии является проведение УЗИ молочных желез или выполнение МРТ молочных желез.

Рекомендации проведения маммографии у женщин в зависимости от возраста:

- **50 лет и старше** – один раз в год
- **35–49 лет** – один раз в два года
- **25–35 лет** маммография проводится только по строгим медицинским показаниям! У женщин с высоким генетическим риском, при обнаружении уплотнений в груди во время пальпации, изменении формы молочных желез, выделениях из сосков, появлении выпуклостей и впадин на коже.

Для женщин возраста от 25 лет до 35 лет **ОБЯЗАТЕЛЬНО** предварительное обследование, включающее следующее:

- **направление специалиста** (гинеколога, маммолога или врача ультразвуковой диагностики Иркутского диагностического центра);
- **анализ крови** – Молекулярно-генетическое исследование на наличие мутации генов BRCA1, BRCA2 (мутации, ассоциированных с риском развития рака молочной железы и яичников).



ОПЕРАТИВНЫЙ МЕДОСМОТР 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 | Аспаратаминотрансфераза (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 (Аспаратаминотрансфераза, 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.

Реклама



Г. ИРКУТСК, УЛ. БАЙКАЛЬСКАЯ, 109.

Тел.: 211-240, сайт: dc.baikal.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

● ВНИМАНИЕ, ВАКАНСИИ!

В Иркутский диагностический центр требуются:

Бухгалтер на период декретного отпуска сотрудника

Пол: женский

Образование: высшее

Опыт работы: 3-6 лет

Зарботная плата (ФОТ): 25 000 рублей

Должностные обязанности:

1. Учет основных средств и материальных запасов.
2. Учет ОС, входящих в реестр гос. собственности и особо ценного имущества учреждения.
3. Учет расчетов с подотчетными лицами
4. Проведение инвентаризации ОС и материальных запасов.

Знания и умения: знание бюджетного учета, опыт работы в бюджетной организации не менее 1 года. Хорошее знание программы 1С.

Дополнительная информация: испытательный срок – 3 месяца.

1С-программист

Образование: высшее

Опыт работы: 1-3 лет

Зарботная плата (ФОТ): по договоренности

Должностные обязанности: сопровождение и доработка типовых и специализированных конфигураций 7.7 и 8.3 (Бухгалтерия государственного учреждения 8.3, Зарплата и кадры бюджетного учреждения 8.3, Трак-

тирь 8.2, Аптечный Склад 7.7). Консультирование пользователей.

Знания и умения:

Знание языка программирования 1С (7.7, 8.3 версий).

Опыт разработки в 1С (Обычные формы и УФ)

Опыт администрирования, конфигурирования 1С.

Знание предметной области (бухгалтерского учета, кадрового учета, расчета заработной платы) будет плюсом.

Приветствуется опыт работы с БГУ ред.2, ЗКГУ ред.3, с Frontol и торговым оборудованием, знание бизнес-процессов бухгалтерии, экономического отдела, кадровой службы муниципального учреждения.

Личные качества: исполнительность, умение работать в команде.

Гардеробщик

Пол: не имеет значения

Образование: не имеет значения

Зарботная плата (ФОТ): 12 650 руб.

Должностные обязанности: прием/выдача верхней одежды посетителя, уборка гардероба.

Личные качества: доброжелательный, честный, без вредных привычек.

Дополнительная информация: с 1 июня по 1 сентября гардероб не работает.

Условия работы: полный рабочий день, соцпакет, питание, спецодежда.

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

По вопросам трудоустройства 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.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ИССЛЕДОВАНИЕ

Записаться на исследования можно через «Электронный кабинет» в медицинском учреждении по месту жительства в рамках программы государственных гарантий (бесплатно, при наличии полиса ОМС).

Или платно – при наличии документа, удостоверяющего Вашу личность. В этом случае записаться можно одним из трех способов:

1. Через Личный кабинет пациента. Следует получить доступ в Личный кабинет в регистратуре ИДЦ или зарегистрироваться самостоятельно на сайте: www.dc.baikal.ru/online/.

2. По электронной почте: zakaz@dc.baikal.ru. В заявке следует указать свои данные (ФИО), желаемую дату проведения исследования. Сотрудники регистратуры забронируют день и время приема специалиста и отправят информацию на Ваш электронный адрес.

3. По многоканальному телефону: 8 (3952) 211-240. По телефону Вы можете уточнить расписание работы врачей или в случае необходимости перенести исследования на другое число.

Все исследования проводятся по предварительной записи.

NEW Оплатить медицинские услуги можно в кассе Центра или на официальном сайте www.dc.baikal.ru в разделе "Онлайн-оплата".

Иркутский диагностический центр работает с понедельника по субботу с 8:00 до 20:00 часов. Выходной – воскресенье.



г. Иркутск, ул. Байкальская, 109

Тел.: 211-240, сайт: dc.baikal.ru

[facebook.com/irkdcenter](https://www.facebook.com/irkdcenter)

vk.com/idc_vk

МСКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

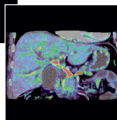
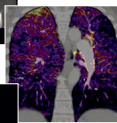
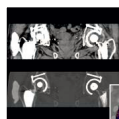
НА УНИКАЛЬНОМ ДЛЯ РОССИИ ТОМОГРАФЕ

(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.



Когда и как стоит проверять гормоны?

Состояние кожи — это отражение нашего возраста. А возраст для человека — это, по сути, состояние гормонального фона, где следует рассматривать всю систему внутренней секреции, а не только координацию эстрогенов и андрогенов. Какие гормоны наиболее важны для женского организма, и на какие показатели следует обращать внимание в первую очередь — интервью с экспертом СМД (г.Москва) Михаилом Лебедевым.

Эстрогены

Для женской кожи эстроген — это эликсир красоты. Эстроген начинает активно вырабатываться у девочек с началом полового созревания и отвечает за женственные формы и сияющую кожу. Кроме того, эстроген влияет на сужение пор, а также участвует в выработке эластина и коллагена, обеспечивающих упругость кожи, ее оптимальный уровень увлажнения и защиту от повреждений. Именно поэтому с менопаузой, когда в организме прекращается активная выработка эстрогенов, кожа увядает. Кстати, небольшие изменения можно заметить даже ежемесячно: достаточно часто женщины видят, что их кожа выглядит лучше перед овуляцией, когда происходит активная выработка эстрогенов. При здоровом цикле эстроген не позволяет тестостерону провоцировать расширенные поры и повышенную активность сальных желез. Угасание молодости у женщин во многом генетически запрограммировано, однако диета, регулярные занятия спортом и забота о своем организме (например, хороший сон) поддерживают регулярный цикл, так что старение, по крайней мере, не приходит раньше положенного природой срока.

Андрогены

Мужские половые гормоны, разумеется, вырабатываются и в женском теле — но в меньшем количестве. Это не только тестостерон, но и его метаболиты, такие как дегидротестостерон (ДГТ, в западной литературе встречается сокращенное название DHT), дегидроэпиандростерон (ДЭА или DHEA) и дегидроэпиандростерон-сульфат (ДЭА-SO4 или DHEA-S). В молодом возрасте андрогены играют вовсе не положительную роль, провоцируя появ-

ление угревой сыпи: в этот период в коже довольно много андрогеновых рецепторов, так что дисбаланс этого гормона влияет на появление воспалений. Обычно все эти «бури» утихают при выходе из подросткового возраста, но если проблемы с акне остаются у взрослой женщины — это не только косметическая проблема. Такое гормональное расстройство называется гиперандрогения (=переизбыток андрогенов). Причины гиперандрогении различны: наследственная предрасположенность, нарушение функции гипоталамуса, гипофиза, щитовидной железы, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), гиперфункция надпочечников (адреногенитальный синдром) и многое другое.

Гормоны щитовидной железы

Расстройства щитовидной железы имеют массу системных проявлений, так что неполадки в работе этого органа, в том числе отражаются на коже. Желтоватая, безжизненная, чрезмерно сухая кожа (в особенности локти), отеки на лице и под глазами в сочетании с потерей волос могут свидетельствовать о гипотиреозе — недостатке гормонов «щитовидки». В то время как при чрезмерной активности этого типа гормонов — гипертиреозе — опасно ускоряются метаболические процессы. Гипотиреоз — это грозное заболевание, поэтому если вы наблюдаете выпадение волос, отеки на лице, покраснение и шелушение кожи на руках и ногах, напоминающее экзему, лишний визит к врачу не помешает, даже если причина в итоге окажется иная. Интересно, что одним из косвенных признаков гипотиреоза является ускоренный рост ногтей, изменение их формы и приподнятые края ногтей.

Адреналин

Эпинефрин, также известный как адреналин — гормон стресса, отвечающий за выживание в условиях экстремальных ситуаций. Его задача — мобилизовать организм для побега или решительного боя, что в физиологическом плане требует накачать легкие воздухом, обеспечить поступление глюкозы и минимизировать чувствительность тканей (отчасти достигается сжатием периферических сосудов). Резкое поблдение при сильном испуге — это хорошо знакомое нам действие адреналина на кожные покровы.

При этом в кожу поступает меньше кислорода, что на микроскопиче-

ском уровне означает «удушение» тканей — так что беспокоиться по пустякам в ежедневном режиме женщинам не к лицу. Хотя при кратковременном стрессе существует и позитивная сторона — в ткани кожи поступает больше лимфоцитов, что способствует заживлению поврежденных.

В дополнение к этому, адреналин влияет на мускулатуру, напрягая или расслабляя ткань, так что не зря говорят, что заломы и морщинки возникают от тревог. Совершенно нельзя держать себя в долгосрочном нервном напряжении: тогда в дело вступает кортизол, негативно влияющий на иммунитет. А в самых тяжелых случаях хронический стресс может стать причиной различного рода дерматитов.

Когда и как эти гормоны стоит проверять?

Ухудшение состояния кожи — сухость или, напротив, повышенное выделение кожного сала, акне, пожелтение, темные круги под глазами, которых не было раньше, отеки — это сигналы опасности. Не стоит бежать к врачу с каждым прыщиком, однако если правильные кремы, полноценный отдых и изменения в диете не помогают, определенно стоит обратиться к специалисту. Для женщин найти хорошего эндокринолога-гинеколога бесценно, так как специалист посмотрит на анамнез (историю состояния), сравнит с анализами, соотнесет показатели и назначит лечение.

«Гормональный баланс»

В Иркутском диагностическом центре разработаны специальные комплексы, позволяющие оценить гормональный фон. Для выявления признаков гормонального дисбаланса предлагаем женщинам пройти специальный комплекс исследований.

| КМУ012 «Гормональный баланс» (женский комплекс) | |
|---|--|
| 2Ж6015 | Тиреотропный гормон (Е)(сыворотка крови) |
| 2Ж6028 | Лютеинизирующий гормон (сыворотка крови, двукратный забор крови с интервалом 30 мин) |
| 2Ж6031 | Пролактин (Е)(сыворотка крови) |
| 2Ж6029 | Фолликулостимулирующий гормон (сыворотка крови) |
| 2Ж6019 | Свободный тироксин (FT4)(сыворотка крови) |
| 2Ж6108 | Прогестерон (И)(сыворотка крови) |
| 2Ж1026/к | Глюкоза (сыворотка крови) |
| 1Б2008 | УЗИ матки и придатков трансвагинально |
| 1Б2009 | УЗИ молочных желез в 1 фазе менструального цикла |
| 1Б2010 | УЗИ щитовидной железы с цветным доплеровским картированием |

Если будут выявлены отклонения от нормы, рекомендуется обратиться к эндокринологу, гинекологу. Комплекс рекомендован к прохождению один раз в год.

Гормональный дисбаланс также может произойти и в мужском организме. Его признаки — снижение работоспособности, общей активности, нарушения в половой сфере (эректильная дисфункция) и др. Чтобы установить причины вышеперечисленных проблем, необходимо пройти соответствующие исследования.

| КМУ013 «Гормональный баланс» (мужской комплекс) | |
|---|--|
| 2Ж6015 | Тиреотропный гормон (Е)(сыворотка крови) |
| 2Ж6028 | Лютеинизирующий гормон (сыворотка крови, двукратный забор крови с интервалом 30 мин) |
| 2Ж6031 | Пролактин (Е)(сыворотка крови) |
| 2Ж6029 | Фолликулостимулирующий гормон (сыворотка крови) |
| 2Ж6032 | Тестостерон (Е)(сыворотка крови) |
| 1Б2018 | УЗИ яичек |
| 1Б2004 | УЗИ простаты |
| 2Ж6108 | Прогестерон (И) (сыворотка крови) |
| 2Ж6167 | Глобулин связывающий половые гормоны (сыворотка крови) |

При выявлении заболевания необходимо обратиться к эндокринологу.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Холодильник: как правильно хранить продукты

Что нельзя хранить в холодильнике и почему?

Не всегда низкая температура продлевает жизнь продуктовым запасам и тормозит гниение. В некоторых случаях хранить еду в холодильнике вредно.

В холодильнике нельзя хранить **консервы, копчености, варенья**. Эти продукты питания только занимают пространство. Твердые овощи (картофель, морковь, лук, пастернак) нужно хранить в пленке или пластиковой коробке, но никак не в холодильнике. Как это не покажется странным, но в нем они быстрее испортятся.

Помидоры, баклажаны, огурцы, кабачки и прочие водосодержащие овощи не стоит хранить в холодильнике. Они тут же покрываются черными пятнами и начинают подгнивать. Если хотите сохранить баклажаны надолго, а консервировать их некогда, просто порежьте на кружочки и высушите. Храните нарезанными на нитку, как грибы. Зимой получится вкусное овощное рагу.

Дыни и тыквы от хранения в холодильнике не становятся лучше. Дыню нежелательно хранить в холодильнике, особенно уже разрезанную - она будет выделять этиленовый газ. А вообще, дыни и тыквы, если их кожура не имеет повреждений и пятен от ушибов, хорошо зимуют в кухонном шкафу и сохраняют товарный вид и нормальный вкус месяцами (а тыква — до весны). То же самое относится к яблокам, грушам и винограду.

Тропические фрукты нельзя хранить в холодильнике. При низких температурах фрукты загнивают и выделяют вредные вещества. Убирайте все цитрусовые на полки в шкафу. Не любят этого также гранаты и хурма. Эти фрукты лучше завернуть в несколько слоев бумаги и хранить в сухом месте при комнатной температуре. Недозрелые фрукты в таких условиях успешно дозревают.

В холодильнике не хранят **шоколад и конфеты**. На их поверхности

при низкой температуре выступает конденсат. Затем он высыхает, а на поверхности остаются мельчайшие кристаллики сахара, можно сказать, шоколад «седеет». В таком виде его можно есть, но он не такой вкусный и красивый. В случае, если эти сладости плотно запакованы в полиэтилен, то злополучный конденсат может довести их не только до порчи, но и до заплесневения.

Нельзя хранить в холодильнике **оливковое масло**. В холоде оно пустит хлопья и станет невкусным. Не место в холодильнике **меду**, холод убивает все его полезные свойства.

Продукты, которые можно хранить в холодильнике

В холодильнике можно хранить **мясо, птицу и рыбу**. Запасы мяса и рыбы в морозильной камере лучше держать разделанными на однопорционные порции в полиэтиленовых пакетах. Размороженное мясо не подлежит повторному замораживанию, так как это безнадежно ухудшает его качество. Оно становится сухим, жестким и безвкусным. Зато рыба такое обращение вполне терпит. Помните, что ни в коем случае нельзя мыть предназначенные для хранения мясо и рыбу! Предназначенные к приготовлению в ближайшее время не замороженные мясо, птицу и рыбу, а также их полуфабрикаты, можно держать на самой нижней полке холодильника. Как правило, это стеклянная крышка овощного отделения. Некоторые хозяйки предпочитают класть эти продукты питания на самую верхнюю полку, поближе к испарителю. Действительно, там температура ниже. Но медики категорически не советуют делать это. Случайная капля, попавшая из тающих мяса или рыбы в хранящийся ниже творог, молоко, колбасу, может вызвать тяжелое пищевое отравление.

Сыр следует хранить в холодильнике без пленки, ведь каждый его



кусочек — это мини-химическая лаборатория. Сыр нужно хранить в пластмассовой баночке вместе с 2-3 штучками обычной лапши. Лапша будет поглощать влагу и не позволит сыру пропасть.

В холодильнике можно хранить **хлеб**. Только в коробке с плотно закрывающейся крышкой. Низкая температура сбережет хлеб от плесени, а коробка не даст ему зачерстветь. Пирог, кексы, рулеты

отлично сохраняются в морозильной камере. Плотно заверните их в фольгу или полиэтилен, чтобы туда не попадал воздух, и положите в холодильник до подходящего случая. Когда понадобится, не размораживая, подогрейте в микроволновой печи в закрытой посуде или в духовке. Этот совет не распространяется на пироги с луком, капустой, яйцами — замораживание только ухудшает вкус этих начинок.



СКИДКА 10%

**ПЕНСИОНЕРАМ НА ВСЕ УСЛУГИ
ИРКУТСКОГО ДИАГНОСТИЧЕСКОГО
ЦЕНТРА**

* скидка предоставляется пенсионерам по возрасту (женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет) при предъявлении пенсионного удостоверения.



Почему люди не высыпаются?

Неправильная поза для сна

Лучше всего спит тот, кто укладывается на спину или на бок, поджав ноги. Хуже – любителям спать на животе. Позвоночник и мышцы в этой позе не расслабляются, питающие мозг сосуды и грудная клетка сдавлены, дыхание затруднено, что не может не сказаться на качестве сна.

Душно или светло в комнате

Если в комнате недостаточная влажность и слизистая носа пересушена, или давно не проветривали и организм испытывает недостаток кислорода, или батареи работают на полную мощность и в комнате открытая жара – нормально выспаться не удастся. Как и в случае, если есть какие-либо источники света – работает телевизор, мерцает экран часов, горит лампа, включен компьютер.

Перепутан день с ночью

Спать нужно по ночам. Даже если необходимо тратить ночные часы на дела и есть возможность

светлое время суток проводить в постели, наши биологические часы запрограммированы так, что сон дневной не может заменить ночной. Поэтому неудивительно, что бодрствующий ночами и добирающий сон днем клубный тусовщик, сдающий сессию студент или молодая мать в итоге все равно страдают от недосыпа.

Вечером переели или много выпили жидкости

Портить сон может и любая из перечисленных ниже привычек: наесться непосредственно перед сном, пить на ночь чай, выпивать вечером что-нибудь покрепче, курить перед отправкой в постель.

Вы больны

Любое заболевание, связанное с затрудненным носовым дыханием, портит сон. Поэтому если нос по какой-то причине заложен, ничего удивительного в утренней разбитости нет. Особенно тяжело приходится тем, кто «подсел» на сосудосу-



живающие капли и пытается избавиться от этой зависимости – часто люди срываются именно из-за ночных проблем с дыханием. Легче с заложенным носом спится, если поднять изголовье кровати повыше.

Прикорнули после обеда

Ночью хуже спят те, кто привык вздремнуть днем – взрослому человеку дневной сон в принципе не нужен. А если проспать после обеда пару часов, с ночным сном возникнут проблемы. Это, кстати, объясняет бессонницу выходного дня: в ночь с воскресенья на понедельник человек не может заснуть, а утром идет на работу уставшим и разбитым. Связано это со сбоями в режиме и неурочным сном в выходные.



98% ЖЕНЩИН ВЫЗДОРАВЛИВАЮТ

С ДИАГНОЗОМ РАК ГРУДИ, ЕСЛИ ВЫЯВИТЬ БОЛЕЗНЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ

ПРОЙДИТЕ МАММОГРАФИЮ В ИРКУТСКОМ ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ

1. Эксклюзивный цифровой маммограф
2. Инновационные медицинские технологии
3. Экспертный уровень исследований

**РЕКОМЕНДОВАНО
ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ
С 40 ЛЕТ**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Газета «Как Ваше здоровье?»
Иркутского диагностического центра.
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ №ТУ38-00768 от 13 августа 2014 года.
Главный редактор: И.В. Ушаков.

Газета распространяется бесплатно.
Тираж: 3000 экз. E-mail: mkt@dc.baikal.ru
Адрес: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109, тел.: 211-259.
Отпечатано в типографии «Репроцентр А1»
г. Иркутск, ул.А.Невского, 99/2, тел./факс (3952) 540-940