

Seline

magazine

№6
ВЕСНА-ЛЕТО
2024

**БРЕКЕТЫ
ВО ВЗРОСЛОМ
ВОЗРАСТЕ:**
БОЯТЬСЯ
ИЛИ РЕШИТЬСЯ?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
АДАПТАЦИЯ ПЕРЕД
ПЛАСТИЧЕСКОЙ
ОПЕРАЦИЕЙ

МОЛОДОСТЬ.
ОСОЗНАННОСТЬ.
КОЛЛАГЕН.

УДОБНО
ВЗЯТЬ
С СОБОЙ

18+

Скидка 15%

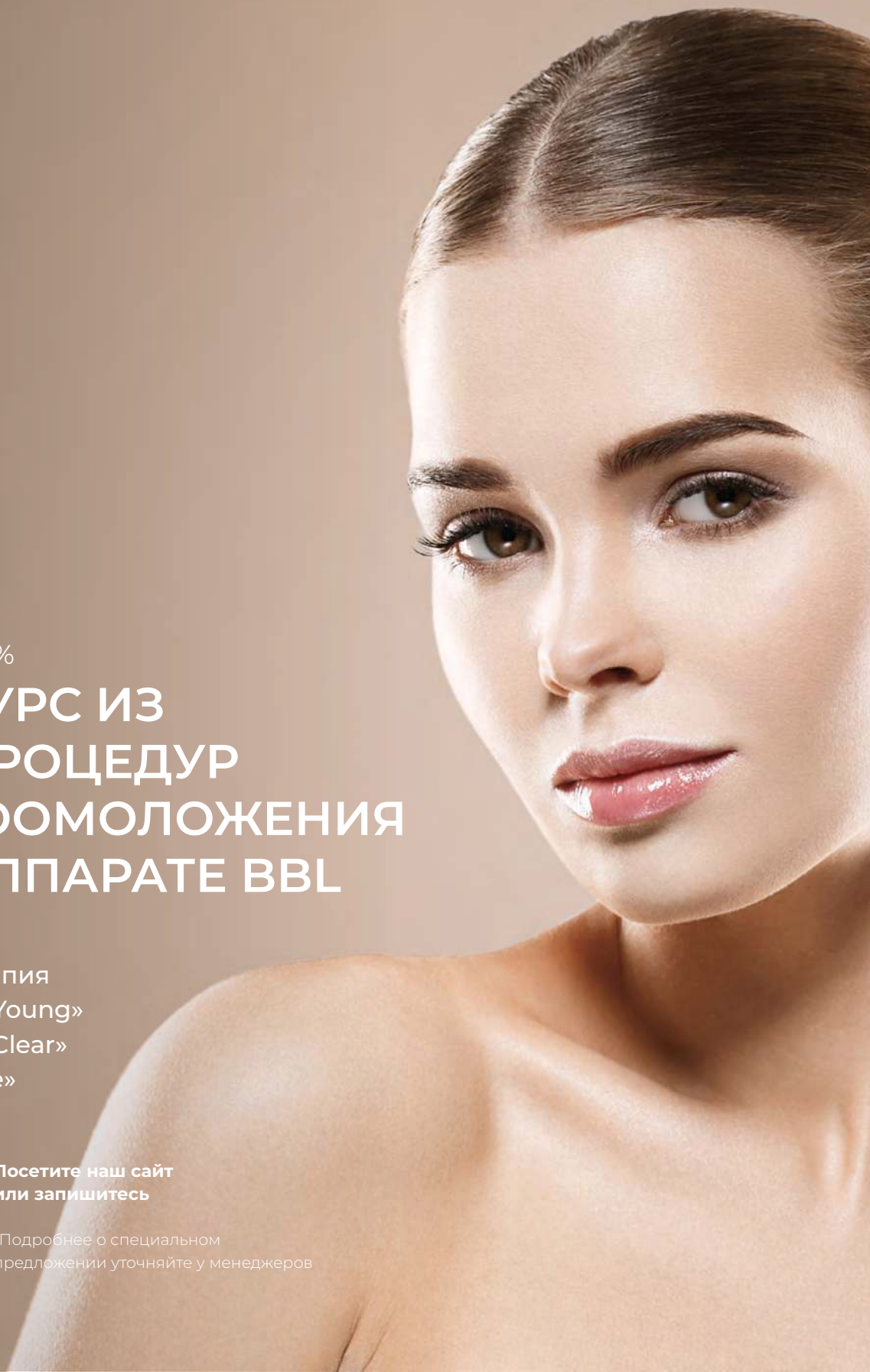
НА КУРС ИЗ 3-Х ПРОЦЕДУР ФОТОМОЛОЖЕНИЯ НА АППАРАТЕ BBL

- Фототерапия
- «Forever Young»
- «Forever Clear»
- «Skin Tyte»



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров



СОДЕРЖАНИЕ

КОСМЕТОЛОГИЯ *стр. 7*

- Рецепт сияющей красоты: индивидуальный подход к уходу за кожей *стр. 8*
Поклонение Ageless: секреты молодости и красоты *стр. 11*
SPRS-терапия: безопасное и экологичное клеточное омоложение *стр. 12*
Молодость. Осознанность. Коллаген. *стр. 14*
Легкость. Стройность. Массаж! *стр. 18*
Влияние массажа на иммунитет *стр. 20*
Аппаратные процедуры летом *стр. 22*
Совершенство красоты: сочетание SMAS-лифтинга и фототерапии *стр. 24*
ТОП-3 процедуры с максимальным эффектом и минимальной реабилитацией *стр. 26*
Четыре процедуры, которые помогут избавиться от мешков под глазами *стр. 28*

ТРИХОЛОГИЯ *стр. 31*

- Почему потеет голова и выпадают волосы? *стр. 32*
Выпадение волос на фоне стресса *стр. 34*

СТОМАТОЛОГИЯ *стр. 37*

- Как стресс бьет в зубы, а нехватка витаминов разрушает здоровье полости рта *стр. 38*
Брекеты во взрослом возрасте: бояться или решиться? *стр. 40*
Кариес: угроза для здоровья сердца и всего организма *стр. 42*

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА *стр. 43*

- Всё, что вам нужно знать о климаксе: важные вопросы гинекологу *стр. 44*
Слышите, как бьется ваше сердце? А оно всегда слышит вас! *стр. 48*
Ишемическая болезнь сердца. Что мы знаем о ней? Часть 3 *стр. 50*
Варикоз: профилактика, основные симптомы и современные методы лечения *стр. 56*
Тромбоз: скрытая угроза для здоровья *стр. 58*
Эндоскопия: чего боятся пациенты *стр. 60*
Как часто нужно делать гинекологическое УЗИ? *стр. 62*
Жизненная сила после 40: ключевые витамины для женщин *стр. 64*
Что делать, если последствия травмы дают о себе знать? *стр. 66*

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ *стр. 69*

- Эстетика и комфорт в деталях: психологическая адаптация перед пластической операцией *стр. 70*
Интимная пластика: 5 важных вопросов пластическому хирургу *стр. 72*
Не только увеличение размера груди *стр. 74*
Как уменьшение молочных желез при избыточном весе улучшает качество жизни *стр. 76*
Уникальность авторской методики 5Б *стр. 78*
Подтяжка лица и шеи: что нужно знать. Вопросы пластическому хирургу *стр. 81*

Журнал Seline Весна-лето 2024 (№6) издаётся и распространяется каждые 6 месяцев.
Учредители: Потапов Евгений Алексеевич, Черных Андрей Владимирович, Бочеверов Андрей Викторович
Главный редактор: Конькова Александра Сергеевна
Возрастное ограничение: 18+
Тираж: 999 шт.
Цена: бесплатно.
Вышел в свет 1 марта 2024 года.
Адрес редакции и издателя: г. Москва, ул. Тимура Фрунзе дом 11, стр. 15
Адрес типографии: г. Москва, Звездный бульвар, д.21 с.1



Весна и лето – это сезоны любви. Любви к себе, дорогой читатель! Коллектив Seline спешит вам напомнить об этом новым выпуском журнала с полезной и актуальной информацией о медицине – эстетической и общей.

Что вы найдете среди статей?

- Настоящие секреты молодости и красоты.
- Узнаете о том, как массаж влияет на стройность фигуры и легкость в теле, а также на иммунитет нашего организма.
- Мы постарались доступным языком объяснить, как стресс оказывает влияние на состояние волос и даже “бьёт в зубы”, чтобы вы могли позаботиться о своём психологическом состоянии, осознавая важность сохранения внутренней гармонии.
- Уверены, что вы слышали о коллагене, но мы всё же нашли, чем вас удивить! Читайте и продлевайте молодость.
- Гинеколог рассказала всё, что нужно знать о периоде климакса. Если вы молоды, пожалуйста, передайте журнал вашей маме.
- “Больше. Меньше. Симметричнее.” Уже догадались, о чем это мы? Разумеется, о маммопластике для идеальной формы груди.

И это лишь малая часть. Приглашаем вас погрузиться в приятное чтение, а также всегда ждём в стенах наших центров эстетической медицины.

Мы поможем осуществить мечту по преображению внешности или вернуть хорошее самочувствие, если вдруг что-то пошло не так. Атмосфера заботы и высокий сервис позволяют нашим пациентам чувствовать себя желанными гостями.

Счастливой весны и яркого лета, уважаемые читатели!

С любовью, коллектив клиники Seline

Скидка 20%

НА SMAS-ЛИФТИНГ ULTRAFORMER-3 И ULTRAFORMER MPT



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров

ОБЛАСТЬ ШЕИ ИЛИ ДЕКОЛЬТЕ

в подарок при RF-лифтинге
лица на аппарате INFINI



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Seline
beauty





Рецепт сияющей красоты: индивидуальный подход к уходу за кожей

Мы решили взглянуть на процесс составления индивидуального плана ухода за кожей через призму опыта нашего косметолога – Зальцзейлер Эльмиры Алмановны. Наша главная героиня – пациентка с сухой кожей, лицом, лишенным сияния, красными пятнами и небольшими морщинами.

Как же создается уникальный «рецепт красоты»?

«Мы внимательно изучаем нужды кожи, подбираем эффективные компоненты и советуем уникальный микс процедур, который подарит вашей коже новое дыхание. Сухая кожа характеризуется недостатком влаги и жирности, что может привести к различным последствиям, включая шелушение, повышенную чувствительность, раздражение и преждевременное появление морщин. Причины такого состоя-

ния кожи могут быть разнообразными: от генетической предрасположенности до внешних факторов, таких как климатические условия, неправильный уход и стресс. Однако, соблюдая рекомендации, можно преобразить сухую кожу в здоровую и сияющую.»

Домашний уход

Для поддержания красивой и здоровой кожи рекомендуется уделять большое внимание домашнему уходу. Какие компоненты могут помочь?

- **Ретинол.** Улучшает текстуру, тон и цвет лица, а также борется с морщинами и тусклостью кожи.
- **АНА и ВНА кислоты.** Гликолевая, молочная и салициловая кислоты обновляют кожу, отшелушивают и удаляют омертвевшие клетки.
- **Витамин С.** Является антиоксидантом, борется с пигментацией и тусклым цветом лица.
- **Пептиды.** Синтезируют коллаген и эластин, повышают упругость и тонус кожи.
- **Солнцезащитные средства.** Помогают защитить кожу от ультрафиолета, который негативно сказывается на коже.



Для поддержания красивой и здоровой кожи рекомендуется уделять большое внимание домашнему уходу

Процедуры пилинга

Процедуры пилинга помогут восстановить гидробаланс кожи, тем самым увлажнить ее. Улучшается цвет лица, минимизируется появление морщин, кожа преобразается, становится гладкой и сияющей. Важно отметить, для сухого типа кожи рекомендуется использовать кислоты с небольшой концентрацией.

- **Фруктовый пилинг на основе АНА кислот.** Альфа-гидроксикислоты нежно воздействуют на кожу, помогая отшелушивать омертвевшие клетки и стимулируя обновление клеток.
- **Витаминный пилинг.** Эта процедура насыщает кожу витаминами и антиоксидантами, эффективно борется с пигментацией и улучшает текстуру кожи.
- **Легкий химический пилинг.** Процедура улучшает текстуру кожи, делая ее более гладкой и мягкой, при этом не вызывая излишнего раздражения.
- **Энзимный пилинг.** Мягкая процедура отшелушивания позволяет удалить омертвевшие клетки, не повреждая кожу.

Инъекционные процедуры

- **Инъекционные процедуры** при сухой коже направлены на ее увлажнение, питание и восстановление.
- **Биоревитализация.** Процедура основана на введении специальных препаратов на основе гиалуроновой кислоты.



- **Мезотерапия.** Эта процедура заключается в введении в кожу специальных коктейлей из витаминов, аминокислот, минералов и других полезных веществ.
- **Плазмотерапия.** Используется собственная плазма пациента, в которой содержится множество полезных веществ.
- **Ботулинотерапия.** Инъекции ботокса устраняют морщины, а также улучшают гидратацию кожи.
- **Контурная пластика.** Филлеры помогут увлажнить кожу, придать ей объем и разгладить морщины.

Аппаратные процедуры

Современные аппаратные процедуры эффективно работают с сухой кожей. Они воздействуют на различные слои кожи и активируют ее регенерацию.

- **Ультразвуковой лифтинг SMAS.** Это процедура использует ультразвуковые волны для активации процесса колла-

геновой регенерации в глубоких слоях кожи.

- **Фототерапия BBL.** Процедура BBL основана на использовании широкополосного света, который стимулирует регенерацию и синтез коллагена в коже.
- **Микроигольчатый RF-лифтинг Vivace.** Объединяет в себе использование микроиголок и радиочастотного излучения для стимуляции и подтяжки кожи.

Сухая кожа требует особого внимания и специального ухода, чтобы оставаться увлажненной, эластичной и сияющей. Опытные специалисты клиники Seline помогут подобрать оптимальные процедуры и разработать программу ухода с учетом особенностей вашей кожи. Позаботьтесь о своей коже сегодня, и она будет благодарна вам завтра! ☺



Зальцзейлер Эльмира Алмановна
Врач-косметолог, дерматовенеролог



Поколение Ageless: секреты молодости и красоты

Сегодня мы сталкиваемся с новым явлением в истории человечества: эра «Поколения Ageless» или «людей без возраста» уже наступила. Это не только люди, которые выглядят моложе своих лет, но и те, кто осознает важность здорового образа жизни и стремится сохранить активность и энергичность на протяжении всей жизни.

Поколение Ageless превосходит простое использование косметологических процедур для поддержания молодости. Это глубокая философия жизни, предлагающая комплексный подход к здоровью и красоте.

Основные аспекты поколения Ageless

Забота о внутреннем состоянии организма

Молодость и красота начинаются изнутри. Большое внимание уделяется психологическому благополучию, поскольку неправильное мышление и стресс могут негативно сказаться на здоровье и внешности. Оптимизм, правильное питание и регулярная физическая активность приносят огромную пользу организму, помогая сохранить его молодость и энергию.

Регулярные чекапы и консультации у специалистов

Осознавая важность регулярного медицинского обследования, поколение Ageless придает большое значение чекапам и консультациям у специалистов. Раннее выявление и предотвращение болезней позволяют поддерживать организм в оптимальном состоянии.

Косметологические процедуры

Современная косметология предлагает множество процедур, способствующих предотвращению преждевременного старения и улучшению качества кожи. Важность индивидуального подхода и консультации с опытными специалистами не может быть переоценена, поскольку они помогают разработать эффективную программу ухода за кожей, соответствующую уникальным потребностям каждого человека.

Поколение Ageless демонстрирует, что возраст является всего лишь числом, а здоровье и красота — это результат осознанного ухода за собой и профессиональной поддержки. Клиника Seline всегда готова сопровождать вас на пути к достижению этих целей. Присоединяйтесь к рядам поколения Ageless и оставайтесь молодыми и энергичными на долгие годы! ☺



*Васильева Наталья Викторовна
Врач-косметолог, дерматовенеролог*



SPRS-терапия: безопасное и экологичное клеточное омоложение

SPRS-терапия — инновационная процедура, разработанная специально для тех, кто ценит качество и натуральный подход в косметологии. Она основана на использовании собственных фибробластов, ответственных за молодость кожи. С возрастом их количество снижается, что приводит к потере упругости и появлению морщин. SPRS-процедура активирует естественные механизмы регенерации кожи, повышает уровень гиалуроновой кислоты и коллагена, улучшая текстуру и укрепляя структуру кожи.

Главные преимущества SPRS-терапии

Безопасность SPRS-терапии. Исследования американских и российских ученых подтверждают не только ее высокую эффективность, но и безопасность. Важно отметить, что SPRS-метод запатентован, включает в себя полный цикл, в том числе отслеживание процессов созревания клеток. В 2010 году SPRS-терапия была одобрена Росздравнадзором. Кроме того, используемые материалы получают из собственной кожи пациента, что делает этот метод максимально безопасным для организма.

Экологичность и аутологичность SPRS-терапии. SPRS-терапия представляет собой экологически чистый метод омоложения кожи. Благодаря использованию аутологичных фибробластов, исключается риск возникновения побочных эффектов, аллергических реакций или отторжения. Количество фибробластов в препарате поддерживается на оптимальном уровне, что способствует восстановлению недостаточного их количества в коже.

Многолетняя практика и клинические результаты. SPRS-метод уже много лет успешно применяется для работы с возрастной кожей разных типов. Результаты, достигнутые в клинических условиях, впечатляют. У пациентов отмечается значительное улучшение состояния кожи, включая упругость и сокращение морщин. Особенно важно отметить, что SPRS-терапия показывает высокую эффективность даже при работе с конституционально тонкой кожей и рубцами. SPRS-процедура стимулирует процессы регенерации в тканях и повышает коллагеновую активность. Благодаря этому, улучшается внешний вид рубцов, они становятся менее заметными, а тонкая кожа приобретает более плотную и эластичную структуру. Кроме того, SPRS-метод прекрасно сочетается с аппаратными методиками, особенно с лазерными шлифовками.

Результаты, достигнутые в клинических условиях, впечатляют. У пациентов отмечается значительное улучшение состояния кожи, включая упругость и сокращение морщин



Мгновенные результаты. После процедуры многие пациенты замечают мгновенное улучшение качества кожи, она становится более увлажненной и здоровой.

Длительный эффект. Благодаря активации естественных процессов обновления и регенерации, эффект от SPRS-метода сохраняется в течение длительного времени.

SPRS-терапия — инновационная и безопасная процедура, которая предлагает не только высокую эффективность, но и долгосрочные эстетические результаты. Если вы стремитесь к молодой, упругой и здоровой коже, SPRS-терапия может стать идеальным решением для вас. Проконсультируйтесь с опытным врачом-косметологом и сделайте шаг к сияющей коже! Вы заслуживаете быть великолепными! ☺



Егорова Елена Николаевна
Врач-косметолог, дерматовенеролог

Молодость. Осознанность. Коллаген.

На самом деле, средства для восстановления упругости и увлажненности доступны каждому желающему — это здоровый образ жизни и питания, употребление достаточного количества белка, применение коллагеностимуляторов, включая некоторые аппаратные методики, запускающие синтез коллагена.

Коллаген — это структурный матрикс тела человека. Соединительная ткань (кожа, хрящи, суставы, кости), которая поддерживает ткани и не даёт им «сползти» вниз, — это и есть коллаген! Вещество, ответственное за упругость нашей кожи, состоит из трёх белковых «нитечек» (фибрилл), скрученных в спираль. Синтезируется коллаген фибробластами. Основные аминокислоты, участвующие в синтезе коллагена — глицин, лизин, пролин. Очень важно получать их в достаточном количестве с пищей. Для этого питание должно быть полноценным и разнообразным!

Чем более качественно синтезируется и обновляется коллаген, тем лучше человек выглядит и изящнее, увереннее, легче двигается.

Нужно ли пить коллаген в виде БАДа?

В популяции наблюдается устойчивый дефицит белка. Восполнять недостаток этого вещества в организме критически важно любыми доступными способами. Особенно результативным это будет перед проведением косметологических процедур, которые наносят микротравмы. К ним относятся:

- лазерные шлифовки,
- RF-лифтинг,
- ультразвуковой смас-лифтинг,
- инъекционные процедуры: введение препарата Radiesse на основе гидроксиапатита кальция и препаратов на основе полимолочной кислоты (Sculptra, AestheFill и других).





Коллаген животного происхождения рекомендуется потреблять в следующих дозах: 1-2 г/сут с ко-факторами для усвоения. При этом, вы удивитесь, но лучшей альтернативой коллагенсодержащих БАДов являются костные бульоны. Полезно не только для здоровья организма, но и для сохранения молодости.

Как можно запустить синтез коллагена с помощью современной косметологии

Я приведу ниже ТОП средств, которые считаю максимально эффективными для омоложения и рекомендую своим пациентам.

IPL терапия, фототерапия (M22, BBL) — уменьшает явления гликации и застоя в тканях.

Инъекционные процедуры препаратами на основе гиалуроновой кислоты. Гиалуроновая кислота в составе премиальных препаратов позволяет восполнить гидрорезерв, например, Profhilo. Другие препараты, помимо гиалуроновой кислоты, содержат дополнительные ингредиенты: витамины, аминокислоты, микроэлементы, например, Novacutan, NCTF 135, Meso-Wharton, Meso-Xanthin, Melsmon, а также плазмотерапия.

Инъекции коллагенсодержащих препаратов: Collost, Сферогель, Karisma. Препараты являются и строительным материалом для синтеза нового коллагена, и здоровыми волокнами для эффективной работы фибробластов. Препарат Karisma содержит в составе не только коллаген, но и гиалуроновую кислоту.

Методики для стимуляции синтеза коллагена, инъекционные и аппаратные: Radiesse, Sculptra, ультразвуковой смас-лифтинг, RF-лифтинг, лазерные шлифовки. Мощный запуск синтеза коллагена и выраженный лифтинг-эффект.

Как может выглядеть схема для восстановления и стимуляции синтеза упругого, здорового коллагена

Приведём пример, какой план действий может вас ждать после посещения косметолога. Помните о том, что комплексный подход — это залог успеха в омоложении кожи и не только.

Изменение образа жизни и питания, которое поможет уменьшить влияние гормонов стресса на организм и обеспечит его всеми питательными веществами, устранив дефициты.

Фототерапия, IPL терапия (M22, BBL) — убирает отечность, восстанавливает работу микрососудов и устраняет патологически изменённые. Снижает уровень воспаления, уменьшает гликацию и за счёт этого запускает синтез нового коллагена, увеличивая гидрорезерв.

Коллагенотерапия (Collost, Сферогель, Karisma) — поставит «строительный материал»

Коллаген животного происхождения рекомендуется потреблять в следующих дозах: 1-2 г/сут с кофакторами для усвоения. При этом, вы удивитесь, но лучшей альтернативой коллагенсодержащих БАДов являются костные бульоны. Полезно не только для здоровья организма, но и для сохранения молодости

и необходимые аминокислоты для синтеза коллагена, а также протимулирует работу фибробластов, увлажнит кожу и выровняет её рельеф.

Аппаратная коллагеностимуляция на всех уровнях: как поверхностные слои кожи, так и уровень СМАС (ультразвуковой смас-лифтинг, RF-игольчатый лифтинг, лазерные шлифовки). Кроме упругости и эластичности тканей, эти процедуры дают выраженный эффект подтяжки, уменьшение выраженности брылей, носогубных складок, малярных мешков и т.д.

Инъекционные коллагеностимуляторы (Radiesse, AestheFill, Gana, Sculptra). Эти препараты дают выраженный векторный лифтинг, уплотнение кожи, они особенно эффективны при работе с такими сложными зонами, как шея, кисти рук, различные области тела: живот, локти, область над коленями, бедра, плечи. Пациенты любого возраста отмечают яркие, выраженные результаты.

Уважаемые пациенты, вернуть коже молодость и свежесть благодаря методикам современной косметологии более чем реально! Мы знаем досконально, как протекают процессы старения, и каким образом их можно отложить, остановить, перенести на долгие годы и даже десятилетия. Центр эстетической медицины Seline владеет всеми инструментами для качественного восстановления коллагеновых волокон в коже любого типа.

Мы всегда вкладываем время и проводим информативные консультации, на которых простым языком объясняем пациентам, что необходимо изменить в их привычках, чтобы усилить и продлить эффект от процедуры.

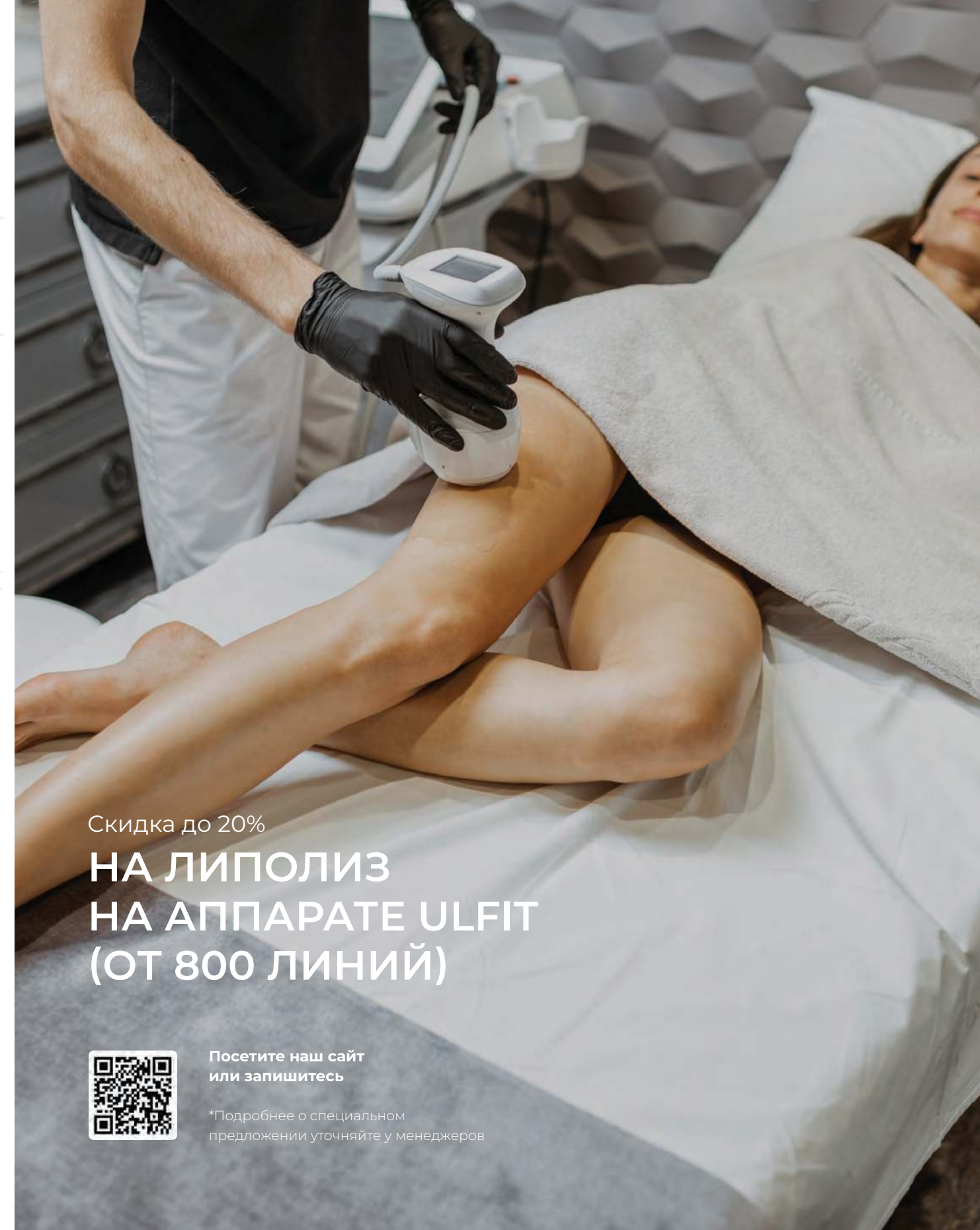
Наслаждайтесь молодостью как можно дольше с помощью Seline! ☺



Мусарова Ирина Александровна
Врач-косметолог, дерматовенеролог

Чтобы узнать о том, что повреждает коллаген и затрудняет синтез новых волокон, как запустить синтез нового, упругого коллагена, а также ознакомиться с несколькими полезными советами для поддержания красоты и молодости простыми доступными способами, перейдите по QR-коду ниже.





Скидка до 20%

НА ЛИПОЛИЗ НА АППАРАТЕ ULFIT (ОТ 800 ЛИНИЙ)



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров



Легкость. Стройность. Массаж!

*Три самых эффективных вида масса-
жа для красоты вашего тела.*

Сегодня мы хотели бы познакомить вас с одной из самых полезных, востребованных и любимых по всему миру процедур чуть ближе. Это метод решения многих эстетических проблем и безопасная профилактика здоровья. Речь, как вы догадались, пойдет о регулярных сеансах массажа.

Массаж – это терапевтический метод, представляющий собой совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и внутренние органы. Массаж осуществляется руками, с помощью специальных аппаратов или прочих методик.

Во время сеансов специалист использует такие приемы, как поглаживания, разминания, растирания, вибрация и другие. Для усиления эффекта могут применяться массажные масла, лекарственные мази и гели. Массаж обеспечивает непосредственное воздействие на рецепторы, расположенные на поверхности тела, и опосредованное – на более глубокие структуры.

О пользе массажа

Массаж является отличной профилактикой многих болезней, а также решением многочисленных проблем. Различные техники улучшают качество сна, ваше настроение, самочувствие и в целом делают жизнь намного приятнее.

Регулярные сеансы массажа наравне с уходом и различными процедурами являются отличным методом омоложения. При этом вы не подвергаетесь ни малейшему риску и не испытываете дискомфорта.

Различные виды массажа, включающие уникальные сочетания массажных приемов, решают определенные задачи. Предельно важно, чтобы практикующий специалист имел медицинское образование, прошел обучение по данным видам массажа и мог подтвердить свой профессионализм соответствующими сертификатами.

Здоровье, легкость и красивые контуры тела

В организме естественные процессы зачастую происходят с некоторыми сбоями. Тело отекает, задерживается лишняя жидкость, лицо и фигура выглядят объемными и тяжелыми.

Умелые руки специалиста по массажу быстро решат эти и другие проблемы, при этом подарив вам минуты удовольствия и умиротворения. Рассмотрим основные техники для стройности фигуры и красивого рельефа.

1. Лимфодренажный массаж
2. Антицеллюлитный массаж
3. Спортивный массаж

Лимфодренажный массаж улучшает венозный отток и лимфоотток. Связка массажных приемов направлена на улучшение циркуляции внутри сосудов и систем. Данный вид массажа успешно решает следующие задачи:

- снятие отеков;
- профилактика варикоза;
- профилактика целлюлита;
- укрепление иммунитета;
- избавление от лишних сантиметров;
- омоложение кожи.

Сеанс лимфодренажного массажа – это приятная, плавная процедура, во время которой вы не испытаете никакого дискомфорта.

Антицеллюлитный массаж – один из самых востребованных видов. Преимущества процедуры следующие:

- улучшает качество кожи;
- активизирует обменные процессы в области подкожно-жировой клетчатки;
- помогает устранить эстетические дефекты кожи,
- запускает метаболизм;
- позволяет решить проблему целлюлита и сухости кожи, а также проработать “жировые ловушки” и запустить липолиз – процесс расщепления жиров.

*Различные техники
улучшают качество
сна, ваше настроение,
самочувствие и в целом
делают жизнь намного
приятнее*

Если предварительно была произведена подготовка к массажу, то процедура будет вполне комфортной по ощущениям.

Спортивный массаж показан пациентам, которые регулярно занимаются спортом или любой физической нагрузкой как на любительском, так и на профессиональном уровне. Спортивный массаж воздействует на фасции, мышцы, сухожилия, связки, суставы и прочие структуры.

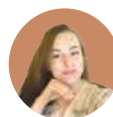
Регулярные сеансы помогают:

- улучшить самочувствие;
- быстро восстановиться после тренировки или подготовиться к ней;
- повысить выносливость;
- достигнуть наилучших результатов;
- активизировать работу мышечных волокон, напитать и развить мышцы;
- заменить разминку;
- повлиять на выброс определенных гормонов;
- улучшить физические данные и работоспособность атлетов;
- восстанавливаться после травм.

Процедура не вызывает болезненных ощущений и воспринимается как весьма приятная.

Теперь вы знаете об основных различиях видов массажа, направленных на оздоровление и повышение качества тела. Почувствуйте заботу тёплых рук профессионала, ощутите приятные трансформации, которые будут происходить с вашим здоровьем и фигурой, избавьтесь от лишнего.

Хочется пожелать каждому нашему пациенту найти время и возможность побаловать себя. Массаж помогает нам слышать собственное тело, быть счастливыми, спокойными и здоровыми. Это шаг к любви и уверенности в себе. ☺



Петрова Елена Максимовна
Специалист по телу
(медицинская сестра по массажу)



Влияние массажа на иммунитет

Во время смены сезонов иммунитет человека значительно снижается, что приводит к возникновению заболеваний различного рода. Простуды, вирусы, обострение всевозможных хронических патологий – всё это подстерегает нас и наших близких в осенне-весенний период. Летом же особенно опасны кишечные заболевания, протекают они крайне неприятно, и защититься от их возникновения поможет только крепкий иммунитет. Как помочь себе и близким? Есть одна идея!

Эксперимент

Примерно 10 лет назад был проведён один занимательный эксперимент. Пациентам с низким иммунитетом, которые были склонны к постоянным простудам, часто жаловались на регулярный упадок сил и недомогание, были прописаны регулярные сеансы массажа.

После прохождения курса все пациенты прошли обследования, показавшие, что 45-минутные процедуры различных видов массажа пошли на пользу в значительной степени! У каждого участника эксперимента была отмечена возросшая активность лимфоцитов, играющих ключевую роль в формировании иммунитета. Также в крови повысилась концентрация лейкоцитов – белых клеток крови, которые являются основой иммунитета, именно они активно борются с клетками различных вирусов, атакующих наш организм.

Какие виды массажа полезны для поддержания иммунитета? Отвечая на вопрос, какие виды массажа полезны для здоровья, мы можем смело утверждать, что все. Однако конкретно для стимуляции иммунитета мы можем выделить как самые эффективные методики:

- классический массаж,
- лимфодренажный массаж,
- массаж шейно-воротниковой зоны,
- массаж головы.

Классический массаж благотворно влияет на все органы и системы. После сеансов отмечается значительное снижение количества цитокинов – молекул, провоцирующих развитие воспалительного процесса.

Лимфодренажный массаж способствует регулярному разгону лимфы по естественным направлениям её течения. Такое воздействие помогает организму эффективнее бороться с вирусами, бактериями и патогенными грибами.

Лимфодренажный массаж улучшает кровообращение, тем самым обеспечивая питание тканей кислородом, за счет чего снижается риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Классический массаж благотворно влияет на все органы и системы. После сеансов отмечается значительное снижение количества цитокинов – молекул, провоцирующих развитие воспалительного процесса



Массаж шейно-воротниковой зоны и массаж головы. Именно в этих зонах нашего тела располагается основное количество сосудов, обеспечивающих питание головного мозга. В области шеи и головы очень много активных точек, с помощью правильного воздействия на которые легко и с удовольствием можно укрепить иммунитет.

Я жду вас на невероятно полезные и такие приятные сеансы массажа в центре эстетической медицины Seline! ☺



Липин Михаил Николаевич
Специалист по телу (медицинский брат по массажу)



Аппаратные процедуры летом

Как мы можем позаботиться о своей красоте и здоровье в летний период? Насколько безопасно посещать косметолога и проводить процедуры в жаркие солнечные дни? Стоит ли откладывать задуманное на осенне-зимнее время? Такими вопросами часто задаются наши сознательные пациенты на консультации.

Следует сразу сказать о том, что проведение эстетической коррекции летом некоторыми методами действительно нежелательно, потому что каким бы мало травматичным ни было воздействие на эпидермис, его структура все равно в той или иной степени нарушается.

Но как же можно порадовать свою кожу летом? Ответ прост: делать можно что угодно, если строго выполнять рекомендации врача в период реабилитации, защищать кожу от агрессивного воздействия солнца.

Существует и ряд аппаратных процедур, которые можно выполнять круглогодично. Что мы можем предложить для вашей красоты и здоровья?

BBL Skin tyte

Омоложение на генном уровне путем инфракрасного термолифтинга. Позволяет избавиться от морщин и складок, заметно подтянуть кожу и придать овалу лица очерченные контуры, свойственные для молодого возраста. Процедура безопасна за счет системы одновременного охлаждения кожи.

Ultherapy

Микро сфокусированный ультразвук, который проникает в глубокие слои кожи и вызывает синтез коллагена на глубине 1,5 мм, 3 мм, 4,5 мм, что обеспечивает безопасный лифтинг уровня SMAS, и все это без вмешательства хирурга! Помогает устранить нежелательные нюансы кожи вокруг глаз, вернуть форму овала лица и справиться с выраженными признаками старения.

Ultraformer

Комплексная методика подтяжки кожи, решающая множество проблем: от лифтинга бровей до коррекции овала лица, шеи, декольте. Отлично сочетается с другими методиками и может использоваться в составе сочетанной терапии.

IntraCeuticals

IntraCeuticals предлагает передовой метод неинвазивной биоревитализации, который является революционным подходом в области ухода за кожей. Эта процедура направлена на глубокое увлажнение, восстановление и омоложение кожи без использования инъекций. С помощью специальных препаратов, богатых гиалуроновой кислотой, витаминами и антиоксидантами, кожа насыщается необходимыми питательными веществами, стимулируется производство коллагена и эластина. В результате кожа становится более упругой, гладкой и сияющей.

Dermadrop

Безинъекционная мезотерапия Dermadrop как и IntraCeuticals обеспечивает эффективное проникновение активных веществ, таких как ги-

Существует и ряд аппаратных процедур, которые можно выполнять круглогодично

луоновая кислота и витамины, в глубокие слои кожи. Это способствует улучшению увлажненности, эластичности и общего состояния кожи, делая её более молодой и свежей без использования инъекций.

Fotona SmoothLifting

Fotona SmoothLifting применяет эрбиевый лазер для неинвазивной подтяжки лица через обработку внутренней стороны полости рта. Эта техника нацелена на мышечно-связочный слой, активируя естественное производство коллагена и улучшая упругость кожи. Процедура уменьшает видимость морщин и улучшает контур лица, обеспечивая омолаживающий эффект без необходимости хирургического вмешательства.

Hydrafacial

Hydrafacial – это комплексная процедура ухода за кожей, которая сочетает глубокое очищение, эксфолиацию и интенсивное увлажнение. Благодаря уникальной технологии, она удаляет загрязнения и мертвые клетки, одновременно насыщая кожу питательными веществами. Этот метод подходит для всех типов кожи и обеспечивает мгновенный результат, делая кожу более гладкой, яркой и здоровой.

Если вы хотите быть уверенной в собственной привлекательности, запишитесь на консультацию в клинику Seline – наши специалисты подберут подходящую терапию индивидуально для вас! Время года за окном при этом не имеет абсолютно никакого значения. ☺



Кислова Надежда Михайловна
Врач-косметолог высшей
квалификационной категории,
кандидат медицинских наук



Совершенство красоты: сочетание SMAS-лифтинга и фототерапии

В мире эстетической медицины сочетание ультразвукового SMAS-лифтинга на аппарате ULTRAFORMER с фототерапией на аппаратах M22 или Sciton BBL открывает новые горизонты в борьбе за молодость и красоту кожи.

Эта инновационная комбинация процедур предлагает мощный антивозрастной эффект, минимизируя при этом необходимость в длительном периоде восстановления.

Ультразвуковой SMAS-лифтинг на аппарате ULTRAFORMER III является одной из самых передовых процедур в области неинвазивного лифтинга. Использование микрофокусированного ультразвука позволяет добиться подтяжки кожи на уровне SMAS, что обеспечивает длительный и естественный результат. Процесс стимулирует выработку коллагена, улучшает упругость кожи и способствует заметному уменьшению морщин.

Дополняя процедуру ультразвукового лифтинга, фототерапия на аппаратах M22 или Sciton BBL предлагает глубокое воздействие на кожу с использованием световой энергии. Эта технология эффективно борется с пигментацией, воспалениями, расширенными порами и другими возрастными изменениями, улучшая цвет лица и общее состояние кожи. Фототерапия сти-

Эта технология эффективно борется с пигментацией, воспалениями, расширенными порами и другими возрастными изменениями, улучшая цвет лица и общее состояние кожи. Фототерапия стимулирует обновление кожи, делая ее более гладкой, сияющей и молодой



мулирует обновление кожи, делая ее более гладкой, сияющей и молодой.

Первые результаты после SMAS-лифтинга становятся заметными уже через 1-2 месяца, когда начинается активная фаза коллагенеза. Кожа постепенно подтягивается, контуры лица становятся более четкими, а общий вид – свежим и отдохнувшим. Окончательное преобразование лица происходит через 3-4 месяца, когда эффект от подтяжки достигает своего максимума, а кожа выглядит значительно моложе.

Сочетание этих процедур представляет собой оптимальный выбор для тех, кто стремится к значительному улучшению внешнего вида без хирургического вмешательства и длительного периода восстановления. Благодаря этому комплексному подходу, достигается не только лифтинг и укрепление кожи, но и ее комплексное омоложение, что делает эту комбинацию процедур идеальным решением для современной женщины, желающей сохранить молодость и красоту. ☺



Федоровская Светлана Алексеевна
Врач-косметолог, дерматовенеролог,
физиотерапевт



ТОП-3 процедуры с максимальным эффектом и минимальной реабилитацией

В эпоху стремительного развития технологий и всевозможных инноваций, косметология не остается в стороне, предлагая все более совершенные и эффективные методы омоложения кожи.

Среди многочисленных процедур особенно выделяются те, которые сочетают в себе максимальный омолаживающий эффект и минимальный период реабилитации, позволяя пациентам быстро вернуться к обычному образу жизни. Давайте подробнее рассмотрим ТОП-3 процедуры, которые сегодня заслуженно пользуются наибольшим спросом.

Микроигольчатый RF-лифтинг на аппарате INFINI

Первая в нашем списке – это процедура микроигольчатого RF-лифтинга на аппарате INFINI. Это инновационное решение в мире эстетической медицины, которое объединяет микроигольчатую терапию с радиочастотным излучением. Благодаря такому сочетанному воздействию на кожу, происходит активация выработки коллагена, что ведет к заметному улучшению упругости кожи, разглаживанию морщин и обновлению ее общего вида. После курса INFINI контуры лица становятся подтянутыми, разглаживаются мелкие морщины, а выраженность глубоких уменьшается, сужаются поры, уменьшается выраженность растяжек на теле. Взгляд выглядит моложе за счет легкого лифтинг-эффекта нижнего и верхнего века. Преимуществом является краткосрочный период восстановления, что делает процедуру идеальным выбором для занятых людей.

Фотоомоложение не только улучшает цвет и текстуру кожи, но и способствует уменьшению видимости сосудистых звездочек и расширенных пор, прекрасно выравнивает цвет лица, а за счет эффекта термолифтинга способствует повышению тонуса и тургора

Фотоомоложение на аппаратах BBL и M22

На втором месте находится процедура фотоомоложения, осуществляемая с помощью аппаратов BBL и M22. Это неинвазивная методика, которая использует мощность световых волн для борьбы с возрастными изменениями, пигментацией и другими дефектами кожи. Фотоомоложение не только улучшает цвет и текстуру кожи, но и способствует уменьшению видимости сосудистых звездочек и расширенных пор, прекрасно выравнивает цвет лица, а за счет эффекта термолифтинга способствует повышению тонуса и тургора, делая кожу более молодой и сияющей.

Ультразвуковой SMAS-лифтинг на аппаратах ULTRAFORMER III и ULTRAFORMER MPT

Замыкает наш ТОП ультразвуковой SMAS-лифтинг, выполняемый при помощи аппаратов ULTRAFORMER III и ULTRAFORMER MPT. Эта процедура – настоящий прорыв в области неинвазивного лифтинга, предлагая мгновенное улучшение состояния кожи без хирургического вмешательства. SMAS-лифтинг эффективно борется с потерей четкости овала лица, с малярными мешками и другими возрастными маркерами (брыли, носогубные складки, второй подбородок и т.д.). В результате процедуры повышается упругость кожи, контуры лица становятся более четкими, делая овал молодым и красивым. Процедура обладает высокой степенью безопасности и минимальным периодом реабилитации, что делает ее идеальным выбором для тех, кто мечтает продлить молодость кожи без долгого восстановления.

Выбор любой из них гарантирует не только восхитительный омолаживающий эффект, но и минимальные неудобства в период восстановления, позволяя наслаждаться первыми результатами уже сразу после процедуры. ☺



Жаловская Елена Васильевна
Врач-косметолог, дерматовенеролог



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Четыре процедуры, которые помогут избавиться от мешков под глазами

Ясный свежий взгляд всегда характерен только для молодого возраста. А так хотелось бы обладать им независимо от количества прожитых лет! Но время оставляет свои отпечатки на области глаз, рассказывая окружающим наши истории о счастливых моментах и бессонных ночах, о переживаниях и волнениях, об искреннем смехе и минутах печали.

Мы подготовили для вас ТОП косметологических процедур, направленных на повышение эстетики кожи вокруг глаз, устранение синяков и “мешков” в этой области.

Без сильной травматизации, рисков и долгого периода восстановления. Быстро и безопасно.

1 Филлеры

Устранить мешки под глазами возможно при помощи инъекций филлеров на основе гиалуроновой кислоты – вещество полностью биосовместимо, поэтому без проблем усваивается в коже. Процедура открывает возможность выровнять кожу нижнего века и визуально сгладить отеки. Врач-косме-

толог подбирает препараты с оптимальной степенью вязкости, это означает, что филлеры фактически никак не заметны под кожей.

Коррекция носослезной борозды проходит максимально безболезненно, процедура не имеет клинических осложнений и может использоваться для широкого круга пациентов. Это отличный метод быстро и эффективно решить такую деликатную проблему, как мешки под глазами.

2 RF-лифтинг

Микроигольчатый RF-лифтинг – это уникальная и инновационная аппаратная процедура, способствующая выраженному омоложению кожи, в том числе вокруг глаз.

На эпидермис оказывается мощное воздействие благодаря радиочастицам, которые глубоко проникают в кожу и мгновенно восстанавливают ее. Активируется синтез белков молодости – эластина и коллагена. RF-лифтинг отлично подходит для устранения многих эстетических недостатков кожи: морщин, мешков, синяков под глазами.

Методика быстро запускает неоколлагенез, благодаря данному процессу с лица устраняются гусиные лапки, морщины, отеки, мешки под глазами.

Для достижения оптимального результата можно пройти одну-две процедуры. Это поможет избавиться от мешков и кругов под глазами, даже если они возникли много лет назад. Для получения наиболее выраженного эффекта по совету косметологов радиочастотный RF-лифтинг часто сочетают с инъекционной терапией.

3 Биорепарация MesoEye c71

Инъекционная процедура по омоложению кожи вокруг глаз, посредством подкожного введения коктейля на основе полипептидов, аминокислот, микроэлементов, факторов роста, витаминов, коэнзимов, гиалуроновой кислоты.

В основе средства лежат два синтетических пептида PeriOrbital Peptide XP2 и Hexapeptide 17. Первый налаживает тонус вен и сосудов, ускоряет кровообращение и способствует снижению проницаемости сосудистых стенок, а второй пептид отвечает за качественный лимфодренаж и противовоспалительные механизмы.



Кроме того, в препарате присутствует DRMC-комплекс, в составе которого содержится высокомолекулярная гиалуроновая кислота, а также более пятидесяти видов аминокислот и микроэлементов.

Активные элементы увлажняют, питают, уплотняют кожу, тем самым избавляя её от морщин, синяков и сухости.

4 ULTRAFORMER

В основе метода лежит воздействие сфокусированного ультразвука на все слои мягких тканей (SMAS, подкожная жировая клетчатка и кожа). В результате запускаются естественные процессы синтеза коллагена и эластина, что приводит к выраженной подтяжке кожи и устранению морщин. Данные процессы остаются активными на протяжении 6 месяцев.

При прохождении ультразвука ткани одновременно разогреваются до относительно высокой температуры (около 60-70 °C). Такого воздействия хватает для разрушения жировых клеток, вследствие чего этот процесс получил название «ультразвуковой липолиз». Пациент при этом не испытывает боли, не получает ожогов. Процедура очень востребована и любима многими пациентами по всему миру за результативность и комфортный процесс.

Благодаря прогрессивным методикам косметологии мы сможем вернуть взгляду ясность и красоту молодости. И вам откроется возможность взглянуть на этот мир по-новому – без тяжести и усталости. ☺



Симонян Татьяна Юрьевна
Врач-косметолог, дерматовенеролог

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

Seline
beauty 



Почему потеет голова и выпадают волосы?

Разбираемся в причинах и ищем решения

В повседневной практике трихологов, дерматологов и эндокринологов жалобы на повышенное потоотделение являются довольно распространенным явлением. Эта проблема может казаться многим незначительной, однако она зачастую служит индикатором различных нарушений в работе организма. Разберемся, почему происходит повышенное потоотделение кожи головы, и что это может означать.

Норма или повод для беспокойства?

Потоотделение — это естественная физиологическая реакция, которая помогает организму справляться с перегревом, выводить излишки воды и солей, а также поддерживать оптимальный водно-солевой баланс. Этот процесс играет ключевую роль в терморегуляции, благодаря чему человек может адаптироваться к изменениям температуры окружающей среды. Рефлекторное потоотделение, вызванное такими факторами, как высокая температура, физические нагрузки, прием горячей пищи или эмоциональные переживания, является абсолютно нормальным явлением.

Однако если потоотделение происходит беспричинно, не связано с внешними раздражителями и сопровождается постоянной потливостью кожи головы и выпадением волос, это может указывать на нарушения в работе эндокринной системы. Такие симптомы часто наблюдаются при заболеваниях щитовидной железы и нарушениях выработки полового гормона эстрадиола у женщин.

Потоотделение — это естественная физиологическая реакция, которая помогает организму справляться с перегревом, выводить излишки воды и солей, а также поддерживать оптимальный водно-солевой баланс

Гормональный дисбаланс и его последствия

Обильное потоотделение иногда сопровождается неприятным запахом, что может быть признаком дисбаланса гормона дигидротестостерона (ДГТ). Хотя многие ассоциируют характерный «тестостероновый запах» с мужчинами, подобная проблема может возникать и у женщин. В последние годы все чаще для коррекции гипергидроза используются препараты ботулотоксина, однако важно понимать, что такое лечение должно сопровождаться тщательной диагностикой для выявления истинной причины состояния.

Гормональные нарушения могут приводить не только к усиленной потливости, но и к выпадению волос, повышенной сальности кожи и угревой сыпи. ДГТ особенно губителен для волосяных фолликулов, что делает важным не борьбу с симптомами, а поиск и устранение первопричины нарушений.

Решение проблемы потливости головы и выпадения волос требует комплексного подхода. Важно не только обращаться к трихологу или дерматологу, но и пройти консультацию эндокринолога, а мужчинам также рекомендуется посетить уролога. Такой подход позволит точно определить причину недуга и подобрать наиболее эффективную стратегию лечения.

В заключение

Повышенное потоотделение и выпадение волос могут быть не только косметическим дискомфортом, но и сигналом о серьезных нарушениях в организме. Важно не игнорировать эти симптомы и своевременно обращаться за медицинской помощью. Помните, ранняя диагностика и правильно подобранное лечение могут предотвратить развитие более серьезных проблем со здоровьем и значительно улучшить качество вашей жизни. ☺



Нагайцева Юлия Васильевна
Врач-трихолог, дерматовенеролог



Выпадение волос на фоне стресса

«Все болезни от нервов» — такую фразу не раз слышали многие, и это вполне обоснованно. На фоне психоэмоциональных нарушений в организме человека запускаются обменные процессы, которые могут негативно влиять на общее состояние здоровья, а в частности вызвать алопецию.

Следует помнить, что стресс — это не обязательно серьезные травмирующие психику события. Чаще он представляет собой состояние хронического эмоционального перенапряжения из-за мелких неурядиц на работе или в личной жизни.

О том, как именно стресс влияет на состояние волос, чем лечить алопецию и каким образом можно предотвратить развитие данной патологии, рассказывает специалист клиники Seline Андрюшкина Ирина Владимировна, врач-трихолог, дерматовенеролог.

Влияние стресса на кожу и волосы

Изменение психоэмоционального состояния на фоне стресса бывает как коротким и интенсивным (спровоцированным такими событиями, как, например, увольнение, расставание с любимым человеком), так и длительным, хроническим (напряженная работа, постоянный недостаток сна, хроническая усталость).

Кратковременные стрессовые ситуации приводят к резкому увеличению гормона кортизола в крови, что вызывает спазмы мышц, находящихся вблизи от волосяных фолликулов. Корни волос таким образом повреждаются, и волосы выпадают. Даже если резкого выпадения не происходит, поврежденные волосяные луковицы не могут нормально функционировать, и состояние волосяного покрова ухудшается. При этом последствия кратковременного стресса успешно корректируются.

Пролонгированный стресс приводит к изменению гормонального фона, возникают проблемы в работе эндокринной системы. Изменяется деятельность сердечно-сосудистой системы и ЖКТ. Нарушается гормональный баланс, повышается уровень кортизола и пролактина. Питание фолликулов становится недостаточным из-за спазмирования кровеносных сосудов.

Не следует забывать и об уходовых процедурах. Область эстетической косметологии располагает массой эффективных средств по уходу за волосами

Все это блокирует рост волос, приводит к тому, что на месте выпавших не появляются новые. Кроме того, пролонгированный стресс влияет и на состояние кожи головы.

Как лечить?

Если это кратковременное перенапряжение, то лечение будет более легким и быстрым. Достаточно восстановить психоэмоциональное состояние: больше гулять на улице, заниматься спортом, придерживаться здорового питания.

При хроническом психоэмоциональном дисбалансе необходимо сдать общий анализ крови для диагностики уровня содержания гемоглобина, магния, железа, а также пройти исследование гормонов щитовидки. Иногда может потребоваться консультация узких специалистов помимо трихолога. Пациент может быть направлен к эндокринологу, кардиологу, гастроэнтерологу и другим врачам.

Не следует забывать и об уходовых процедурах. Область эстетической косметологии располагает массой эффективных средств по уходу за волосами. Например, в клинике Seline вы сможете пройти следующие высокоэффективные процедуры с быстрым и выраженным результатом:

- Мезотерапия кожи головы препаратами Plinest Fast, HairX, Курасен.
- Аппаратная процедура по стимуляции роста волос на аппарате M22 с насадкой «RESUR FX».

Берегите себя! Старайтесь устранить стресс, тем самым поддерживая ваше здоровье и красоту. Мы с радостью поможем вам восстановить волосы, придать им длину, силу и жизненный блеск. ☺



Андрюшкина Ирина Владимировна
врач-трихолог, дерматовенеролог

Скидка 20%

НА КУРС ИЗ 10 ПРОЦЕДУР ЛАЗЕРНОГО ЛЕЧЕНИЯ ВОЛОС НА АППАРАТЕ M22



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

Seline
dental 



Как стресс бьет в зубы, а нехватка витаминов разрушает здоровье полости рта

В организме человека зубы являются самой крепкой структурой. Эмаль, покрывающая их, намного прочнее, даже костной ткани. Этот природный материал может выдерживать огромные нагрузки! Однако есть один из факторов, который способен оказывать на зубы крайне негативное воздействие, разрушая их несмотря на высокую прочность. И это стресс.

Полость рта человеческого организма надежно защищена от негативного воздействия природными механизмами. Всё продумано до мелочей – слюна очищает зубы и прочие структуры от вредоносных бактерий и микробов, таким образом уберегая эмаль от возникновения поражений.

Но стоит нам понервничать, сильно расстроиться, не в меру разозлиться, и состав слюны значительно меняется. Защитная функция перестает работать. Если выработка гормона стресса – кортизола – происходит слишком часто, зубную эмаль медленно, но верно начинает поражать эрозия.

Какие последствия для зубов вызывает стресс

Для здоровья и безупречной красоты улыбки регулярно посещать стоматолога порой бывает, увы, недостаточно. Следите за уровнем стресса! Постоянное пребывание в этом состоянии может вызывать следующие заболевания.

Пародонтит, пародонтоз – болезни десен, вследствие которых высока вероятность лишиться здорового зуба.

Бруксизм – слишком сильное сдавливание челюстей, скрежет зубами во сне. Провоцирует стирание эмали, образование в ней трещин и может даже вызвать патологию височно-нижнечелюстного сустава.

Стоматит – верный спутник стресса. Очаги могут появляться внутри полости рта или снаружи, в виде всем знакомой “простуды на губах”.

Важно: чем грозит недостаток витаминов?

Доктора всех направлений неустанно говорят о том, что питание пациентов должно быть полноценным и разнообразным! Стоматологи – не исключение. Давайте рассмотрим, какие неприятные последствия для зубов может принести нехватка полезных веществ.

Недостаток витамина С может спровоцировать кровоточивость десны и даже подвижность зубов.

Достаточный уровень В12 предельно важен для организма, его нехватка приводит к болезненным, подолгу не заживающим язвам.

Витамин А участвует в образовании слюны, которая работает как барьер против болезнетворных возбудителей, попадающих в полость рта.

Нехватка В2 влечёт за собой такое неприятное явление, как трещины в уголках рта.

Для здоровья и безупречной красоты улыбки регулярно посещать стоматолога порой бывает, увы, недостаточно

Витамин Д очень важен для усвоения Са (кальция), также элемент участвует в поддержании иммунитета.

Витамин Е – мощный антиоксидант, основной витамин, принимающий участие в заживлении язвочек и ранок на слизистой оболочке полости рта.

Фосфор также является одним из основных элементов костной ткани, он необходим для здоровья и крепости зубов. Дефицит фосфора приводит к потемнению эмали, она теряет свой естественный блеск.

Нехватка цинка может приводить к потере вкусовой чувствительности языка.

Ну и, конечно же, кальций. Нехватка этого важнейшего элемента приводит к уменьшению плотности зубной ткани. Все структуры зуба становятся хрупкими, так как примерно 70-90% их состава образует именно кальций.

Берегите себя и свое здоровье, следите за уровнем стресса, полноценно питайтесь и исключите строгие диеты, они необычайно вредны для организма. Лучше регулярно занимайтесь спортом и употребляйте как можно больше овощей и фруктов!

Остались вопросы? Имеются жалобы? Жду вас на консультацию в центре эстетической медицины Seline.☺



Легкова Ксения Владимировна
Врач стоматолог-терапевт,
стоматолог-эндодонтист

Брекеты во взрослом возрасте: бояться или решиться?

За многие годы работы стоматологом я не раз наблюдала, как успешно проведенное ортодонтическое лечение меняет жизнь людей к лучшему, превращая их улыбки из источника неуверенности в повод для гордости. Отважиться на ортодонтическое лечение в зрелом возрасте — это выбор, который становится не только инвестицией в здоровье всего организма, но и в повышение самооценки. Не было возможности заняться проблемой раньше? Не беда, сейчас — самое время!

О коррекции брекетами во взрослом возрасте

Осознание потенциальных проблем, связанных с неровными зубами, таких как кариес из-за затрудненной гигиены, повышенная стираемость зубов, клиновидные дефекты, пародонтит и даже преждевременное выпадение зубов, подчеркивает важность ортодонтического вмешательства. Неправильный прикус может вызывать дисфункцию височно-нижнечелюстных суставов, нарушения осанки и пищеварения, а также усложнять протезирование. Коррекция прикуса не только сделает вашу улыбку красивой, но и пре-

дотвратит ряд заболеваний. Эстетический аспект — лишь верхушка айсберга.

Развеиваем мифы

Миф №1: «Брекеты вызывают боль»

Одно из наиболее распространенных заблуждений касается болевых ощущений в процессе ношения брекетов. Современные технологии и материалы значительно снизили дискомфорт для пациента. Новейшие брекет-системы разработаны таким образом, чтобы минимизировать нагрузку на зубы и десны, делая процесс адаптации к ним более мягким и непродолжительным.



Миф №2: «Брекеты носят слишком долго»

Многие пациенты опасаются, что лечение займёт много времени — годы, которые, как им кажется, они «потеряют» из жизни. Однако благодаря современным методикам продолжительность лечения может быть значительно сокращена. Конечно, лучше всего обращаться к ортодонту в детском или подростковом возрасте, когда костная ткань активно растёт и регенерируется, что облегчает коррекцию нарушений. Однако даже после 23-25 лет, когда рост лицевого скелета завершается, исправление прикуса возможно, и это вовсе не десяток лет. Пом-

ните, что даже если лечение продлится 1,5-2 года, его результат — здоровая и красивая улыбка — определённо того стоит.

Миф №3: «Брекеты выглядят непривлекательно»

Существует мнение, что брекететы портят внешний вид. Но сегодняшняя реальность кардинально отличается от устаревших стереотипов. В наше время ношение брекетов не только не скрывают, но и часто гордо демонстрируют, считая их элементом стиля и индивидуальности. Современные ортодонтические системы предлагают эстетичные брекететы, которые практически сливаются с цветом зубов.

Процесс: чего ожидать

Лечение всегда начинается с консультации, на которой мы обсуждаем ваши цели, оцениваем здоровье зубов и разрабатываем план лечения. На протяжении всего пути регулярные проверки обеспечивают контроль за процессом.

Принять вызов

Принятие решения о начале ортодонтического лечения в зрелом возрасте часто кажется сложным шагом, опутанным множеством сомнений и страхов. Но важно осознавать, что такой шаг выходит далеко за рамки простой коррекции внешности. Это глубокие инвестиции в ваше здоровье, красоту и общее благополучие, которые несут в себе потенциал кардинально изменить жизнь к лучшему. Выбор за вами: бояться или решиться? ☺



Филатова Ольга Сергеевна
Врач стоматолог-ортодонт,
кандидат медицинских наук



Кариес: угроза для здоровья сердца и всего организма

Забота о здоровье зубов и десен обладает значимостью, превосходящей простую красоту улыбки и свежесть дыхания. Современные исследования выявили тесную связь даже между состоянием полости рта и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Заболевания полости рта и их причины

Одной из наиболее распространенных патологий полости рта являются кариес и пародонтит. Главной причиной их развития является недостаточная гигиена, что ведет к образованию зубного налета и камня. Налет на зубах создает идеальную среду для размножения патогенных бактерий. Эти микробы выделяют токсины, которые разрушают эмаль зуба и проникают в более глубокие слои, а именно в дентин. В результате образуется кариозный дефект, который проявляется темно-окрашенной ямкой с отмершими тканями. Если кариозный процесс не останавливать, он может продвигаться на пульпу и корни зуба, что в конечном итоге приводит к его разрушению. Кроме

того, патогенные бактерии вызывают воспаление пародонта, то есть тканей, окружающих зуб и поддерживающих его на месте. Токсины разрушают эмаль и проникают в дентин, что может привести к разрушению зуба и развитию пародонтита.

Влияние на организм

Важно понимать, что постоянное присутствие патогенной микрофлоры и воспаления в полости рта приводят к загрязнению лимфатической системы, и бактерии могут проникать в общий кровоток. Это вызывает цепную реакцию, в результате которой загрязненная лимфа негативно влияет на работу различных органов и систем организма, таких как щитовидная железа и желудочно-кишечный тракт. Это может вызывать различные воспалительные процессы, такие как гастрит, язва желудка и панкреатит. Кроме того, хроническое воспаление может нарушить целостность внутренней оболочки сосудов, что повышает риск патологий сердечно-сосудистой системы. Статистика подтверждает, что люди с запущенным кариесом значительно чаще страдают различными болезнями сердца.

Профилактика здоровья зубов и сердца

Для предотвращения кариеса, пародонтита и связанных с ними рисков для здоровья сердца рекомендуется регулярное посещение стоматолога и соблюдение правил домашней гигиены полости рта: чистка зубов не менее двух раз в день, использование ирригатора и зубной нити. Важно также обратить внимание на диету, ограничив употребление сахара и кислых продуктов, а также обогатив рацион продуктами, содержащими фтор, кальций и витамин С.

Здоровье зубов и десен играет ключевую роль в обеспечении общего благополучия и здоровья сердца. Внимание к гигиене полости рта и правильное питание могут значительно снизить риск развития многих заболеваний, обеспечивая долгосрочное здоровье и качество жизни. ❧



Ахмедова Джамили Джавидиновна
Врач стоматолог-терапевт

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

Seline
medical





Всё, что вам нужно знать о климаксе: важные вопросы гинекологу

Все женщины переживают определенные физиологические изменения в своей жизни, и одним из таких важных этапов является менопауза. В этой статье врач-гинеколог-онколог, кандидат медицинских наук — Запорожцев Дмитрий Анатольевич — расскажет о климаксе и ответит на самые распространенные вопросы пациенток.

Как происходит процесс менопаузы?

Климакс наступает не сразу, организму нужно время на перестройку. Со временем начинает угасать женский гормон, что приводит к нарушению менструального цикла и нерегулярности месячных. Менопауза официально диагностируется после того, как женщина не имела менструаций в течение 12 месяцев подряд. В этот период отмечается лабильность настроения, в некоторых случаях доходящая вплоть до депрессивных состояний и других психических расстройств, появляются приливы. Функции яичников продолжают угасать, уровень эстрогена падает до мини-

му. Из-за недостатка эстрогена, кости в течение 3-5 лет становятся более хрупкими, отмечается повышенная сухость кожи и влагалища, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Как справиться с приливами жара?

Приливы — один из самых распространенных симптомов менопаузы, ощущаются как внезапное чувство жара по всему телу. Для облегчения симптомов рекомендуется подбирать комфортную одежду и обеспечивать прохладу. В случаях, когда приливы часто и тяжело переносятся, может потребоваться назначение фитоэстрогенов или гормональной терапии.

Как сохранить половую жизнь?

Существует миф, что женщина в менопаузе перестает жить половой жизнью. Это не так. Если женщина здорова и соблюдает все рекомендации специалистов, она может жить половой жизнью без ограничения. В связи с тем, что во время климактерического периода у женщин может наблюдаться сухость и истончение слизистой оболочки влагалища, возрастает риск возникновения микротрещин и раздражений. Для предотвращения этих неприятных симптомов и обеспечения комфорта во время половой активности ре-



комендуется использовать лубриканты. Эти средства помогают минимизировать дискомфорт и улучшить качество сексуальной жизни.

Как менопауза влияет на психоэмоциональное состояние женщины и как ей помочь?

Как было отмечено ранее, колебания уровня половых гормонов в период менопаузы могут привести к значительным изменениям в психоэмоциональном состоянии женщины. Эти изменения могут включать в себя перепады настроения, повышенную раздражительность, чувство апатии, а также, в некоторых случаях, развитие депрессивных состояний и других психических расстройств. Женщина сталкивается с бессонницей и упадком энергии. Однако, не стоит отчаиваться! Существует несколько способов справиться с этими изменениями. С легкими эмоциональными перепадами могут помочь различные методы управления стрессом: медитация, йога, приятные занятия или любимое хобби, которые уменьшают тревогу и поднимают настроение. Не стоит забывать о полноценном режиме сна и сбалансированном питании. Разговаривайте и обсуждайте ваше состояние с близкими. Если в период менопаузы вы столкнулись с серьезными нарушениями психоэмоционального фона, которые затрудняют вашу повседневную жизнь, важно обратиться за консультацией к гинекологу. Врач может предложить вам начать прием фитоэстрогенов или гормональных препаратов для улучшения вашего состояния. Однако, выбор такой терапии тре-

Колебания уровня половых гормонов в период менопаузы могут привести к значительным изменениям в психоэмоциональном состоянии женщины



бует внимательного медицинского наблюдения. Регулярные обследования, включая проверки на тромбоз, варикозное расширение вен, наличие опухолей молочных желез, становятся обязательными. Это необходимо для того, чтобы своевременно выявлять возможные побочные эффекты или осложнения терапии и адаптировать лечение в соответствии с изменениями в вашем здоровье. Такой подход позволяет обеспечить не только эффективность лечения, но и его безопасность.

Как сохранить здоровье костей и снизить риск остеопороза?

К сожалению, снижение уровня эстрогенов может увеличивать риск развития остеопороза. Денситометрия — это специализированный метод исследования, который позволяет измерить плотность костной ткани. Этот метод является золотым стандартом в диагностике остеопороза. Важно регулярно консультироваться со специалистом, который, исходя из вашего здоровья, истории болезни и жалоб, подскажет, когда провести обследование, и при необходимости подберет соответствующее лечение.

Для поддержания здоровья костей важно употреблять продукты, богатые кальцием,

такие как молочные продукты, орехи, семена. Также рекомендуется прием дополнительных биодобавок. Витамин Д помогает усвоиться кальцию, омега-3, гиалуроновая кислота и хондропротекторы питают и снимают воспаление в суставах. Обязательно обсудите с врачом, какие добавки и в какой дозировке подойдут именно вам.

Как часто нужно посещать гинеколога?

При отсутствии жалоб рекомендуется посещать гинеколога не реже одного раза в год. В обязательном порядке проводятся стандартные обследования, включая анализ на онкоцитологию, маммографию, УЗИ органов малого таза, а также общие мазки на наличие инфекций. Однако, при возникновении жалоб необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Климакс является естественным этапом в жизни каждой женщины. Важно придерживаться рекомендаций специалистов, чтобы период менопаузы прошел комфортно и безболезненно. ☺



Запорожцев Дмитрий Анатольевич,
врач гинеколог-онколог, кандидат
медицинских наук

5+1

ШЕСТАЯ ПРОЦЕДУРА ЭНДОСФЕРА-ТЕРАПИИ В ПОДАРОК



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров



Слышите, как бьется ваше сердце? А оно всегда слышит вас!

Наше сердце — удивительный орган, который бьется внутри нас на протяжении всей жизни. Мы часто не задумываемся о его работе, пока оно стучит ровно и спокойно. Но стоит появиться каким-либо нарушениям, и мы начинаем прислушиваться к нему.

К сожалению, первые признаки проблем с сердцем проявляются не сразу. Многие болезни какое-то время протекают бессимптомно.

Время действовать: кардио чекап

Чтобы вовремя обнаружить и предотвратить развитие опасных кардиопатологий, специалисты разработали четкую, выверенную программу — Кардио чекап. Комплексное обследование направлено на выявление отклонений в работе сердечно-сосудистой системы за минимальное время. Вся программа тщательно спланирована,

вам не придется тратить на ожидание следующей процедуры ни минуты. Кардиологический чекап представлен в двух версиях — обычной и расширенной (для людей более старшего возраста или имеющих заболевания сердца).

Комплексное обследование Check-up позволяет на ранней стадии выявить ишемическую болезнь сердца, аритмию, пороки клапанов, атеросклероз и другие патологии.

Почему это важно

Кардио чекап рекомендуется проходить регулярно, особенно лицам старше 40 лет, с наличием факторов риска заболеваний сердца. А также при появлении тревожных симптомов:

- одышки,
- болей в груди,
- нарушений сердечного ритма.

Важно обратить внимание и на возможность с помощью кардио чекапа выявить одно из возможных осложнений перенесенного COVID-19 — миокардит. Миокардит — это воспаление сердечной мышцы, которое может приводить к ухудшению функции сердца и вызывать различные симптомы, включая усталость, одышку, боли в груди, аритмию и другие. Это состояние может быть вызвано различными факторами, в том числе вирусными инфекциями, такими как COVID-19. Проведение кардио чекапа позволяет своевременно выявить миокардит, даже если он протекает в легкой форме, обеспечивая необходимое лечение для предотвращения потенциально серьезных осложнений.

Комплексное обследование позволяет на ранних стадиях выявить скрытые патологии сердца, обеспечивая своевременное и точное диагностирование. Пройдите кардио чекап, чтобы сохранить сердечное здоровье и предотвратить развитие серьезных заболеваний. Заботьтесь о своем сердце сегодня, чтобы жить полной жизнью завтра. ☺



Войнова Юлия Владимировна
Врач-кардиолог, врач высшей
категории



Программа Кардио Check Up

Приёмы у специалистов **2**

Исследования аппаратной диагностики **4**

Лабораторные исследования **24**

Благодаря базовому кардио чекапу специалисты Seline Clinic всего за 1 день оценят состояние сердечно-сосудистой системы вашего организма. Риски заболеваний будут сведены к минимуму! На завершающей консультации вы получите исчерпывающую информацию и все необходимые рекомендации по дальнейшим действиям вплоть до корректировки образа жизни. Поторопитесь, нет ничего важнее здоровья.

СТОИМОСТЬ
36 500 р.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Ишемическая болезнь сердца. Что мы знаем о ней? Часть 3

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — острое или хроническое поражение сердечной мышцы, вызванное уменьшением или прекращением кровотока по коронарным артериям. В предыдущих частях статьи мы уже рассказывали о причинах и последствиях этого заболевания, а также рассмотрели острую форму ИБС — инфаркт миокарда. Сегодня мы поговорим о методах диагностики и лечения ИБС.

Актуальность ранней диагностики ИБС не подлежит сомнению, поскольку она позволяет предотвратить развитие тяжелых осложнений. Рекомендуется, чтобы лица, ранее диагностированные с ИБС, а также находящиеся в группе риска — в особенности, лица старше 45 лет — регулярно проходили кардиологический осмотр. Он должен включать лабораторное обследование (общий анализ крови, анализ мочи, биохимические исследования), электрокардиографию и эхокардиографию. Такой интегративный подход позволяет своевременно выявлять сердечно-сосудистые заболевания и назначать соответствующее лечение.

К основным методам диагностики ИБС, особенно на ранних, доклинических стадиях, относятся тесты повышающие потребность миокарда в кислороде, а значит моделирующие ситуацию возникновения ишемии миокарда. Это тесты с нагрузкой (тредмил-тест, велоэргометрия, изометрическая нагрузка), тесты с чреспищеводной стимуляцией сердца, тесты с фармакологическими препаратами (дипиридомол и добутамин) и тесты с физическими воздействиями (холодовая проба). Регистрация полученных результатов может быть осуществлена с помощью ЭКГ или ЭКГ и ЭХОКГ.

1. Тредмил-тест.

Любой нагрузочный тест — это ступенчато возрастающая нагрузка. Каждая ступень длится определенное количество времени, с каждой последующей ступенью интенсивность нагрузки возрастает. После каждой ступени фиксируется артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), ЭКГ, ЭХОКГ. Величина нагрузки, которую следует достичь — субмаксимальная. Она рассчитывается по формуле $ЧСС = (220 - \text{возраст}) \times 0,75$. Достигнув этой ЧСС, проба считается выполненной. Проба на выявление ИБС может быть как положительной, так и отрицательной.

Нагрузочный тест, где регистрация результатов происходит и методом ЭКГ, и методом ЭХОКГ, называется стресс-эхокардиография. Считается, что любая методика, позволяющая визуализировать миокард, информативнее ЭКГ на 30-36%.

Регулярные физические упражнения укрепляют сердце, улучшают кровообращение и способствуют поддержанию здорового веса

2. Исследование сосудов шеи и брахиоцефальных сосудов.

Учитывая ключевую роль атеросклеротических бляшек в развитии ишемической болезни сердца (ИБС), рекомендуется проведение ультразвукового исследования (УЗИ) сосудов шеи и брахиоцефальных артерий. Это исследование позволяет выявить наличие и степень атеросклеротических изменений в стенках этих сосудов, что, в свою очередь, служит индикатором общего состояния сосудистой системы организма. Особенно важно это для оценки риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку атеросклероз имеет системный характер и поражает не только коронарные, но и другие крупные артерии.

Суточное мониторирование ЭКГ — метод непрерывной записи электрокардиограммы в течение 24 часов или более. Пациент носит портативное устройство, которое фиксирует электрическую активность сердца во время его обычной повседневной деятельности, включая сон. Этот метод позволяет выявить нарушения сердечного ритма и проводимости, которые могут не проявляться во время короткого стандартного ЭКГ-исследования. Суточное мониторирование по Холтеру широко используется для диагностики аритмий, оценки эффективности антиаритмической терапии и выявления эпизодов ишемии миокарда. Использование 12-канального холтера важно для более точной и всесторонней оценки электрической активности сердца, позволяя детектировать нарушения ритма и проводимости, которые могут быть не видны при меньшем количестве каналов.

3. Высокотехнологические методы исследования.

При выявлении потребности в детальной диагностике состояния коронарных артерий, медицинская практика прибегает к применению передовых технологических методов, включая компьютерную томографию (КТ) коронарных артерий. Этот метод позволяет не только визуализировать артерии в высоком разрешении, но и оценить уровень кальцификации в их стенках, а также обнаружить наличие атеросклеротических бляшек. Количественное определение кальция в коронарных артериях имеет важное



прогностическое значение, поскольку высокий уровень кальция коррелирует с повышенным риском кардиоваскулярных событий. Однако, следует учитывать, что доступность такого рода исследований ограничена и возможна преимущественно в высокоспециализированных медицинских центрах, оснащенных соответствующим высокотехнологичным оборудованием.

4. Коронарная ангиография.

Коронарная ангиография занимает ведущее место в диагностике ишемической болезни сердца (ИБС) и признана «золотым стандартом» благодаря своей высокой точности и информативности. Этот инвазивный метод заключается во введении контрастного вещества непосредственно в коронарные артерии через катетер, что позволяет под рентгеновским контролем визуализировать анатомию и определить степень стеноза артерий, а также наличие закупорок или сужений. Проведение коронарной ангиографии требует высокой квалификации

специалиста и доступно только в стационарных условиях специализированных кардиологических и кардиохирургических центров, оборудованных соответствующей ангиографической аппаратурой.

Лечение ИБС

Лечение ишемической болезни сердца (ИБС) является многоаспектным процессом, требующим комплексного подхода, включающего медикаментозное лечение, изменение образа жизни и, при необходимости, хирургическое вмешательство. Цели лечения ИБС заключаются в минимизации симптомов, улучшении качества жизни пациентов, предотвращении осложнений и снижении риска будущих сердечно-сосудистых событий. Выбор метода лечения ИБС зависит от множества факторов, включая степень тяжести заболевания, наличие сопутствующих заболеваний, возраст и общее состояние здоровья пациента. Важную роль играет постоянное медицинское наблюдение



и коррекция лечебного плана в зависимости от динамики состояния пациента.

Медикаментозное лечение

Медикаментозное лечение ИБС направлено на контроль основных факторов риска, снижение нагрузки на сердце и улучшение кровоснабжения миокарда:

- Антиагреганты (например, аспирин или клопидогрель) предотвращают образование тромбов, снижая тем самым риск инфаркта миокарда и других осложнений.
- Статины эффективно снижают уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) в крови, тем самым замедляя процесс атеросклероза.
- Бета-блокаторы снижают частоту сердечных сокращений и артериальное давление, уменьшая потребность миокарда в кислороде.
- Ингибиторы АПФ и блокаторы рецепторов ангиотензина II помогают контролировать артериальное давление, предотвращают ремоделирование сердца и уменьшают нагрузку на сердце.
- Антагонисты кальция используются для контроля артериального давления и уменьшения частоты приступов стенокардии.

- Нитраты обеспечивают быстрое снятие приступов стенокардии, расширяя коронарные сосуды и улучшая кровоток к миокарду.

Изменение образа жизни

Фундаментальным аспектом управления ИБС является модификация образа жизни:

- Отказ от курения уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает общее состояние здоровья.
- Диета с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина помогает контролировать уровень холестерина в крови и способствует снижению веса.
- Регулярные физические упражнения укрепляют сердце, улучшают кровообращение и способствуют поддержанию здорового веса.
- Контроль артериального давления и уровня глюкозы в крови важен для снижения риска осложнений ИБС.

Хирургическое лечение

Хирургическое лечение ишемической болезни сердца (ИБС) рассматривается в следующих случаях:

1. Тяжелая стенокардия, не поддающаяся контролю с помощью медикаментозного лечения и изменений в образе жизни. Если приступы боли в груди остаются интенсивными и частыми даже после комплексного медикаментозного лечения, может потребоваться хирургическое вмешательство.

2. Значительное сужение одной или нескольких коронарных артерий, особенно если сужение затрагивает левую главную коронарную артерию или начальные участки передней межжелудочковой и обводящей артерий. Эти состояния представляют высокий риск для жизни пациента.

3. Нестабильная ангина или угроза инфаркта миокарда, когда существует высокий риск возникновения острого инфаркта миокарда.

4. Множественные поражения коронарных артерий, когда медикаментозное лечение и стентирование не могут полностью решить проблему из-за широкого распространения атеросклеротического процесса.

5. Неэффективность или техническая невозможность проведения ангиопластики. В некоторых случаях стентирование может быть технически сложным или невозможным из-за особенностей анатомии артерий или при обширном кальцифицировании.

Если приступы боли в груди остаются интенсивными и частыми даже после комплексного медикаментозного лечения, может потребоваться хирургическое вмешательство

6. Рецидивы стеноза после стентирования (рестеноз), особенно после имплантации стентов без покрытия лекарственными средствами.

7. Серьезные нарушения функции левого желудочка или сердечной недостаточности, когда необходимо не только восстановить кровоснабжение, но и корректировать структурные изменения сердца.

Существуют две основные формы хирургического вмешательства:

1. Коронарное шунтирование — хирургическая операция, предназначенная для восстановления нормального кровотока к участкам миокарда, страдающим из-за уменьшенного кровоснабжения вследствие стеноза или закупорки коронарных артерий. Процедура заключается в создании обходного пути (шунта) вокруг суженных или заблокированных участков артерий, что позволяет крови течь к сердцу обходным способом, минуя пораженные участки.

2. Стентирование коронарных артерий (ангиопластика) — это минимально инвазивная процедура, предназначенная для восстановления кровотока в суженных или заблокированных коронарных артериях, которые питают сердечную мышцу. Целью процедуры является улучшение кровоснабжения миокарда и облегчение симптомов ишемической болезни сердца, таких как стенокардия.

Ишемическая болезнь сердца — распространенное хроническое заболевание, которое существенно снижает качество жизни человека. Однако при грамотном и квалифицированном лечении удастся замедлить развитие ИБС и значительно улучшить самочувствие пациента. Регулярные кардиологические чекапы и здоровый образ жизни — ключевые факторы в поддержании здоровья вашего сердца. ☺



Яков Ольга Владимировна
Медицинский директор, врач-кардиолог, доктор медицинских наук, профессор



Варикоз: профилактика, основные симптомы и современные методы лечения

Варикоз считается наиболее распространенной проблемой сосудистой системы, которая затрагивает не только физическое здоровье, но и эстетический вид ног. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала варикоз болезнью цивилизации. Несмотря на это, современная медицина предлагает эффективные методы предотвращения и лечения этого заболевания.

Что такое варикоз и его основные причины

Варикоз — это расширение и деформация вен, которые обычно приобретают узловатый и выпуклый вид. Основными причинами возникновения этого заболевания являются: наследственность, образ жизни, лишний вес и беременность. Важно отметить, что возникший в беременность варикоз, после родов может проходить самостоятельно.

Кто чаще болеет варикозом?

Статистика показывает, что варикозное расширение вен чаще возникает у женщин. Это связано с физиологическими особенностями

и гормональными изменениями, которые возникают в период беременности и менопаузы. Однако варикоз может появиться и у мужчин, особенно при наличии генетической предрасположенности и других факторов риска.

Симптомы болезни

Основные симптомы варикоза — усталость и тяжесть в ногах, отеки, ночные судороги и болевые ощущения. Поверхностные вены могут стать ярко выраженными, вздутыми и видимыми. При продолжительном течении болезни может развиваться венозная недостаточность, что приводит к осложнениям.

Основные методики лечения

В современной медицине для лечения варикоза существует несколько методов, которые проводят амбулаторно, без госпитализации и без необходимости разрезов и швов. Основными являются склеротерапия и/или термо- или клеевая облитерация. Склеротерапия — инъекционное введение специального препарата в пораженные вены для их склеивания. Облитерация проводится с помощью термических методов (лазер или радиочастотная абляция) или наиболее современной методики — биоклея VenaSeal. Эта технология основана на закрытии пораженных вен с помощью клея. Важно отметить, что все указанные методики являются эффективными и безопасными вариантами лечения варикоза, и выбор между ними зависит от индивидуальных особенностей и предпочтений па-



Регулярные физические упражнения, такие как ходьба или плавание, способствует укреплению вен и улучшению их кровоснабжения

циента. Решение принимает врач совместно с пациентом.

Процедура лечения варикоза

После детального обследования врач-флеболог определит наиболее эффективный метод лечения в каждом конкретном случае. Процедуры склеротерапии и клеевой облитерации проводятся на амбулаторной основе, не требуют анестезии и прекрасно переносятся пациентами. Человек возвращается к обычной повседневной жизни без ограничений.

Профилактика варикоза

В первую очередь, следует вести активный образ жизни. Регулярные физические упражнения, такие как ходьба или плавание, способствуют укреплению вен и улучшению их кровоснабжения. Кроме того, важно контролировать вес и избегать перегрузок и длительного сидения или стояния в неподвижном положении.

При возникновении первых признаков варикоза необходимо обратиться к специалисту для консультации. Помните, что здоровые и красивые ноги — это залог вашего комфортного и активного образа жизни. ☺



Тарасова Асият Тамерланова
Врач хирург-флеболог,
врач ультразвуковой диагностики



Тромбоз: скрытая угроза для здоровья

Тромбоз – это состояние, при котором в сосудах формируются кровяные сгустки (тромбы), блокирующие нормальный кровоток. Это серьезная проблема, с которой столкнулись миллионы людей по всему миру.

Согласно статистическим данным, в возрасте до 30 лет из 1000 у 0,31% женщин обнаруживается тромбоз поверхностных вен.

Однако по мере увеличения возраста этот показатель возрастает до 2,2% на те же 1000 пациенток. Помимо этого, после рождения ребенка многие представительницы прекрасного пола делают выбор в сторону приема гормон содержащих средств контрацепции (КОКи, гели, пластыри, внутривагинальные и внутриматочные препараты), и риск развития тромбоза значительно повышается. Не стоит забывать или не принимать во внимание, что на фоне естественных гормональных изменений и перестроек организма, женщинам назначается заместительная гормональная терапия, что в свою очередь увеличивает риск появления тромбов.

Кто еще в зоне риска

Риск развития тромбоза может возникнуть у различных групп людей, причем некоторые факторы могут быть изменены или контролируемы, в то время как другие – нет. Важно знать эти факторы, чтобы своевременно предпринимать профилактические меры.

К основным группам риска относятся пациенты:

- С семейным анамнезом тромбоза.
- Принимающие гормональные препараты.
- Беременные женщины.
- Все женщины старше 60 лет.
- Перенесшие COVID-19.
- Перенесшие серьезные операции или травмы.
- Путешествующие на большие расстояния.
- С онкологическими заболеваниями.

Также на развитие тромбоза может повлиять сидячий образ жизни, курение и избыточный вес.

Что важно знать?

Тромбообразованию способствуют и различные заболевания, включая атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, определенные инфекции, онкологические заболевания и хронические воспалительные заболевания. Более того, варикозное расширение вен и

тромбоз тесно связаны между собой, поскольку оба состояния затрагивают венозную систему организма.

Варикоз — это патологическое расширение и извитость поверхностных вен (чаще всего — в нижних конечностях), которое возникает из-за нарушения работы венозных клапанов и ухудшения оттока крови. Это приводит к застою крови, повышению давления в венах и может стать благоприятным условием для образования тромбов.

Как распознать первые признаки тромбоза?

Чтобы вовремя обнаружить тромбоз, обратите внимание на следующие, наиболее часто встречающиеся признаки:

- Вначале тромбоз может проявляться отеком и локальным покраснением пораженной ноги, который начинается примерно от голени.
- Боль в ноге, усиливающаяся при движении, судороги мышц и ощутимая тяжесть.
- Изменение цвета кожи на пораженном участке может приобрести синеватый или даже фиолетовый оттенок.
- Повышенная температура кожи в области отека, делающая её горячей на ощупь.

Время действовать

Современные методы диагностики тромбоза включают не только визуальный осмотр и базовые тесты. Определение точного диагноза происходит после анализа крови и проведения ультразвукового исследования.

Важно! Если вы замечаете у себя симптомы, указанные выше, следует без промедления обратиться за медицинской помощью.

Такие состояния как одышка, учащенное сердцебиение, головокружение и боли в груди, особенно усиливающиеся при глубоком дыхании, требуют незамедлительной помощи. Необходимо срочно вызвать скорую ввиду риска возникновения тромбоэмболии легочной артерии (ТЭЛА).

Раннее обнаружение и вовремя принятые меры могут значительно снизить риск осложнений и улучшить прогноз

Лечение тромбоза предполагает использование антикоагулянтов, которые способствуют растворению тромботической окклюзии, и в дальнейшем для предотвращения образования тромбов. Тромболитическая терапия обычно применяется в условиях стационара под строгим медицинским наблюдением из-за риска возникновения серьезных побочных эффектов, включая кровотечения. Назначение и плановая корректировка дозы антикоагулянтов должны осуществляться исключительно врачом, самолечение в этом случае недопустимо и строго запрещено. Для пациентов с тромбозом неотъемлемой частью продуктивного лечения является использование компрессионного белья.

В крайних случаях может потребоваться хирургическое вмешательство для удаления тромба.

В заключение

При обнаружении первых признаков тромбоза необходимо немедленно обратиться к врачу для проведения качественной диагностики и назначения лечения. Раннее обнаружение и вовремя принятые меры могут значительно снизить риск осложнений и улучшить прогноз. Забота о себе, активный образ жизни и контроль за состоянием своего организма помогут предотвратить развитие тромбоза и сохранить здоровье на долгие годы. ☺



Сухоруков Евгений Анатольевич
Главный врач клиники эстетической
медицины Seline Clinic (Белорусская),
хирург-флеболог



Эндоскопия: чего боятся пациенты

Эндоскопия в Seline Clinic – это современный метод диагностики нарушений организма с помощью самого современного эндоскопического оборудования. Специалисты работают максимально бережно и деликатно!

Эндоскопическое исследование позволяет получить исчерпывающую информацию, составив полную клиническую картину для доктора и при этом не подвергнуть пациента хирургическому вмешательству.

Показания для эндоскопического исследования

Не откладывайте визит к опытному специалисту, если вы заметили у себя или у близких хотя бы один из перечисленных ниже симптомов. Гастроскопическое обследование поможет вовремя определить истинную причину:

- Боли в области шеи, в животе, изжога, отрыжка воздухом и пищей.
- Похудение.
- Рвота пищей и кровью.
- Отвращение к еде, отсутствие аппетита.
- Анемия неясного генеза.
- Диспепсия, непроходимость пищи.
- Прием негормональных противовоспалительных препаратов.
- Прием кроворазжижающих препаратов,
- Признаки кровотечения (проявления рвоты цвета «кофейной гущи»).
- Язвенная болезнь в анамнезе, заболевания желудка и 12-перстной кишки у родственников (семейный анамнез).
- Предстоящее оперативное вмешательство.

Колоноскопия

Данный вид эндоскопического исследования вызывает у пациентов больше всего страхов. Не стоит волноваться, каждому пациенту мы обеспечиваем во время процедуры максимальный комфорт!

Показания для проведения колоноскопии:

- Боли в животе.
- Метеоризм, запоры.
- Кровотечение из прямой кишки.
- Потеря веса.
- Анемия неясного генеза.
- Слизь и кровь в кале.
- Положительный тест на скрытую кровь в кале.
- Высокий уровень кальпротектина.

- Семейный анамнез: заболевание толстой кишки, полипы толстой кишки у родственников пациентов.
- Предстоящее оперативное вмешательство на органах малого таза.
- Скрытые желудочно-кишечные кровотечения, длительная или рецидивирующая железодефицитная анемия.
- Подозрение на болезнь Крона или неспецифический язвенный колит.
- Анемия неясного генеза (постоянное или периодическое снижение гемоглобина),
- Боли в животе неясного генеза.

Страхи пациентов

Врачам-эндоскопистам часто приходится наблюдать тревогу, а то и неподдельный ужас в глазах пациентов, которые переступают порог их кабинета. Многие до последнего оттягивают проведение эндоскопических исследований.

Боязнь обнаружения онкологии или другого тяжелого заболевания могут подталкивать человека к отказу от вредных привычек, но не должны быть причиной отказа от эндоскопического исследования. При гастроскопии и колоноскопии могут быть выявлены эпителиальные образования (полипы), а также изменения слизистой, которые могут привести к перерождению последних в онкологическое заболевание. Своевременное удаление полипов – основной путь профилактики онкологического заболевания.

Повреждения пищевода, желудка и кишечника являются большой редкостью, буквально исключением

Мягкие методы

У многих пациентов, которым ранее проводили исследование под местной анестезией (орошение ротоглотки раствором лидокаина), остается страх неприятных ощущений во время и после эндоскопического исследования.

В настоящее время практически повсеместно все исследования проводятся под седацией. Препарат, применяемый для медикаментозного сна, представляет собой мягкое снотворное средство, ненаркотическое, быстро расщепляемое, поэтому сон продолжается весь период исследования.

Во время седации врач-анестезиолог точно подбирает дозу медикамента с постоянным мониторингом сердечно-сосудистых и дыхательных функций пациента. Гастроскопию и колоноскопию чаще всего проводят одновременно, в течение одного медикаментозного сна – это дает возможность провести комплексное скрининговое исследование желудочно-кишечного тракта и минимизировать стресс пациента.

У многих пациентов возникает страх, что во время исследования врач может что-то повредить. Напрасно! Эндоскоп представляет собой тонкую трубку размером до 8-9 мм в диаметре, при проведении аппарата по органу врач контролирует каждое свое движение на видеомониторе. Доктор четко видит, куда продвигается эндоскоп. Повреждения пищевода, желудка и кишечника являются большой редкостью, буквально исключением. Иногда повреждения могут возникнуть при проведении лечебных манипуляций, но практически никогда – при диагностических исследованиях. Безусловно, многое зависит от профессионализма и опыта врача, который проводит процедуру.

Приглашаем вас провести эндоскопию в комфортных условиях и на самом прогрессивном оборудовании нашей клиники. Доверьтесь, вы в надежных руках. ☺



Каплан Владимир Израилевич
Врач-эндоскопист



Как часто нужно делать гинекологическое УЗИ?

Гинекологическое УЗИ — безопасная диагностическая процедура, которая позволяет оценить состояние матки, яичников и других органов малого таза. С помощью этого исследования можно обнаружить отклонения от нормы в самом начале заболевания и своевременно принять меры для лечения. Важно понимать, что гинекологическое УЗИ проводят не только в целях диагностики, но и для профилактики различных заболеваний.

Виды гинекологического УЗИ
Существует несколько видов гинекологического УЗИ, каждый из которых имеет свою специфику и применяется в различных ситуациях:

Трансабдоминальное УЗИ проводится через переднюю стенку живота и считается неинвазивным методом. Можно проводить и взрослым, и детям. Этот метод используется при беременности для выявления патологий плода, на самых ранних сроках в сочетании с трансвагинальным исследованием, после 11 недель беременности — является методом выбора.

Трансвагинальное УЗИ заключается в введении специального датчика во влагалище, что

позволяет более детально изучить органы малого таза. Пациенткам, не живущим половой жизнью, возможно выполнение трансректального исследования.

Как правильно подготовиться к УЗИ?

Подготовка к трансабдоминальному УЗИ заключается в соблюдении диеты. Необходимо на время отказаться от продуктов, которые вызывают газообразование, таких как бобовые, фрукты, молоко, хлебные изделия. Обследование проводится при наполненном мочевом пузыре.

Частота выполнения УЗИ органов малого таза

Частота проведения исследований может варьировать в зависимости от возраста женщины и ее индивидуальных особенностей, патологических изменений органов малого таза, выполняется по назначению лечащего врача. В целях профилактики рекомендуется регулярно проводить ультразвуковую диагностику органов малого таза один раз в год; при различных состояниях может требовать более частых исследований, кратность исследований определяется

Частота проведения исследований может варьировать в зависимости от возраста женщины и ее индивидуальных особенностей, патологических изменений органов малого таза

лечащим врачом. С целью профилактики и традиционно исследование выполняется на 5-7 день менструального цикла; при отклонениях от нормы исследование выполняют по мере необходимости, без учета дня менструального цикла. Еще раз отметим, что конечное решение о необходимости и частоте гинекологического УЗИ должно быть принято врачом, учитывая индивидуальные особенности каждой пациентки.

УЗИ молочных желез

УЗИ молочных желез в плановом порядке выполняют на 4-11 день менструального цикла (период физиологического покоя молочных желез), по назначению лечащего врача. С профилактической целью исследование проводят 1 раз в год. УЗИ молочных желез назначают пациенткам до 40 лет; женщинам старше 40 лет выполняют маммографию в качестве скринингового метода исследования, при необходимости, по показаниям, дополняют УЗ-исследованием и МРТ молочных желез. Кратность ультразвуковых исследований устанавливается лечащим врачом, с учетом индивидуальных особенностей пациентки. При обнаружении пациенткой каких-либо образований в молочной железе, исследование выполняют без учета дня менструального цикла.

Метод УЗ-диагностики позволяет безболезненно, неинвазивно, с минимальными затратами, в кратчайшие сроки выявить различные изменения молочных желез.

Не забывайте, что ежегодное ультразвуковое исследование органов малого таза и молочных желез — важный инструмент, позволяющий оценить состояние здоровья женщины, сохранить ее здоровье на долгие годы, избежать или вовремя предотвратить развитие патологических изменений. Придерживайтесь рекомендаций вашего врача и регулярно проходите обследование. ☺



Слабожанкина Екатерина
Александровна
Врач ультразвуковой диагностики,
кандидат медицинских наук

Жизненная сила после 40: ключевые витамины для женщин

В каком бы возрасте женщина ни находилась, важно заботиться о своем здоровье и красоте. Однако после наступления 40-летнего рубежа, эта забота обретает особое значение. В это время в организме женщины происходят различные изменения, связанные с гормональным фоном и обменом веществ. Уровень эстрогена, который принимает участие во многих процессах в организме, постепенно снижается.

Это влечет за собой ряд последствий: в первую очередь повышается риск развития остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, кожа становится сухой, появляются морщины, ногти и волосы становятся ломкими, снижается иммунитет, и нередко возникают перепады настроения. Однако гармоничное сочетание правильно подобранных витаминов и здорового образа жизни позволяет эффективно поддерживать свое здоровье и красоту.

Витамины, минералы и их значимость

Витамины и минералы играют важную роль в поддержании нашего организма в хорошей форме. Они необходимы для нормального функционирования всех систем и органов. Потребность в витаминах для женщин 40+ резко увеличивается. К сожалению, в настоящее время из-за особенностей выращивания растительной и животной продукции невозможно получить необходимое количество питательных веществ только с пищей. Для восполнения дефицитов и поддержания достаточного уровня нутриентов рекомендуется принимать витамины, но только после консультации с квалифицированным специалистом.

Витамин D: Этот витамин помогает усвоиться кальцию, тем самым укрепляет кости и снижает риск развития остеопороза. Кроме того, витамин D укрепляет иммунитет и поднимает настроение. Поддержание нормального уровня витамина D снижает риск возникновения онкологических заболеваний. Для лучшего усвоения рекомендуется принимать с омегой-3 и витамином K2.

Омега-3, полезные жирные кислоты: Они необходимы женщинам для сохранения молодости и красоты. Омега-3 улучшает работу мозга, нормализует холестерин, функцию эндокринной системы, улучшает отток желчи, питает суставы. Больше всего омега-3 присутствует в морепродуктах, а также в растительной пище — в грецких орехах, тыквенных семечках, льняном масле.

Витамин C: Антиоксидант, который нейтрализует свободные радикалы, замедляя процесс старения организма. Кроме того, витамин C повышает иммунитет, укрепляет сосуды и улучшает качество кожи. Больше всего содержится в цитрусовых, киви и свежих ягодах.





Коллаген: С возрастом выработка коллагена существенно снижается. Эта добавка необходима для красоты и здоровья кожи, волос и ногтей. Для лучшего усвоения рекомендуется принимать совместно с витамином С и гиалуроновой кислотой.

Магний: Участвует во многих процессах в организме: в обмене кальция, что очень важно для поддержания здоровья костей, в стабилизации артериального давления и работе сердца, снижая риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Положительно действует на нервную систему, помогает уменьшить стресс.

Витамин Е: Токоферол часто называют “женским витамином”, так как он поддерживает работу женской половой системы. Участвует в регуляции менструального цикла и смягчает неприятные симптомы при климаксе. Также является антиоксидантом и улучшает качество кожи.

Пробиотики: Не относятся к витаминам, но тоже очень полезны для женщин 40+. Это живые лакто- и бифидобактерии, необходимые

для здоровой микрофлоры кишечника. Они снижают риск развития молочницы и других гинекологических заболеваний, так как поддерживают баланс микрофлоры во влагалище. Кроме того, пробиотики улучшают пищеварение, расщепляют белки, жиры и углеводы, нормализуют вес. Поскольку большая часть иммунных клеток находится в кишечнике, пробиотики повышают иммунитет и укрепляют защитные силы организма.

Дополнительные способы поддержки здоровья

Правильное питание — залог здоровья. Придерживайтесь сбалансированного питания, включающего в себя достаточное количество белков, жиров и клетчатки. В рационе должны присутствовать костные бульоны, свежие овощи, рыба и зелень. В то же время, рекомендуется ограничить употребление сахара и глютена, так как эти продукты могут вызывать воспаление в кишечнике и нарушать обмен веществ. Не забывайте пить достаточное количество воды, не менее 2 литров в день.

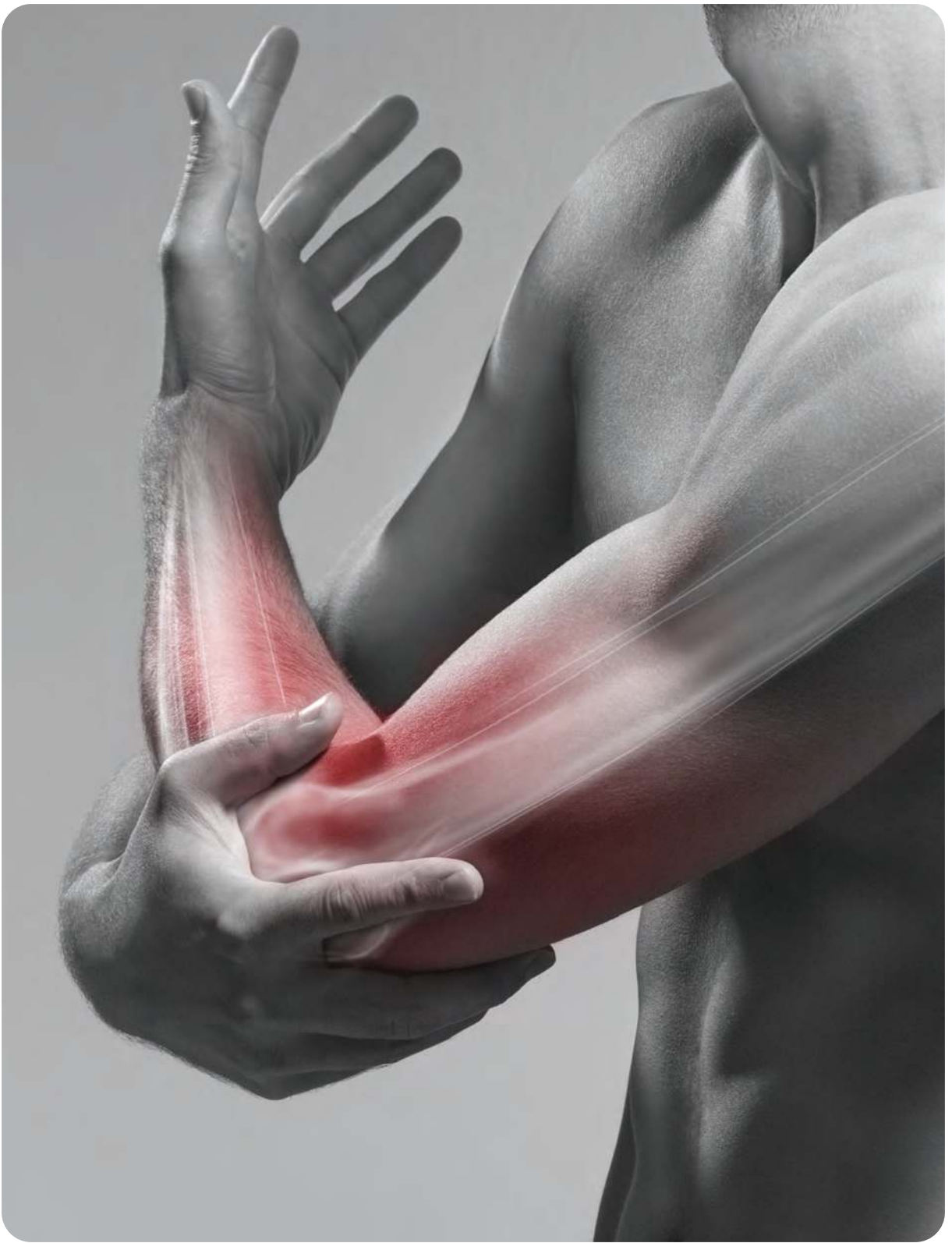
Умеренная физическая нагрузка. Сидячий образ жизни может привести к застою жидкости и нарушению кровообращения во всем организме. Поэтому регулярные физические нагрузки помогут вам увеличить отток лимфы, укрепить мышцы и ускорить метаболизм.

Правильный режим сна. Рекомендуется ложиться спать не позднее 22:00, так как в это время в организме вырабатывается важный гормон — мелатонин. Обеспечьте себе 7-9 часов отдыха, чтобы чувствовать себя бодрой и отдохнувшей.

Все эти рекомендации помогут женщинам старше 40 чувствовать себя здоровыми и вдохновленными. Начните заботиться о себе, ведь здоровье — это главный ключ к счастью и успеху! ☺



Зайцева Наталья Викторовна
Врач-терапевт, кардиолог, УЗД



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Что делать, если последствия травмы дают о себе знать?

Травма — повреждение или нарушение анатомической целостности и функционирования органов и тканей тела человека.

Мы можем столкнуться с различными видами травм, включая механические (ушибы, переломы), термические (ожоги, обморожения), химические и комбинированные травмы. Даже состояние после операций может рассматриваться как травматическое, особенно если возникают спаечные процессы или фиброз.

Кроме того, травмы могут произойти в результате физических факторов, таких как интенсивные тренировки у спортсменов, мышечный дисбаланс и переутомление.

Бывают ли травмы без последствий?

Важно понимать, что даже незначительная травма оставляет свой след в организме. Она влияет на нервную систему, мышечную память и даже на общее физическое состояние. В результате травмы происходит перераспределение нагрузок в костно-мышечной системе, что может приводить к появлению напряжения в ранее здоровых частях тела. Вначале после травмы мы можем не ощущать нарушений, поскольку наш организм находится в состоянии компенсации. Однако со временем компенсаторные механизмы могут перестать справляться с дополнительными нагрузками, что может привести к появлению различных симптомов и осложнений. Человек может столкнуться с хронической болью, ограниченной подвиж-

ностью, мышечными дисбалансами и другими проблемами, которые могут значительно ограничить привычный образ жизни.

Последствия травм.

Травмы оказывают значительное воздействие на наш организм и могут иметь различные последствия. Давайте рассмотрим некоторые из них:

1. Потеря эластичности и образование рубцов. Когда ткань получает повреждение, она теряет свою естественную эластичность и на поверхности образуются рубцы. Именно они могут быть причиной боли в будущем.

2. Нарушение кровотока и застой лимфы. Поврежденная ткань может вызывать на-

При лечении последствий травм важен комплексный подход, включающий методы физиотерапии, массажа, лечебной гимнастики, медикаментозного лечения и другие

пряжение, что приводит к нарушению кровотока. В результате лимфа и тканевая жидкость начинают застаиваться, нарушается клеточное питание. Ткани не получают необходимое количество кислорода и питательных веществ, что может повлиять на их функциональность.

3. Влияние на нервную систему. Травма может приводить к неправильному функционированию нервов на пораженном участке, что в свою очередь влияет на чувствительность и работу соседних органов. Результатом этого могут стать различные хронические заболевания.

4. Мышечные рубцы и напряжение. Образование рубцов и микрорубцов в мышцах и связках приводит к напряжению при движениях. В свою очередь это заставляет нас двигаться меньше и принимать неправильную позу, чтобы снизить нагрузку на травмированный участок. Боль при этом снижается, но могут пострадать здоровые части тела. Например, изменение нагрузки на позвоночник во время ходьбы или сидения может спровоцировать появление межпозвоноковых грыж и защемления нервов.

5. Психологические последствия. После перенесенной травмы человек может испытывать различные страхи и тревоги, которые могут повлиять на качество жизни и сам процесс восстановления.

Важно отметить, что застарелые травмы могут вызывать боли, ограниченность движений, не-

приятные ощущения при изменении погоды, а иногда даже приводить к различным заболеваниям, таким как аритмия, остеохондроз, межпозвоноковые грыжи и даже бесплодие.

Как лечить последствия травм?

При лечении последствий травм важен комплексный подход, включающий методы физиотерапии, массажа, лечебной гимнастики, медикаментозного лечения и другие. Это позволяет восстановить нормальное состояние мышечного корсета, позвоночника и внутренних органов, а следовательно, работу всего организма.

Indiba — один из эффективных методов физиотерапевтического воздействия. Это высокочастотное электромагнитное воздействие, которое работает на различной глубине. Indiba терапия помогает уменьшить воспаление, мышечное и фасциальное перенапряжение. Кроме этого, происходит профилактика спаечного процесса, прорабатываются триггерные точки. Этот метод хорошо подходит для воздействия на глубоко расположенные фиброзные и плотные ткани, а также на подкожный жир.

Indiba-терапия может использоваться как метод профилактики при мышечном перенапряжении или подготовке тканей к операции, так и для реабилитации после спортивных травм или переутомления. Применение этого метода способствует ускорению регенерации тканей, заживлению ран, стимуляции синтеза коллагена, увеличению процессов клеточного метаболизма и нормализации лимфатического оттока. Нормализация работы клеток и тканей приводит к более быстрому завершению локального воспаления и снятию болевого синдрома.

Травма — серьезная проблема, с которой мы все можем столкнуться в течение нашей жизни. Важно обратить внимание на реабилитацию после травмы, чтобы предотвратить возможные осложнения и обеспечить полное восстановление. ☺



Оболенская Алла Евгеньевна
Заместитель главного врача
Врач-реабилитолог, физиотерапевт,
врач спортивной медицины



ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

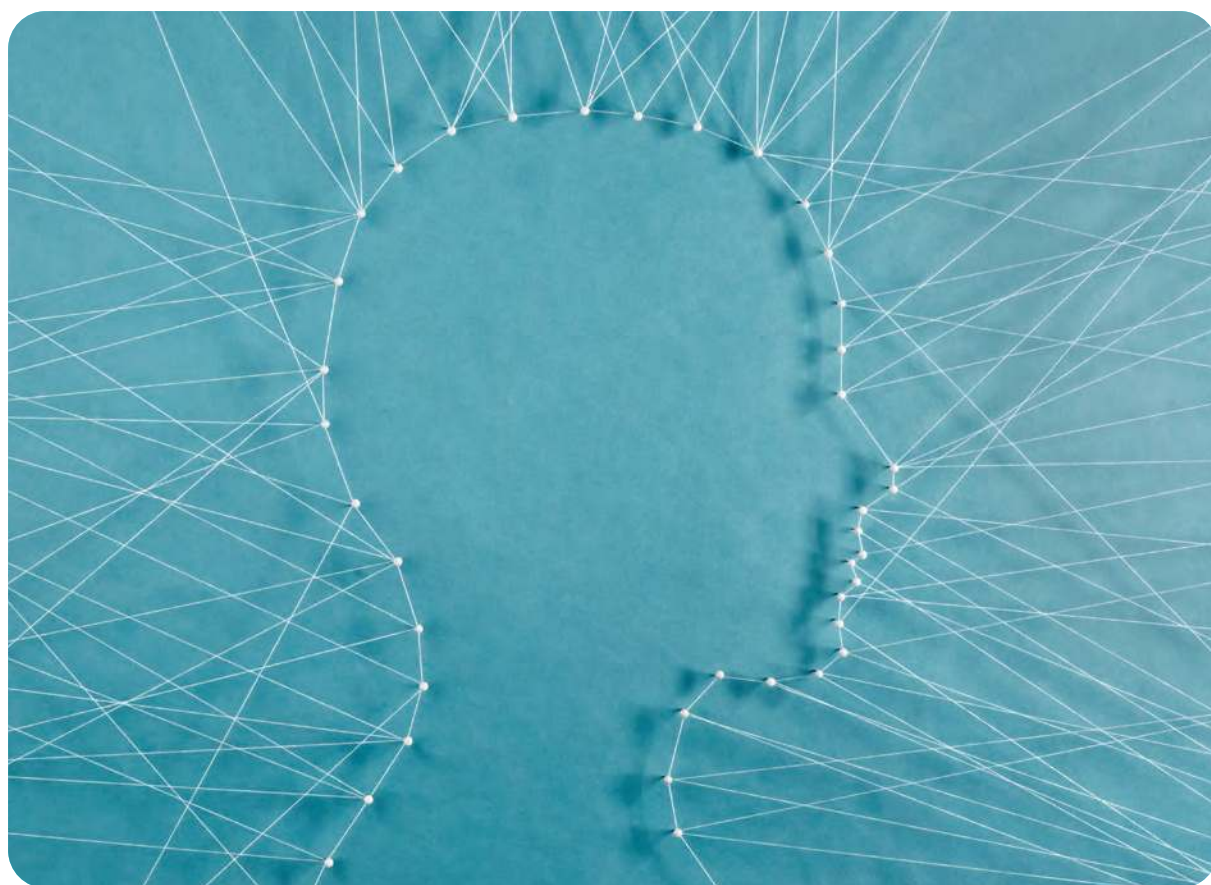
КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

Seline 
beauty



Эстетика и комфорт в деталях: психологическая адаптация перед пластической операцией

Итак, вы почти решились! Сомнения позади, мечта скоро сбудется, пластической операции быть. Но вдруг вы ловите себя на мысли, что чувствуете... страх, тревогу или сильное волнение. Откуда это? Ведь решение взвешенное, желание преобразиться просто огромно, а в подготовку вложено немало сил и времени. Как быть?

Для начала осознajte, что подобные чувства — это абсолютно нормально. Через этот этап проходят все пациенты пластического хирурга. Это не шестое чувство и не интуиция, а обыкновенная тревожность перед важным и долгожданным событием. В подобной ситуации на помощь может прийти наша программа психологической адаптации. Прежде чем принять окончательное решение о проведении операции, очень желательно обсудить свои страхи и

волнения с квалифицированным психологом. Это поможет сформировать более реалистичное видение ожидаемых результатов и снизит предоперационную тревогу.

Психологическое сопровождение и помощь в адаптации — это неотъемлемая часть сервиса, предоставляемого центром эстетической медицины Seline. Мы предлагаем нашим пациентам всестороннюю поддержку на каждом этапе их пути — от предоперационной подготовки до послеоперационного восстановления. Мы знаем, как сделать каждый этап легче и приятнее для вас.

Чувствовать волнение перед пластической операцией — это абсолютно нормально. Мы знаем, что с этим делать, и непременно поможем вам сохранить позитивный настрой на пути к желаемым результатам. ☺



Мосова Ульяна Владимировна
Врач-психиатр, психотерапевт,
психолог-консультант

Экспресс-методы управления стрессом: ваша пятерка спасения

Все мы испытываем стресс регулярно. Но как бороться с его проявлениями? Вашему вниманию Топ-5 эффективных способов быстро привести нервы в порядок.

☐ **Дать выход негативным эмоциям.** Наиболее эффективно заменить «эмоциональное переживание» на «механическое действие»: например, прописать словами свои мысли, чувства, ощущения на бумаге, а затем разорвать и выбросить ее. Можно даже сделать самолетик и отпустить негатив в свободный полет.

☐ **Перенаправить энергию в другое русло.** Особенно эффективно при появлении тревожности: если чувствуете, как тревога сковывает тело, заставляет учащаться пульс, встает комом в груди, переключитесь с обдумывания неприятных вещей на другое действие, например, пружиня на носочках, расслабьтесь, потряхивая всем телом несколько минут.

☐ **Разорвать круг навязчивых мыслей.** Подумайте о вещах, никак не связанных с предметом стресса и сконцентрируйтесь на чем-то другом: например, найдите 10 машин белого цвета или посмотрите вокруг и найдите, чьи ботинки нравятся вам больше всего.

☐ **Вернуться в реальность.** Если вы чувствуете, что начинаете «витать в облаках», тогда «заземлитесь»: перенаправьте чувства с эмоциональных на физические. Например, прислонитесь к стене или проведите по ней руками, почувствовав структуру поверхности. Акцентируйте внимание на физических ощущениях.

☐ **Посмотреть на ситуацию со стороны.** Представьте себя сторонним наблюдателем в сложившейся ситуации. Возможно, события предстанут под другим углом, и вы сможете трезво оценить происходящее.

Чтобы стресс не превратился в дистресс, важно принять меры как для управления текущим стрессом, так и для предотвращения его негативного воздействия в будущем. Не пренебрегайте вещами, приносящими вам удовольствие, уделяйте время лично себе, старайтесь придерживаться здорового питания и соблюдайте режим сна и отдыха



Интимная пластика: 5 важных вопросов пластическому хирургу

Интерес к улучшению интимного здоровья и эстетики стал ярко выраженной тенденцией последних лет, отражая стремление женщин к полноценной жизни и удовлетворенности своим телом. Интимная пластика отвечает на это стремление, предоставляя возможности для решения как эстетических, так и функциональных задач.

Разбираясь в вопросах, связанных с такими операциями, важно понимать, что они могут значительно улучшить качество жизни. В этой статье мы попытаемся ответить на самые распространённые из них, основываясь на опыте специалистов и отзывах пациентов.

Возможно ли совмещать комплексную интимную пластику с коррекцией влагалища?

Комплексная интимная пластика, включающая в себя коррекцию влагалища, а также пластику малых и больших половых губ и зоны капюшона клитора, является не только возможной, но и часто рекомендуемой процедурой. Это объясняется тем, что во многих случаях для достижения гармоничного ре-

зультата необходимо проведение комплексной коррекции нескольких зон. Пластика влагалища, направленная на улучшение его функциональности и внешнего вида, часто сочетается с другими пластическими операциями в интимной зоне. Преимуществом такого комплексного подхода является возможность выполнения нескольких операций за один наркоз, что сокращает общее время восстановления и уменьшает риски, связанные с проведением нескольких отдельных анестезий.

Может ли интимная пластика вернуть ощущения при сексе, какие были до родов?

Цель интимной пластики не в полном восстановлении ощущений, которые были до родов, а в исправлении физиологических дефектов и улучшении качества жизни. Хотя полное восстановление ощущений может быть не всегда возможно, устранение дефектов и коррекция формы влагалища делают ощущения более приятными и улучшают общее состояние.

Какой период воздержания после операции?

Период воздержания после интимной пластики варьируется в зависимости от типа операции. Наиболее продолжительный период воздержания составляет полтора месяца. Например, после пластики малых половых губ или после установки петли при недержании мочи воздержание составляет около трёх недель.

Улучшение внешнего вида интимных зон часто ведет к повышению самооценки, уменьшению стеснения и увеличению уверенности в сексуальных отношениях

Как влияет операция по интимной пластике на физиологические ощущения?

Воздействие интимной пластики на физиологические ощущения можно рассмотреть под двумя основными аспектами: физиологическим и психологическим. С физиологической точки зрения, коррекция определенных дефектов, таких как увеличение или уменьшение малых половых губ, может сделать ощущения во время сексуального акта более яркими, устранить дискомфорт или боль, а также повысить чувствительность за счет улучшения доступа к клитору. С психологической стороны, улучшение внешнего вида интимных зон часто ведет к повышению самооценки, уменьшению стеснения и увеличению уверенности в сексуальных отношениях. Женщина начинает чувствовать себя более привлекательной и сексуальной, что позитивно сказывается на ее эмоциональном состоянии и способности к получению удовольствия.

Когда лучше планировать беременность после процедур интимной пластики? И нужно ли их повторять после родов?

После пластики малых половых губ беременность можно планировать через 2-4 месяца. В случае пластики влагалища процедуру лучше планировать после беременности или рассмотреть возможность кесарева сечения. Если операция выполнена по показаниям, корректировать результаты после родов, как правило, не требуется.

Интимная пластика — это комплекс процедур, направленных на улучшение качества жизни и самооценки. Важно подходить к выбору специалиста и клиники с особой внимательностью. Правильно спланированные и выполненные процедуры позволяют достичь желаемых результатов, а также вернуть гармонию в личную жизнь.☺



Гагарина Светлана Вячеславовна
Заместитель медицинского директора
по хирургии, врач — пластический хирург

Не только увеличение размера груди.

Какие проблемы можно решить при помощи маммопластики?

Маммопластика применяется не только для увеличения размера молочных желез, но и для их уменьшения, коррекции провисания без имплантов и коррекции асимметрии.

Недостаточный размер груди

Самая востребованная операция у женщин — увеличение размера молочных желез. С помощью силиконового импланта мы добиваемся желаемого объема молочных желез — исходя из пожеланий пациентки и индивидуальных параметров. Имплант может быть каплевидной формы или круглой. Так, с каплевидным имплантом грудь будет выглядеть максимально естественно, а с круглым, как в белье с push up, верх будет эффектным и заполненным. Современные грудные импланты имеют пожизненную гарантию, менять их не нужно, если устраивает форма и объем груди.

Другие проблемы, которые решаются маммопластикой

Помимо коррекции небольшого размера молочных желез, женщины обращаются за решением проблем, которые отражаются на внешнем виде груди, — например, при птозе (опущение), потере упругости. Такая ситуация может проис-

ходить в следствие родов/кормления, набора/потери веса, гормональных изменений. В этом случае просто увеличение груди будет не так эффективно, как совмещенная операция: увеличение молочных желез и подтяжка. С помощью такой операции можно скорректировать внешний вид груди, вернуть упругость и придать желаемый объем.

Размер сосков и ареол

Вместе с коррекцией внешнего вида груди или ее размера можно за одну операцию скорректировать размер сосков и ареол, который не устраивает женщину. Путем специальной хирургической методики можно уменьшить длину сосков, сделать их более эстетичными.

Избыточный размер груди

Бывают ситуации, когда девушка хочет уменьшить объем груди по причине болей в спине, трудностей при занятиях спортом и подборе



белья. В этом случае выполняется редукционная маммопластика. При такой операции молочные железы уменьшаются в объеме и одновременно подтягиваются.

Опущение молочных желез

Еще один способ пластики груди — подтяжка молочных желез (мастопексия). Это операция подходит женщинам, которых устраивает их естественный размер груди, однако грудь которых опустилась и потеряла прежнюю форму. В этом случае подтяжка груди — самый подходящий способ для исправления формы молочных желез.

Асимметрия молочных желез

Частая проблема у женщин — асимметрия груди, когда одна молочная железа больше в объеме, чем другая или опущена ниже. У женщин с такой проблемой бывают сложности с подбором белья и ношением открытой одежды,

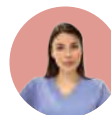


купальника. В некоторых случаях разница в объеме может достигать размера или даже двух. На помощь приходит целый комплекс хирургических методик: коррекция асимметрии имплантами разного объема и профиля, разная подтяжка молочных желез с разных сторон, добавление собственного жира или комбинация методов.

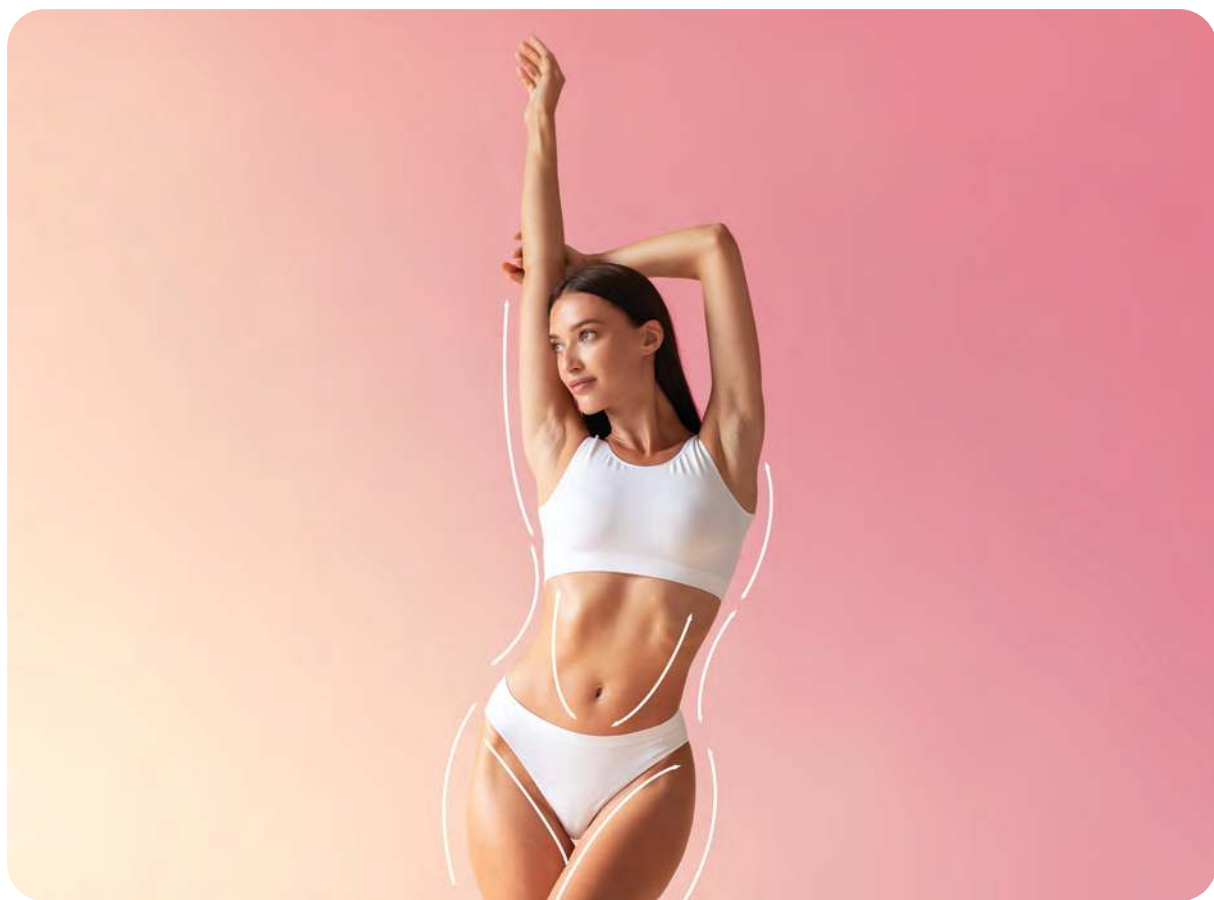
Что еще важно?

Все швы при маммопластике накладываются саморассасывающимися нитями, снимать их не нужно. Если перед операцией у женщины обнаружили фиброаденомы или кисты в молочных железах — их зачастую можно удалить одновременно в процессе маммопластики без дополнительных разрезов. В этом случае операция проводится совместно с врачом-маммологом-онкологом, который удаляет образование. После операции будет необходимо носить компрессионное белье, которое моделирует форму молочных желез, фиксирует имплант, сдерживает отек, помогает тканям быстрее зажить. Маммопластика дает возможность каждой женщине иметь идеальную грудь. Проконсультируйтесь с опытным врачом, чтобы обсудить свои ожидания и подобрать подходящую операцию.

Не откладывайте на завтра то, о чем вы мечтаете уже сегодня! ☺



Гамалея Мария Александровна
Врач — пластический хирург



Как уменьшение молочных желез при избыточном весе улучшает качество жизни

Избыточный вес является серьезной проблемой, которая негативно сказывается на женском здоровье. Нарушается репродуктивная система, это ведет к снижению фертильности и различным патологиям беременности.

Кроме того, множественные исследования, проведенные в этой области, установили связь между избыточным весом и изменениями в гормональном фоне. Дисбаланс гормонов ведет к различным патологиям молочной железы.

В современной медицинской практике наблюдается стабильный рост обращений женщин с диагнозом “макромастия, ассоциированная с фиброзно-кистозной мастопатией” к пластическим хирургам. Однако, в работе с такими пациентами стали возникать новые задачи, которые требуют особого внимания. Это прежде всего, профилактика рецидива доброкачественной дисплазии молочных желез, улучшение репродуктивного здоровья и повышение качества жизни пациенток.

Мастопатия и ее влияние на жизнь

Мастопатия — распространенное заболевание, которое встречается у многих женщин.

Оно проявляется у 60% представительниц прекрасного пола и может достигать 90% у женщин старше 30 лет. Мастопатия характеризуется увеличением размеров молочных желез, которое может сопровождаться болезненностью, предменструальным отеком, синдромом, болями в спине и плохим эмоциональным состоянием. Кроме того, женщины с большой грудью испытывают трудности в выборе одежды. Это сказывается на их уверенности и самооценке. К тому же, большая грудь может стать преградой для активного образа жизни и занятия спортом. Стоит отметить, что гипертрофия молочных желез может быть связана с дисгормональной патологией.

Статистика и патологии молочных желез

Статистика показывает, что многие женщины, которые обратились за редукцией и уменьшением молочных желез, имеют различные патологии молочной железы и малого таза. Всего лишь у 10% пациенток можно наблюдать здоровую молочную железу, в то время как у остальных 90% обнаруживаются кисты, фибросклероз и фиброаденоз.

Улучшение качества жизни пациенток

Для поддержания здоровья и качества жизни женщин с избыточным весом и мастопатией

Для поддержания здоровья и качества жизни женщин с избыточным весом и мастопатией важно придерживаться комплексного подхода



важно придерживаться комплексного подхода. Правильное сбалансированное питание, регулярная физическая нагрузка, позитивное мышление помогут снизить вес и улучшить общую физическую форму. Также важно обращаться за помощью к специалистам — диетологу, эндокринологу, гинекологу и пластическому хирургу. Они помогут разработать индивидуальные программы по снижению веса и коррекции груди.

Уменьшение размера молочных желез

Уменьшение размера молочных желез и хирургическая коррекция макромастии — это не просто эстетические операции. Они играют ключевую роль в улучшении общего самочувствия и качества жизни многих женщин, страдающих от избыточного веса. После операции женщины отмечают также уменьшение боли в спине, шее и плечах, что часто связано с тяжестью их груди. Это дает им, например, возможность вести более активный образ жизни, включая участие в спортивных мероприятиях, которые ранее казались недостижимыми из-за физического дискомфорта или стеснения.

Современная медицина предлагает эффективные решения по вопросу избыточного веса и патологии молочных желез. Своевременно обращайтесь к специалистам и заботьтесь о своем здоровье! ☺



Мурзаева Резеда Атаевна
Врач — пластический хирург



Уникальность авторской методики 5Б

Карапетян Георгий Эдуардович

Пластический хирург, доктор медицинских наук, профессор

Разработал и запатентовал более двух десятков хирургических техник

- Их кульминацией явилась методика 5Б, аналогов которой в мире нет*
- Время выполнения операций в 2-2,5 раза короче среднестатистических норм*

Моя работа основывается на глубоком понимании анатомии, физиологии и безупречной хирургической технике.

Соблюдая научные принципы и применяя передовые технологии, я стремлюсь к достижению оптимальных результатов для каждого пациента.

Преимущества методики 5Б

1. При правильной работе с тканями во время операции не образуются полости, где может скапливаться кровь, а значит нет необходимости использовать дренажи.

2. Правильное сопоставление краев раны без излишней травматизации, а также тщательный гемостаз (прекращение кровотечения во время разрезов) позволяют обойтись без наложения кожных швов. Клей, который используется на поверхности раны, обеспечивает защитное покрытие. А под поверхностью кожи – несколько «этажей» внутренних саморассасывающихся швов, которые накладываются сотнями с помощью специальной щадящей техники. Эти швы плотно фиксируют края послеоперационной раны на всю ее глубину.

3. Все манипуляции проводятся с учетом анатомии и микроанатомии, не требуются тугие повязки или компрессионное белье.

Мои пациентки:

- Покидают клинику на следующий день в полной безопасности.
- Через 7 дней в домашних условиях самостоятельно снимают защитный клей – там где края раны идеально сопоставлены в тоненькую полосочку.
- Не принимают антибиотики – так как бактериальной инфекции нет.
- Спокойно улетают домой в другие города и страны – наружных швов нет, следовательно, снимать их не нужно.
- Находятся под моим ежедневным наблюдением, высылая фотоотчеты и вопросы в WhatsApp.

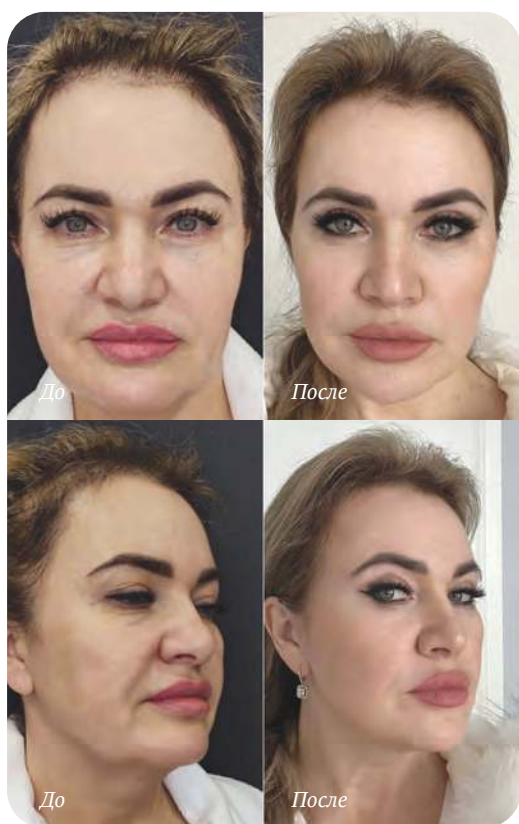
ТОТАЛ ФЭЙС ПО МЕТОДИКЕ 5Б: инновационный подход к омоложению

Показаниями к эстетической хирургии лица служат первые гравитационные изменения: опущение тканей, «поплывший» овал, дряблость кожи, мешки и печальный взгляд. Цель всей операции – вернуть лицу молодость, свежесть, подтянутость, и что не менее важно – сохранить свои естественные черты.

Подобное вмешательство обычно выполняется за 6 и более часов. Однако благодаря методике 5Б я выполняю комплекс Тотал Фэйс всего за 1 час 50 минут.



ТОТАЛ ФЭЙС: круговая блефаропластика, смас-подтяжка лица и шеи. Фото «после» сделано спустя всего 9 дней после операции.



ТОТАЛ ФЭЙС: круговая блефаропластика, смас-подтяжка лица и шеи. Фото «после» сделано через 5 месяцев после операции.

Домой отпускаю на следующий день. Ежедневное наблюдение дистанционно – по фото и видеосвязи.

Моим пациенткам после комплекса Тотал Фэйс не нужно снимать швы, обрабатывать раны, приезжать на перевязки. Уже через неделю они возвращаются к работе, посещают театры и рестораны.



ТОТАЛ ФЭЙС: круговая блефаропластика, смас-подтяжка лица и шеи. Фото «после» сделано через 2 месяца после операции.

Эффект от операции сохраняется на 10-12 лет.

Такой результат – и есть мой авторский стандарт качества.

Мне приятно наблюдать, как быстро женщины возвращаются к своей обычной жизни после операции. ☺



Мой Telegram-канал -
«Доктор Карапетян. Пластический хирург».
Для бесплатной консультации отправьте
ваше фото и вопросы мне на WhatsApp:
+7 (983) 617-70-00



Подтяжка лица и шеи: что нужно знать. Вопросы пластическому хирургу

Подтяжка лица и шеи — прекрасная возможность преобразить свою внешность, вернуть молодость и стать увереннее в себе. Многие пациенты хотели бы побольше знать об этой процедуре. В этой статье пластический хирург Кузин Данила Александрович ответит на самые волнующие вопросы о пластике лица и шеи.

Какие показания для проведения подтяжки лица и шеи?

Подтяжка лица и шеи является эффективной процедурой для коррекции различных несовершенств. Давайте подробнее разберем, какие именно показания могут указывать на необходимость проведения данной процедуры.

Шея представляет собой область от нижнего края нижней челюсти до области ключицы. С возрастом, уровень упругости и эластичности кожи в этой зоне может снижаться. Это приводит к образованию кольцевых складок, дряблости и избытка кожи при движениях головы. Кроме того, слабость мягких тканей и кожи может приводить к провисанию и расширению области шеи. Одной из самых распространенных проблем является провисание тканей и избыток жировой ткани в области подбородка. Именно этот дефект является основной причиной для проведения пластики шеи.

Касательно нижней и средней трети лица, эта область находится между краем нижней челюсти, верхнем краем скулы и нижним краем нижнего века. При провисании тканей, наличии избыточного объема, выраженных носогубных складок, опущении углов рта и нарушении контуров и пропорций лица, пациенты часто обращаются за помощью.

Какие результаты можно ожидать от операции?

При проведении операции подтяжки шеи, мышцы дна полости рта (платизма и более глубокие мышцы) укрепляются, глубокий жир удаляется, так как липосакция не всегда позволяет полностью избавиться от него. Кроме того, создаются четкие контуры, подчеркивается угол нижней челюсти, а также укрепляется или удаляется провисающая подчелюстная слюнная железа. Это создает эффект молодости и привлекательности. Важным элементом в оценке контура нижней челюсти и пропорций является подбородок. Недостаточная проекция подбородка или его провисание существенно ухудшают визуальную оценку.

Для коррекции таких дефектов, как провисание подбородка или недостаточная проекция,



проводятся операции по увеличению проекции подбородка. В качестве методов могут использоваться имплантаты или собственные ткани, а также моделирование и формирование красивого подтянутого подбородка.

Можно ли провести подтяжку лица и шеи одновременно или лучше делать это отдельно?

Комбинированная процедура подтяжки лица и шеи является более классическим вариантом. Плюсы сочетания этих операций в том, что в этом случае задействуются все проблемные зоны лица и шеи, что позволяет перемещать и фиксировать ткани по нужным векторам. Этот комплексный подход позволяет достичь более полного и гармоничного эффекта. Тем не менее, в некоторых случаях пациенту проводится изолированная подтяжка, либо лица, либо шеи, в зависимости от пожеланий и показаний. Я как пластический хирург понимаю, что каждый человек имеет свои цели и ожидания, и стремлюсь удовлетворить их.

Какие точки требует разрезов при подтяжке нижней части лица и области шеи? Остаются ли рубцы?

Для коррекции области шеи и подбородка используется небольшой разрез в подбородочной области (не более 3-4 см). Что касается подтяжки нижней части лица и латеральной области шеи, мы применяем разрезы различной длины перед ухом и в заушной складке. Разрез перед ухом может быть выполнен только перед мочкой или перед мочкой и козелком. Обычно швы заживают без осложнений и восстанавливаются так, что в дальнейшем рубцы становятся практически незаметными.

Данила Александрович, хотелось бы узнать о вашем опыте и достижениях. Каким образом вы повышаете квалификацию?

Мне посчастливилось практиковать пластическую хирургию уже на протяжении многих лет, и каждый новый день становится для меня возможностью делать мир более счастливым и прекрасным. За это время я успел провести множество операций и видел, как они преобразуют не только внешность, но и жизни моих пациентов. Однако, моя работа не ограничивается только операциями. Я постоянно совершенствую свои навыки и знания, чтобы идти в ногу со временем и быть в курсе последних тенденций. Посещаю конгрессы, мастер-классы и диссекционные курсы, а также изучаю литературу, веду научные исследования и обмениваюсь опытом с профессионалами в этой области. Это помогает мне стать лучшей версией себя и применять в практике самые современные методы и технологии. Ваше здоровье и красота — моя главная цель.

Если вы мечтаете о преображении, хотите восстановить молодость или изменить что-то в своей внешности, мы с радостью ждем вас в нашем медицинском центре.

Не бойтесь перемен и доверьтесь профессионалам, которые помогут достичь желаемого результата и раскрыть вашу красоту. ☺



*Кузин Данила Александрович
Врач — пластический хирург*

Узнать больше о подтяжке лица и шеи вы можете, прочитав полное интервью с Кузиным Данилой Александровичем на нашем сайте:



ENDI
beauty club

АКЦИИ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА

Предъявите фото и получите скидку **500Р** на любую процедуру

**Абсолютное счастье для волос
+ укладка в подарок — 4 990Р вместо ~~10 000Р~~**

Наращивание ресниц — от 2 000Р

**Маникюр + педикюр гель лак Luxio
в 4 руки — 5 200Р**

**Ламинирование ресниц + ламинирование бровей
с окрашиванием — 4 990Р**

