

№8
ВЕСНА-ЛЕТО
2025

Seline

magazine

ПРОБУЕМ ЛЕТО
НА ВКУС
ПОЛЕЗНАЯ ЕДА ДЛЯ СИЯЮЩЕЙ
ЗДОРОВЬЕМ УЛЫБКИ

СИЛА
ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И КРАСОТЫ ВОЛОС

ЛЕТО БЕЗ ФИЛЬТРОВ

*Как сохранить здоровье
и красоту кожи даже в жару*

УДОБНО
ВЗЯТЬ
С СОБОЙ

18+



CLASSYS



VOLNEWMER®

От производителя
легендарного аппарата
Ultraformer

Уникальная и
современная
монополярная RF
система
для лифтинга,
уплотнения и
омоложения кожи

- Выраженный волюмизирующий эффект сразу после процедуры
- Возможность работы в деликатных зонах (в том числе на верхнем и нижнем веке)
- Безболезненность
- Водяное охлаждение
- 4 вида наконечников и 2 системы манипул для работы в различных зонах

Сертифицировано FDA,
РУ (РЗН 2024/23175)

СОДЕРЖАНИЕ

КОСМЕТОЛОГИЯ *стр. 7*

Тренды косметологии. Что будет популярно летом 2025? *стр. 8*

Массаж лица. Как он помогает сохранить молодость и сияние кожи? *стр. 12*

Ультразвуковой SMAS-лифтинг. Новая эра безоперационного омоложения. *стр. 14*

Как понять, что вам нужна профессиональная помощь врача-косметолога? *стр. 16*

Лето без фильтров. Как сохранить здоровье и красоту кожи даже в жару. *стр. 18*

Собираем летнюю косметичку. Без чего не обойтись на отдыхе? *стр. 20*

Готовим тело к лету. Ошибки на пути к красоте и их последствия. *стр. 24*

Красота, над которой не властно время. Секреты молодости кожи рук. *стр. 26*

Косметологические процедуры по всему миру. Что популярно в Европе, Азии и Америке? *стр. 30*

Шея — зеркало возраста. Какие процедуры для этой зоны помогут сохранить молодость? *стр. 34*

ТРИХОЛОГИЯ *стр. 37*

Готовим волосы к отпуску. Эффективные процедуры для восстановления и защиты. *стр. 38*

Сила зеленого чая для здоровья и красоты волос. *стр. 40*

СТОМАТОЛОГИЯ *стр. 43*

Пробуем лето на вкус. Полезная еда для сияющей здоровьём улыбки. *стр. 44*

Не прощелкайте здоровье! Что делать, если челюсть подает сигналы бедствия. *стр. 46*

Отпуск под контролем стоматолога. Как планировать отдых в период лечения зубов. *стр. 48*

Дышите на здоровье. Как привычка ротового дыхания может добавить проблем. *стр. 50*

Как сохранить зубы здоровыми в путешествии? Чек-лист от стоматолога. *стр. 52*

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА *стр. 55*

Как сделать так, чтобы менопауза не испортила ваш отдых? Советы гинеколога. *стр. 56*

Применение системы Indiba перед и после процедур. Быстрая реабилитация от инъекций до хирургии. *стр. 58*

Весенний ритуал красоты. Как массаж способствует поддержанию упругости и здоровья кожи. *стр. 60*

Здоровье как стиль жизни. Превращаем полезные привычки в семейный ритуал. *стр. 62*

Почему в самолете может болеть голова? *стр. 64*

Долгие перелеты и здоровье ног. О чём важно знать? *стр. 66*

Летнее обострение варикоза. Почему это происходит и почему не стоит откладывать лечение даже в жару. *стр. 70*

Гипертиреоз. Как уберечь женское здоровье? *стр. 74*

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ *стр. 81*

Липосакция. Не только красота, но и выгодная инвестиция в здоровье. *стр. 80*

Совершенные линии женственности. Нижний бодилифт и липофилинг ягодиц в Seline. *стр. 82*

Проблема века. Может ли блефаропластика повлиять на зрение? *стр. 84*

Ринопластика как искусство. Почему этой операции не стоит бояться. *стр. 86*

Нос и подбородок. Дуэт, который делает лицо совершенным. *стр. 90*

Лето перемен. 4 эффективные пластические операции с минимальным реабилитационным периодом. *стр. 92*

Пересадка волос на лице. Путь к идеальному и неповторимому образу. *стр. 94*

Когда пациенту стоит задуматься о подтяжке лица и обратиться к опытному пластическому хирургу? *стр. 96*

Искусство перемен. Можно ли вернуть свою природную красоту? *стр. 102*

Журнал Seline Весна-лето 2025 (№8) 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 2025 года.

Адрес редакции и издателя: г. Москва, ул. Тимура Фрунзе дом 11, стр. 15.

Адрес типографии: ул. 2-я Кабельная, дом 2, строение 5.

Любимые процедуры и источники вдохновения: эксклюзивное интервью с врачами Seline Clinic в Дубае



В октябре 2024 года произошло значимое событие — впервые распахнула свои двери Seline Clinic Dubai. Настоящий оазис красоты и здоровья!

Дружная семья Seline становится все больше и сегодня мы хотим познакомить вас поближе с некоторыми врачами клиники в Дубае. Мы задали им два вопроса:

- 1. Какая ваша любимая процедура?**
- 2. Что делает вас счастливыми в конце рабочего дня?**

И вот что они ответили.



Dr. Patricia

Какая ваша любимая процедура?

Brazilian BumBum Lift — это индивидуально подобранная методика, сочетающая биостимуляторы коллагена для улучшения упругости кожи, уменьшения целлюлита и подчеркивания естественных изгибов тела. В зависимости от пожеланий пациента я могу добавить объем с помощью филлеров или усилить эффект аппаратными методиками. Моя цель — создать изящный, подтянутый и естественный образ, которым пациент будет наслаждаться долгое время.

Что делает вас счастливой в конце дня?

Когда мои пациенты доверяют персонализированным подходам, которые я для них разрабатываю, когда я вижу радость от результата и понимаю, что изменила их жизнь к лучшему. А еще провести вечер с семьей, чувствуя удовлетворение от проделанной работы и предвкушая очередной продуктивный день — это то, что делает меня по-настоящему счастливой.



Dr. Nivine

Какая ваша любимая процедура?

Я тщательно подбираю каждую процедуру в соответствии с индивидуальными чертами лица, добиваясь гармоничного и сбалансированного результата.

Мои фирменные эстетические процедуры – это увеличение губ с помощью филлеров и инъекции Sculptra, которые я использую для подчеркивания естественной красоты, создания молодого, сияющего и свежего образа.

Что делает вас счастливой в конце дня?

Виртуозно подчеркивать природную красоту, выстраивать доверительные отношения с пациентами и создавать пространство, где они могут свободно и комфортно выражать себя. Это придает моей работе особый смысл и вдохновляет каждый день.



Dr. Olga

Какая ваша любимая процедура?

Моя фирменная процедура – это комплексный подход к контурной пластике тела с использованием CoolSculpting, Morpheus8 и Sculptra. Я специализируюсь на эстетике тела и разрабатываю индивидуальные протоколы для каждого пациента, чтобы добиться естественных и гармоничных результатов.

- **CoolSculpting** эффективно устраняет локальные жировые отложения,
- **Morpheus8** подтягивает и укрепляет кожу,
- **Sculptra** стимулирует выработку коллагена, улучшая плотность и эластичность кожи.

В сочетании эти методики не только уменьшают объем, но и повышают качество кожи, что особенно важно при моделировании фигуры.

Моя цель – не просто изменить контуры тела, а создать сбалансированные пропорции и подчеркнуть его естественную красоту. Именно поэтому я применяю индивидуальный подход, сочетая передовые техники для достижения наиболее заметных и долгосрочных результатов.

Что делает вас счастливой в конце дня?

Самое большое счастье – видеть, как человек становится увереннее в себе и перестает стесняться своей внешности. И дело не только в уменьшении жировых отложений или подтяжке кожи — происходит изменение восприятия себя, своей осанки, походки, эмоций.

Но особенно радует, когда пациент присылает сообщение, что впервые опубликовал фото в полный рост без обработки и фильтров. Или когда отмечает меня на фото, надевая вещь, которую раньше не решался носить. Эти моменты – искренние, настоящие, без прикрас – напоминают, что моя работа не просто про эстетику тела, а про внутреннюю гармонию с собой.



Dr. Mulham

Какая ваша любимая процедура?

Как врач-эстетист, я сосредоточен на улучшении здоровья кожи для достижения естественных и долговременных результатов. Я начинаю с тщательного анализа пожеланий и ожиданий пациента, а затем провожу детальную диагностику кожи. Вместо временных решений, я отдаю предпочтение методикам, стимулирующим выработку коллагена и эластина. Такой подход омолаживает, подтягивает лицо и тело, устраняя не только внешние признаки старения, но и их первопричины.

Моя цель — помочь пациентам стареть естественно и красиво, подарить им уверенность в собственной внешности.

Что делает вас счастливым в конце дня?

Настоящее удовольствие для меня — видеть, что пациенты не только выглядят красиво, но и чувствуют себя красивыми. Ведь эстетическая медицина — это не просто улучшение внешности, а работа над уверенностью в себе, самооценкой и общим благополучием. Когда вижу, как мои пациенты наслаждаются своим отражением в зеркале, я понимаю, что выбрал правильный путь.

Помогать людям чувствовать себя комфортно в своем теле и излучать уверенность — вот что делает мою работу по-настоящему ценной.



Dr. Kotti

Какая ваша любимая операция?

Моя любимая операция — это mommy makeover. Это комплексное преобразование, которое помогает женщинам восстановить форму после родов и вернуть уверенность в своём теле. Для меня важно, что эта процедура не только улучшает внешность, но и оказывает значительное влияние на внутреннее состояние, помогая вновь почувствовать себя красивой.

Что делает вас счастливым в конце дня?

В конце дня я чувствую удовлетворение, зная, что помог людям стать увереннее в себе. Это ощущение, когда твоя работа приносит реальный результат, вдохновляет. Я рад, что могу влиять на жизнь других, делать её немного лучше. И, возвращаясь домой, понимаю, что день прошел не зря.

Приглашаем в нашу солнечную клинику Seline в Дубае! Здесь профессионализм врачей и передовые технологии сочетаются с искренней заботой о вашей красоте и комфорте. Мы не просто помогаем выглядеть лучше — мы помогаем чувствовать себя уверенно, легко и гармонично в своем теле. Ведь истинная красота начинается с любви к себе!



КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Seline
clinic



ТРЕНДЫ КОСМЕТОЛОГИИ.

Что будет популярно летом 2025?

Косметология не перестает удивлять инновациями, открывая новые возможности для улучшения здоровья и красоты кожи. Не отстаем от трендов! Врач-косметолог Головков Александр Юрьевич рассказал, что станет главными хитами предстоящего лета.

Вечная классика: увлажнение, защита и очищение

Ничего нового, казалось бы, но увлажнение, защита от солнца и очищение — это основы, которые никогда не выйдут из моды. Секрет идеальной кожи начинается именно с этих трех китов. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем арсенале всегда были качественные увлажняющие, очищающие средства и защита с SPF.

Эстетическая косметология: глубокое очищение и свежесть

Для тех, кто хочет добиться идеальной чистоты и сияния кожи, процедурой номер один этим летом станет HydraFacial MD. Это освежающий «коктейль» из механического и кислотного пилингов, который мягко очищает кожу и одновременно питает ее. Уникальность методики в том, что она не требует предварительной подготовки и долгого восстановления. Всего одна процедура — и кожа готова к жарким вечеринкам!

Аппаратная косметология: когда техника работает на вас

В 2025 году аппараты, используемые в косметологии, стали еще умнее. И я не шучу — новейшие BBL и Ultraformer действительно

знают, что вам нужно, и работают без единого лишнего движения.

BBL Skin Tyte — это революционный метод омоложения кожи в режиме «здесь и сейчас». Технология BBL основана на использовании высокоинтенсивного широкополосного света, который проникает в глубокие слои кожи и запускает естественные процессы обновления клеток. В результате кожа становится упругой, сияющей и молодой. Процедура BBL Skin Tyte подходит для всех типов кожи и помогает устранить такие проблемы, как снижение эластичности, дряблость кожи, опущение мягких тканей, мешки под глазами, второй подбородок, неровный овал лица. Для достижения максимального результата может потребоваться от 1 до 5 сеансов с интервалом в 14–28 дней.

А для подтяжки кожи без скальпеля пластического хирурга отличным решением станет **SMAS-лифтинг** на аппарате **Ultraformer** с использованием новых протоколов MPT:

1. **Ultraformer MPT Toning** — подарит глубокое омоложение, улучшит качество кожи, разгладит мелкие морщинки и устранит пигментные пятна.
2. **Ultraformer MPT Lifting** — это подтяжка кожи, коррекция овала лица, победа над глубокими морщинами и уменьшение жировых отложений.

Новая технология MPT обеспечивает высокую эффективность, сокращенное время процедуры и минимальный дискомфорт. Благодаря специальным датчикам можно проработать даже деликатные зоны, например, межбровные дуги, носогубные складки и уголки губ. В процессе используется сыворотка с 39 активными компонентами, которые помогают мгновенно подтянуть кожу, разгладить морщины и убрать нежелательные жировые отложения на лице и теле. Процедуру можно проходить как курсом, так и разово, а для усиления эффекта комбинировать с BBL-терапией.

Инъекционная косметология: увлажнение и омоложение кожи

Теперь поговорим об инъекциях, которые этим летом вновь займут топовые позиции в косметологии. **Novacutan** и **Neauvia Hydro Deluxe** — звезды среди увлажняющих препаратов, они отлично подходят для кожи век и нежной параорбитальной зоны.

Инновационный препарат для инъекций гиалуроновой кислоты — **Viscoderm Skinko**. Он восстанавливает и увлажняет кожу, стимулирует



обновление клеток, защищает от воздействия повреждающих факторов. Подходит для женщин и мужчин с 25 лет, чтобы предотвратить возрастные изменения, подготовить кожу к процедурам или просто освежить ее перед важными событиями.

Еще один хит сезона — препарат **Profhilo**. Он содержит в 8 раз больше гиалуроновой кислоты, чем стандартные биоревитализанты. Его секрет — стимуляция роста клеток, что восстанавливает подкожно-жировую клетчатку и создает поддерживающий каркас для упругости и эластичности кожи. Инъекции **Profhilo** делаются по технике биоэстетических точек (БЭТ) — всего 10 уколов по особым зонам лица, в которых нет крупных сосудов и нервов.

Помимо классической формулы, существует также **Profhilo Body**, предназначенный для увлажнения и улучшения качества кожи в различных областях тела: внутренней поверхности плеча, локтей, живота и других зон. Все препараты серии **Profhilo** отлично сочетаются с различными косметологическими процедурами, что делает их идеальным инструментом для комплексного ухода за кожей. Результат заметен уже через несколько дней, а максимальный эффект проявится к третьему месяцу и будет радовать до года.

Особого внимания заслуживает **Linerase** — уникальный гипоаллергенный препарат коллагена из Италии, содержащий на 42% больше активных компонентов, чем аналоги. Этот комплексный состав из четырех типов коллагена, гиалуроновой кислоты, пептидов и аминокислот помогает восполнить объем клеток, нормализовать кровообращение и остановить разрушение клеточных мембран. Уже после первой процедуры препарат запускает обновление и лифтинг кожи, стимулируя синтез собственных коллагеновых волокон в организме.

Увлажнение, защита от солнца и очищение — это основы, которые никогда не выйдут из моды. Секрет идеальной кожи начинается именно с этих трех китов

Сферогель — еще один трендовый метод коррекции косметических дефектов кожи. Он состоит из микрочастиц коллагена разных размеров, гиалуроновой кислоты и других полезных компонентов. Подходит для работы с разными участками кожи, включая лицо, шею, область декольте и кожу вокруг глаз.

L(+) **LIFT** — препарат на основе полимолочной кислоты. Он стимулирует выработку собственного коллагена и эластина, улучшая упругость кожи. В комплексе с **Linerase** и **Сферогелем** эта процедура помогает победить надоевшие морщины, потерю тонуса и другие признаки старения. Это «боевое комбо» эффективно, безопасно и подходит для любого типа кожи!

Лето 2025 обещает быть жарким не только на улице, но и в мире красоты. Будьте в тренде и не забудьте заглянуть к вашему косметологу. Опытный врач обязательно подберет подходящие процедуры, которые позволят вашей коже сиять ярче солнца.☺

Головков Александр Юрьевич
Врач-косметолог,
дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



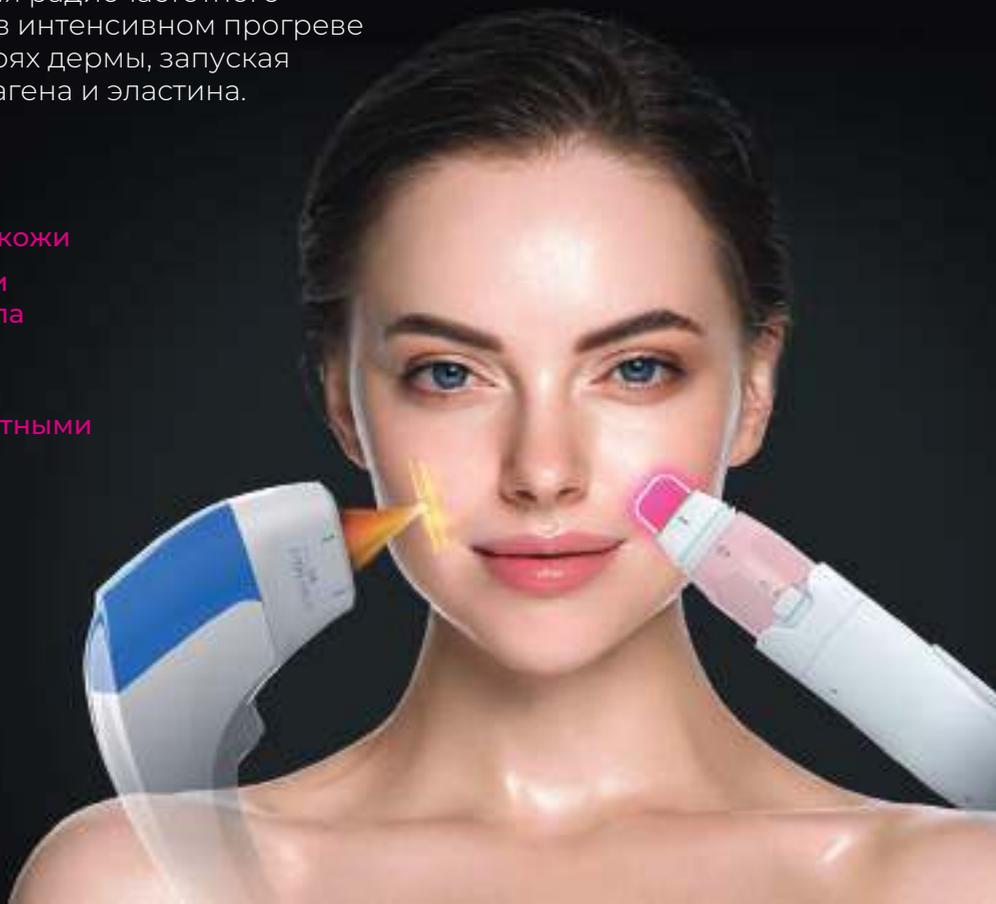
WOW – ЛИФТИНГ VOLFORMER

Сочетанное воздействие
на все слои кожи: регенерация
коллагена и эффективная
комбинация лифтинга
и увеличения эластичности кожи

Ultraformer MPT — SMAS - лифтинг с помощью
направленного ультразвука уменьшает
жировые клетки в проблемных зонах.

Volnewmer — технология радиочастотного
лифтинга, заключается в интенсивном прогреве
тканей в неглубоких слоях дермы, запуская
выработку нового коллагена и эластина.

- Заметно улучшается
упругость и плотность кожи
- Корректируются линии
и контуры лица или тела
- Морщины, в том числе
и глубокие заломы,
становятся менее заметными



МАССАЖ ЛИЦА.

Как он помогает сохранить молодость и сияние кожи?

В последние годы массаж лица стал настоящим хитом среди тех, кто стремится выглядеть моложе и привлекательнее. Давайте узнаем, в чем его секрет и чем он поможет именно вам в эти весенне-летние месяцы.

Как работает массаж лица

Массаж — это больше, чем просто приятная расслабляющая процедура. Легкими движениями пальцев массажист запускает множество важных процессов. Он активирует кровообращение, улучшает лимфоотток, способствует релаксации лицевых мышц. Все это помогает бороться с отеками, тусклым цветом лица, а также стимулирует выработку коллагена — вещества, которое поддерживает упругость и эластичность кожи.

После 30 лет данные процессы естественным образом замедляются. И тогда на помощь приходит массаж лица! Регулярное его выполнение поддерживает тонус мышц, уменьшает видимость морщинок и придает лицу более четкие контуры. Это свежесть и видимое омоложение без операций.

Не будем забывать и о психологическом эффекте: массаж лица помогает избавиться от стресса и напряжения, которые накапливаются в течение длительного периода. А что может быть лучше, чем по-настоящему расслабиться и выглядеть как кинозвезда?

Домашний уход VS массаж в кабинете косметолога

Несомненно, массаж лица можно выполнять в домашних условиях в качестве приятного ритуала, поддерживающего тонус и красоту вашей кожи. Но важно делать это правильно: учитывать особенности анатомии и физиологии, не допускать чрезмерного давления и растяжения кожи. Неверная техника и пренебрежение подготовкой могут дать обратный эффект — появление раздражений и ухудшение качества кожи. Массаж лица — это тонкое искусство, которое требует времени, терпения и внимания к деталям!

Поэтому безопаснее и эффективнее доверить эту процедуру специалисту. Косметолог использует профессиональные массажные средства, знает, как работать

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



с разными типами кожи и какими техниками добиться наилучшего эффекта. Все это сложно повторить в домашних условиях.

Какие виды массажа лица стоит попробовать весной и летом?

Я рекомендую следующие виды массажа, которые идеально подойдут для весенне-летнего ухода за кожей:

1. Лимфодренажный массаж.

Убирает отеки, активирует лимфоотток и выводит токсины. Особенно актуален весной, чтобы избавиться от лишней жидкости и напряжения, скопившихся за долгий зимний период.

2. Моделирующий массаж.

Особая техника движения рук мастера подтягивает кожу, делает ее эластичной, устраняет выраженные нависания, морщины, заломы. Встречайте лето в новом помолодевшем образе, с прекрасным настроением и самочувствием!

3. Миофасциальный массаж.

Это особый вид ручного массажа, который ра-

ботает не с мышцами лица, а с фасциями. Так называются тонкие слои соединительной ткани между кожей и мышцами. Миофасциальный массаж отлично подходит для борьбы с возрастными изменениями. Он улучшает кровообращение, а также «тренирует» лицевые мышцы, возвращая им утраченную упругость и эластичность.

Откройте для себя новые грани удовольствия и заботы о красоте. Этой весной, когда хочется быть особенно красивой и яркой, массаж для лица — один из лучших способов достичь желаемого результата без лишних усилий! ☺



Соколовская Алена Владимировна
Косметолог-эстетист, медсестра физиотерапии

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





УЛЬТРАЗВУКОВОЙ SMAS-ЛИФТИНГ.

Новая эра безоперационного омоложения

Давайте честно — весной и летом хочется выглядеть особенно привлекательно. Сбросить с себя не только надоевшие пуховики, но и избавиться от следов усталости, морщинок и дряблой кожи. Превратить эти мечты в реальность поможет аппарат Ultraformer MPT. Сегодня вы узнаете, что это такое, как он работает и почему процедуры с его использованием — must-have грядущего летнего сезона.

Секрет молодости кожи на языке ультразвука

SMAS-лифтинг с использованием аппарата Ultraformer MPT — это инновационный метод омоложения. В его основе лежит действие высокоинтенсивного сфокусированного ультразвука, который способен проникать на разную глубину кожи: от эпидермиса до глубоких слоев дермы и SMAS (поверхностной мышечно-апоневротической системы). Это та часть тканей, с которой работают пластические хирурги при «подтяжке» лица.

Как работает Ultraformer MPT

Аппарат имеет разные картриджи, которые позволяют регулировать глубину воздействия ультразвука — от 1,5 мм для поверхностных слоев кожи (например, области вокруг глаз) до 4,5 мм для глубокого SMAS-слоя (зона скул и нижней челюсти).

Это делает его по-настоящему универсальным и позволяет проработать разные участки лица в соответствии с их особенностями. За одну процедуру SMAS-лифтинг на аппарате Ultraformer MPT способен улучшить контуры лица, уменьшить носогубные складки и «морщины марионетки», подтянуть кожу век, помочь при опущении бровей и уголков рта, преобразить зону шеи, убрать второй подбородок и не только.

Энергия ультразвука создает в глубине кожи точечное тепло — точки коагуляции. Именно они активируют выработку нового коллагена и эластина — белков, которые отвечают за упругость, плотность и эластичность тканей. При этом у аппарата Ultraformer MPT точки коагуляции расположены намного ближе друг к другу, по сравнению с предыдущими моделями, что сокращает время воздействия и повышает его эффективность.

Какой результат можно ожидать

Заметное преображение начинается уже в кабинете врача-косметолога. Сразу после процедуры виден лифтинг-эффект, вызванный сокращением коллагеновых волокон. Затем, в течение 2-3 месяцев, активизируется процесс неоколлагенеза — выработки нового коллагена. За счет этого происходит постепенное естественное

улучшение состояния тканей. Кожа становится упругой, подтянутой и гладкой, а овал лица — более четким. Только вдумайтесь: время идет, а вы молодеете! Все это магия ультразвука.

Почему это идеальная летняя процедура

Аппарат Ultraformer MPT работает в формате «утром косметолог — вечером свидание». Он не повреждает поверхностный слой кожи — эпидермис, а значит, не оставляет покраснений, синячков, отеков и других следов вмешательства. Можно вернуться к привычной жизни уже в день процедуры! И даже беспощадное летнее солнце не станет противопоказанием для омоложения, если нанести на кожу крем с SPF и следовать рекомендациям вашего врача-косметолога.

SMAS-лифтинг на аппарате Ultraformer MPT — это безопасная и эффективная альтернатива хирургическому вмешательству, которая позволяет добиться лифтинга кожи без длительного восстановления и дискомфорта. Попробуйте сами и наслаждайтесь яркими летними селфи, которые не нуждаются в фотошопе!☺

Энергия ультразвука создает в глубине кожи точечное тепло — точки коагуляции. Именно они активируют выработку нового коллагена и эластина



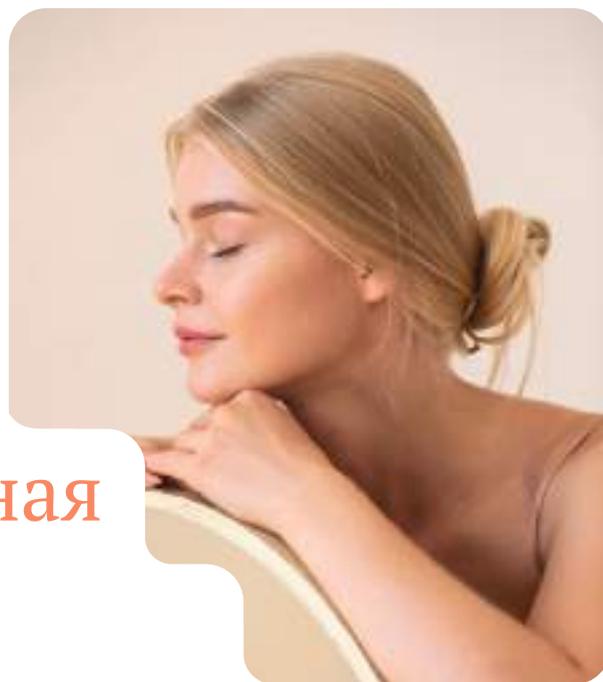
Васильева Наталья Викторовна
 Врач-косметолог,
 дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Как понять, что вам нужна профессиональная помощь врача-косметолога?

В погоне за красотой мы порой забываем, что эффективный уход за кожей — это не только кремы, сыворотки и маски, но и помощь опытного врача-косметолога. Как понять, что домашние процедуры больше не справляются, и пора обратиться к профессионалу? Об этом расскажет врач-косметолог, дерматовенеролог Егорова Елена Николаевна. Она поделилась главными признаками того, что кожа нуждается в профессиональном уходе.



Признак №1: Вам перестало нравиться свое отражение в зеркале.

Каждое утро вы подходите к зеркалу и недовольно вздыхаете? Кожа выглядит уставшей, тусклой, а морщинки стали заметнее? Когда уходовые средства уже не спасают положение, это верный сигнал, что без помощи профессионала не обойтись. Только врач-косметолог сможет определить истинные причины проблем с кожей и предложить индивидуальное решение.

Признак №2: Хочется воспользоваться рекомендациями подруги или блогера, но страшно навредить коже.

Вы наверняка не раз слышали о новом «чудо-креме» или маске, которая моментально преображает лицо. Но вот задача: то, что идеально подошло кому-то другому, не обязательно подойдет вам. Не стоит самой проводить эксперименты — лучше проконсультироваться с врачом-косметологом. Он подберет процедуры с учетом вашего типа кожи и индивидуальных особенностей, чтобы избежать неприятных сюрпризов.

Признак №3: Дискомфорт, стянутость или раздражение от воды и солнца.

Лето — время отдыха, пляжей и солнечных ванн. Но иногда кожа реагирует на смену климата и воды неприятными ощущениями: появляется стянутость, сухость, раздражение. Профессиональный врач-косметолог поможет подготовить кожу к летнему сезону и подберет средства, с которыми вы будете сиять в любом уголке мира!

Признак №4: Пугают изменения, вызванные похудением.

Когда стремительно уходят лишние килограммы, тело не всегда успевает адаптироваться. Снижение тонуса, дряблость кожи, появление морщин и растяжек могут стать неприятным «бонусом» к потере веса. В таких случаях не обойтись без помощи врача-косметолога. Специалист подберет эффективные процедуры, направленные на восстановление упругости кожи и улучшение ее внешнего вида даже после значительного похудения.

Признак №5: Надоели периодические высыпания или шелушения.

Они могут появляться внезапно, без видимых причин. Иногда это связано с гормональными изменениями, стрессом или неправильно подобранным уходом. Самостоятельный поиск решений может усугубить ситуацию, потребовать много времени и финансов. Лучше довериться профессионалу, который найдет «общий язык» с вашей кожей и избавит ее от несовершенств.

Признак №6: Вы поддерживаете здоровый образ жизни и следите за трендами.

Регулярный вклад в здоровье и красоту — это самые выгодные инвестиции. Визиты к врачу-косметологу помогут сохранить молодость и привлекательность на долгие годы. Опытный специалист всегда в курсе новейших исследований и методик, чтобы предложить для вашей кожи самое лучшее.

Признак №7: «Золотой» возраст — время заботы о коже на фоне гормональных изменений.

Когда в жизни женщины наступает особый, климактерический период, он приносит с собой не только внутренние, но и внешние перемены. Кожа может стать более сухой, теряет упругость, появляются глубокие морщины и пигментные пятна. В этот период особенно важно обратиться к врачу-косметологу. Профессиональный уход и современные методики помогут сохранить сияние и молодость кожи, даже когда природа диктует свои правила.

Помните, забота о себе — это не роскошь, а неотъемлемая часть здоровья и благополучия. Если вы замечаете, что кожа нуждается в помощи — не откладывайте визит к специалисту. Ведь вы созданы для того, чтобы ловить восхищенные взгляды! ✨



**Егорова
Елена Николаевна**
Врач-косметолог,
дерматовенеролог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



ЛЕТО БЕЗ ФИЛЬТРОВ.

Как сохранить здоровье и красоту кожи даже в жару

У многих лето ассоциируется с легкостью, отдыхом и свободой. Но нашей коже некогда расслабляться! Ультрафиолет, недостаток влаги, городская пыль ежедневно испытывают ее на прочность. Врач-косметолог Зальцзейлер Эльмира Алмановна рассказала о наиболее актуальных процедурах и правилах ухода, которые помогут коже выглядеть свежей даже в самые жаркие дни.

Не забывайте про увлажнение!

Из-за жары кожа теряет больше влаги, а это верный путь к обезвоживанию, появлению мелких морщин и тусклости. Чтобы избежать таких последствий, важно поддерживать гидролипидный баланс.

Рекомендую посещать косметолога 1-2 раза в месяц для таких процедур, как:

- **биоревитализация** — насыщение кожи гиалуроновой кислотой для глубокого увлажнения и восстановления;
- **мезотерапия** — коктейль из витаминов, минералов и антиоксидантов, который буквально возвращает кожу к жизни;
- **профессиональный уход**, подобранный врачом-косметологом, поможет не только увлажнить кожу, но и придать ей здоровый вид.

Всё это укрепляет барьерные функции кожи, делая ее упругой и сияющей.

Очищение — ключ к свежести

Летняя пыль и повышенная активность сальных желез могут привести к появлению вос-





палений на коже. А значит, стоит внимательно отнестись к процессу очищения.

Среди моих любимых процедур:

- **Hydrafacial** — вакуумное очищение, которое мягко удаляет загрязнения, отшелушивает ороговевшие клетки и увлажняет кожу.
- **Intraceuticals** — «австралийский рецепт красоты», который состоит из кислорода, подающегося под высоким давлением, гиалуроновой кислоты и других природных компонентов.

Эти методики безопасны, подходят для всех типов кожи и дарят мгновенный результат: лицо становится гладким, свежим и сияющим.

Аппаратное омоложение — летом можно!

Если вы хотите не только ухаживать за лицом, но и «стереть» с него признаки прожитых лет, обратите внимание на процедуру на аппарате **Ultraformer MPT**.

Преображение происходит под воздействием ультразвука с использованием специальной

сыворотки, которая насыщает кожу веществами, необходимыми для красоты и молодости. При этом никакой боли, травматизации и долгой реабилитации — вы не пропустите ни одного летнего дня!

Легкость в домашнем уходе

Регулярный домашний уход — основа здоровья кожи. Летом следует заменить тяжелые жирные кремы на более легкие текстуры: гели, флюиды, эмульсии. Они не перегружают кожу, не закупоривают поры и предотвращают появление жирного блеска.

Увлажняющие средства по-прежнему «обязательная программа». Выбирайте формулы, которые подходят вашему типу кожи, чтобы поддерживать ее водный баланс.

И, конечно же, защита от ультрафиолета, которая становится главным правилом красоты. Используйте солнцезащитные средства с SPF не ниже 30-50, наносите их на лицо и шею за 15-20 минут до выхода на улицу. Не забывайте обновлять защиту каждые два часа, особенно если вы проводите много времени на солнце.

И помните, что каждая кожа уникальна! Поэтому лучше обратиться за помощью к врачу-косметологу, который подберет комплекс процедур и персональный уход, подходящий именно вам. Доверяйте свою красоту только профессионалам и проведите лето с заботой о себе! ☺



**Зальцзейлер
Эльмира Алмановна**
Врач-косметолог,
дерматовенеролог, трихолог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





СОБИРАЕМ ЛЕТНЮЮ КОСМЕТИЧКУ.

*Без чего не обойтись
на отдыхе?*

Впереди лето, а значит жаркие дни, море, пляжи и, конечно же, отпуск! Но прежде чем бросить все дела и отправиться навстречу солнечным приключениям, позаботьтесь о коже и волосах. Ведь пока вы будете отдыхать, им предстоит столкнуться с активным солнцем, соленой водой, ветром и другими испытаниями. Врач-косметолог Кулакова Оксана Анатольевна подготовила чек-лист косметических средств, которые точно пригодятся в отпуске.

*Не забывайте
обновлять крем
каждые два часа,
а не только нано-
сить перед выхо-
дом на пляж*

Готовимся к встрече с солнцем заранее

За 1,5-2 месяца до отпуска добавьте в ежедневный уход средства с витаминами и антиоксидантами. Они помогут бороться с повреждающими факторами, которые активизируются под воздействием ультрафиолета. Витамины С, Е и коэнзим Q10 — ваши лучшие друзья на этом этапе.

Выбираем солнцезащитный крем

Этот король летней косметички должен быть с SPF 50+. Лучше взять крем с широким спектром фильтров, которые защищают и от UVA, и от UVB-лучей. Фильтры могут быть физическими (минеральными) или химическими, каждый из них работает по-своему, но главное — чтобы они были! И да, не забывайте обновлять крем каждые два часа, а не только наносить перед выходом на пляж.

Что взять с собой в отпуск

Теперь, когда солнцезащитная «броня» готова, переходим к остальному содержанию косметички. Вот что стоит взять с собой в отпуск, чтобы кожа оставалась довольной:

1. Пенка для умывания.

Под воздействием солнца все процессы в коже ускоряются — сальные и потовые железы работают на максимум. Чтобы очистить кожу от загрязнений, утром и вечером используйте мягкую пенку для умывания.

2. Увлажняющий лосьон.

После очищения он восстанавливает pH кожи и защищает ее от пересушивания.

3. Дневной восстанавливающий крем.

Укрепляет барьерные функции кожи и защищает ее от внешних агрессоров.

4. Сыворотка для защиты от вредного воздействия окружающей среды.

Она поможет сохранить молодость кожи и предотвратить повреждения.

5. Легкий текстурный пилинг.

Пригодится для деликатного отшелушивания рогового слоя.

6. Увлажняющая маска.

После долгого пребывания на солнце кожа будет жаждать увлажнения. Не отказывайте ей в этом удовольствии!

7. Скраб для тела.

Поможет сделать кожу гладкой и мягкой, а загар — более ровным и красивым.

8. Молочко для тела.

Не забывайте наносить его после душа, чтобы поддерживать уровень влаги и предотвратить шелушение.

9. Средства для волос.

Волосы страдают от солнца не меньше, особенно окрашенные. Наносите увлажняющие сыворотки и масла по всей длине.

Подготовьтесь к лету заранее и не забывайте следовать этим простым правилам.

La Sincere Texture Peel

Утонченный ритуал для тех, кто ценит безупречность. Нежно обновляя и совершенствуя текстуру, он дарит коже гладкость, сияние и бархатистость. Активные компоненты пилинга деликатно отшелушивают, устраняя неровности и освежая цвет лица, а мягкое воздействие подходит для всех типов кожи, позволяя обрести здоровый блеск и шелковистую гладкость.

Natinuel Interactive Serum

Изысканный эликсир для сияющей и ухоженной кожи, который дарит интенсивное увлажнение и придает упругость. Этот уникальный сывороточный комплекс стимулирует клеточное обновление, обеспечивая отдохнувший вид даже после долгого дня. Он защищает кожу от повреждений, сохраняя ее молодость и здоровье, и придает нежное сияние, подчеркивающее вашу естественную красоту.



Natinuel Hydra-Gen

Настоящий источник увлажнения для тех, кто ценит красоту в каждом прикосновении. Этот уникальный крем дарит коже насыщенное питание, восстанавливая ее естественный водный баланс и возвращая ей нежность и эластичность. Легкая, воздушная текстура мгновенно впитывается, обволакивая кожу невидимой вуалью комфорта и мягкости. Hydra-Gen не просто увлажняет — он окутывает кожу заботой, позволяя ей дышать и сиять свежестью каждый день.

La Sincere Texture Peel

Нежный крем, который наполняет вашу кожу жизненной энергией и ухаживает за ней с заботой. Обогащенный керамидами, он восстанавливает защитный барьер кожи, эффективно предотвращая потерю влаги и защищая от внешних воздействий. Формула с аденозинтрифосфатом (АТФ) активизирует обмен веществ, даря коже сияние и здоровье. Легкая текстура геля мгновенно впитывается, оставляя ощущение свежести и комфорта. ☼

Natinuel Protector SPF 50

Элегантный и надежный защитник вашей кожи. Высокий фактор защиты от UVA и UVB лучей оберегает кожу от фотостарения и внешних повреждений, сохраняя её молодость и сияние. Легкая, невесомая текстура мгновенно впитывается, не оставляя липкости или жирного блеска, что позволяет использовать его ежедневно. В состав входят мощные антиоксиданты, которые укрепляют барьерные функции кожи, даря ей свежий, ухоженный вид и защищая от агрессивного воздействия окружающей среды.

Кулакова
Оксана Анатольевна

Врач-косметолог,
дерматовенеролог



Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



Монополярный термолифтинг Oligio

Oligio – инновационный RF-лифтинг нового поколения

Технология, сочетающая мощное омоложение и абсолютный комфорт. Уже после первого сеанса заметный лифтинг-эффект, который сохраняется до 3 лет.

ПРЕИМУЩЕСТВА OLIGIO:

- ✓ Видимый результат сразу после процедуры
- ✓ Без боли и периода восстановления
- ✓ Индивидуальные настройки для каждой зоны
- ✓ Долговременный эффект до 3 лет
- ✓ Сертифицирован FDA и CE – доказанная эффективность



ГОТОВИМ ТЕЛО К ЛЕТУ.

Ошибки на пути к красоте и их последствия

Иногда хочется не просто стать моложе и привлекательнее, а сделать это к определенной дате. Например, к отпуску или началу пляжного сезона. Тогда желание «все успеть» превращается в гонку, где главным соперником становится собственное тело. А ведь у него свои законы! Врач-косметолог, дерматовенеролог Мусарова Ирина Александровна рассказала о самых частых ошибках, которые можно совершить на пути к похудению и улучшению внешности.

«Надо меньше есть!»

Эта мысль кажется логичной всем желающим стать стройнее. Но, во-первых, это достаточно сурово по отношению к себе. Во-вторых, сразу же встречает мощное сопротивление, через которое придется продирааться, расходуя драгоценную энергию и включая на полную силу воли. И это еще не все. Как только вы резко сокращаете калорийность ниже уровня обмена веществ, организм включает «режим выживания». В первые дни



вес действительно уходит, но затем он встает, а тело решает: «А вдруг это голод? Надо беречь энергию!»

В итоге получаем:

- замедление метаболизма;
- гормоны стресса, которые задерживают воду, разрушают коллаген и запасают жир вокруг внутренних органов;
- складирование даже полезной еды в жир «на всякий случай».

Теперь, даже зеленое яблоко тело заботливо отложит в жир, чтобы спасти вам жизнь. О вас же заботится! В результате вместо стройной фигуры – усталость, кожа без тонуса и проблемы с обменом веществ.

«Нужно исключить углеводы!»

Это ошибка №2. Полный отказ от углеводов не только лишает энергии, но и превращает жизнь в борьбу с постоянной слабостью, раздражительностью и голодом. А после такого самоограничения обычно наступает срыв: булочка или конфетка становятся лучшими друзьями.

Важно помнить: чтобы сжигать жиры, нужны углеводы. Именно они дают энергию, которая запускает этот процесс. Если организм лишит топлива, он будет «тянуть» энергию из депо глюкозы в печени и мышцах, оставляя вас без сил.

«Жиры – зло!»

Еще один миф, который встает на пути к фигуре мечты. Жир – это главный компонент мембран клеток и гормонов, особенно половых. Он лежит в основе транспорта витаминов, иммунных процессов, желчеоттока. Конечно, жир жиру рознь, и кратковременное ограничение (а не исключение) может быть полезно, но это тема отдельной статьи.

«Белок – это главное!»

Всякий худеющий не раз слышал о необходимости употреблять достаточное количество белка. Считается, что он вместе с физической активностью поможет обрести подтянутое и рельефное тело. Только пьют протеиновые добавки многие, а рельеф и хорошее самочувствие у единиц. Что не так?

Во-первых, за один прием пищи организм может усвоить не более 25-30 г чистого белка, а «излишки», двигаясь дальше по ЖКТ, вызывают гниение со всеми вытекающими. Во-вторых, конечный продукт распада белка – аммиак, токсичное вещество. Если системы детоксикации в организме работают со сбоем, то вместо пользы получаем головную боль, сонливость, слабость.

Что же делать?

Очевидно, что резкие изменения в питании и интенсивные тренировки под лозунгом «успеть к лету» в лучшем случае могут дать кратковременный результат, а в худшем – серьезно навредить здоровью. Агрессивные косметологические процедуры в условиях стресса для организма также способны привести к осложнениям и затяжной реабилитации.

Моя рекомендация: вместо гонки за мгновенным результатом выберите плавный и системный подход:

- приведите питание в баланс;
- увеличьте активность без фанатизма;
- уделите внимание восстановлению и уходу за кожей.

Эти шаги подарят вам не только красивую фигуру, но и здоровье, энергию, уверенность в себе! ☺



Мусарова Ирина Александровна
 Врач-косметолог,
 дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



КРАСОТА, НАД КОТОРОЙ НЕ ВЛАСТНО ВРЕМЯ.

Секреты молодости кожи рук

Какими бы нежными и трепетными ни были женские руки, со временем они, словно сплетники, начинают выдавать возраст своей обладательницы. Все потому, что кожа кистей рук тонкая, лишенная жировой прослойки, и ежедневное внешнее воздействие не проходит бесследно. Так появляются морщины, пигментация, сосудистый рисунок и прочие возрастные изменения. Знакомая история?



Не спешите расстраиваться! Современная косметология способна остановить и даже повернуть время вспять. Мы попросили врача-косметолога Симонян Татьяну Юрьевну поделиться наиболее эффективными процедурами для молодости рук.

Инъекционные методы — красота «с иголки»

В современной косметологии используется множество качественных инъекционных препаратов. Задача врача-косметолога — не просто выбрать что-то «из списка», а подобрать наиболее подходящий вариант для каждого пациента, комбинируя самые эффективные составы. И хотя рекомендации всегда индивидуальны, вот несколько проверенных и популярных препаратов:

1. Плазмотерапия RegenLab.

Она стимулирует процессы регенерации клеток, повышает упругость и улучшает цвет кожи. Пробирки RegenLab — эликсир молодости, созданный по швейцарской методике. Они эффективнее бюджетных аналогов и требуют меньшего количества процедур.

2. Мезотерапия NCTF 135.

Расстраивает пигментация и тусклый цвет кожи? Мезотерапия NCTF 135 с отличным составом поможет вернуть естественное сияние и заметно осветлит кожу.

3. Биоревитализация Novacutan YBio и SBio.

Эти ребята бьют сразу из нескольких орудий: увлажнение, питание, осветление и восста-

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

1. Кожа на руках стареет быстрее, чем на лице

Кожа на кистях рук тоньше и почти лишена подкожного жира, поэтому признаки старения — морщины, пигментация и сухость — проявляются здесь раньше. Из-за частого контакта с водой и бытовой химией кожа рук быстрее теряет влагу, что усиливает процессы старения.

2. Руки могут быть индикатором состояния здоровья

Например, сухая и шелушащаяся кожа рук может свидетельствовать о дефиците витаминов А, Е и жирных кислот, а чрезмерная потливость рук — о проблемах с нервной системой или гормональных изменениях.

3. Руки подвержены гиперкератозу

Кожа рук склонна к развитию гиперкератоза — утолщения верхнего слоя эпидермиса, особенно на ладонях. Это реакция на механические нагрузки или частый контакт с раздражающими веществами. В косметологии часто применяют процедуры с кислотными и энзимными пилингами для смягчения и разглаживания кожи.

4. Нейрогенез и кожа на руках

Руки — это один из основных инструментов человека, богатый нервными окончаниями. Кожа на руках тесно связана с нервной системой, и работа с точками давления на руках может улучшить общее самочувствие и снизить стресс.

Многие косметологические процедуры, такие как массаж рук, парафинотерапия и уход с теплыми масками, не только улучшают состояние кожи, но и снимают напряжение и придают ощущение спокойствия.

5. Уход за руками влияет на состояние ногтей

Здоровье ногтей зависит от состояния кожи вокруг них. Увлажнение и питание кожи кистей рук помогает улучшить кровообращение в зоне ногтевой пластины, что способствует укреплению и быстрому росту ногтей. Особенно эффективны в уходе средства с маслами, керамидами и увлажняющими компонентами.

новление тонуса. Они не только избавляют от морщин, но и возвращают коже эластичность, делая ее более гладкой и молодой.

4. Контурная пластика.

Она направлена на:

- максимальное увлажнение кожи;
- повышение ее тонуса и упругости;
- восстановление исходного объема тканей;
- коррекцию выделяющихся сосудов.

Для восполнения небольших потерь объема применяются филлеры на основе гиалуроновой кислоты (Bio-Expander и Belotero Balance), которые дарят коже гладкость, увлажнение и упругость. Если же возрастные изменения более выражены, присутствует значительная потеря объема тканей, сосудистый рисунок и истончение кожи — рекомендуются филлеры на основе гидроксиапатита кальция (Radiesse) и полимолочной кислоты (Sculptra).

Аппаратные процедуры — технологии на страже молодости

1. Фототерапия Joule Sciton BBL и M22.

Это мастера по борьбе с пигментацией и сосудистой сеточкой. Они возвращают коже гладкость и первозданную красоту.

2. Лазерное омоложение AcuPulse CO2.

Эффективно выравнивает цвет кожи, уменьшает пигментацию, разглаживает рельеф и запускает выработку нового коллагена.

3. Микроигольчатый RF-лифтинг Infini.

Помогает коже стать более упругой благодаря микроскопическим проколам и радиочастотному воздействию, которые стимулируют регенерацию и подтяжку кожи.

Руки могут быть индикатором уровня эстрогена в организме

Считается, что длина и форма пальцев могут быть связаны с гормональным фоном. Например, высокий уровень эстрогена часто ассоциируется с более длинными указательными пальцами. Это не прямой индикатор, но такой факт часто обсуждается в научных и медицинских кругах.

Чуть больше об эстрогене.

Уровень эстрогена в организме относится к количеству гормонов, которые играют ключевую роль в регулировании множества физиологических процессов, особенно у женщин. Эстроген — это группа гормонов, включая эстратол, эстриол и эстрон, которые отвечают за:

1. Репродуктивное здоровье

Эстрогены регулируют менструальный цикл, способствуют овуляции и поддерживают беременность.

2. Развитие вторичных половых признаков

Они способствуют развитию груди, формированию женской фигуры и другим изменениям в организме в период полового созревания.

3. Костная плотность

Эстрогены помогают поддерживать здоровье костей, предотвращая их разрушение. Низкий уровень эстрогена может привести к остеопорозу.

4. Кожный и сердечно-сосудистый здоровье

Эти гормоны влияют на состояние кожи, удерживая влагу и поддерживая ее эластичность. Эстрогены также способствуют здоровью сердечно-сосудистой системы, помогая регулировать уровень холестерина.

5. Настроение и когнитивные функции

Уровень эстрогена может влиять на настроение, память и когнитивные функции. Низкий уровень гормонов связан с депрессией и ухудшением когнитивных способностей.

Изменения уровня эстрогена

Физиологические изменения: Уровень эстрогена меняется в зависимости от фазы менструального цикла, беременности и менопаузы.

Патологические состояния: Низкий уровень может быть связан с проблемами репродуктивного здоровья, такими как синдром поликистозных яичников (СПКЯ) или преждевременная менопауза. Высокий уровень может указывать на определенные заболевания или состояния, такие как ожирение или гормонально-активные опухоли.

Уровень эстрогена можно определить с помощью анализов крови, и его регулирование может быть частью лечения различных заболеваний.



В каждом случае врач-косметолог подбирает процедуру индивидуально, исходя из особенностей кожи и желаемого результата. А комбинация методов способна усилить эффект, и подарить вашим рукам вторую молодость! ☘



**Симонян
Татьяна Юрьевна**

Врач-косметолог,
дерматовенеролог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПО ВСЕМУ МИРУ.

Что популярно в Европе, Азии и Америке?



Наш мир поистине прекрасен! Кристально чистые озера и высокие горы, непроходимые леса и широкие поля, бездонные океаны и действующие вулканы, люди с белыми, как снег, волосами и с чёрной, как смола, кожей. Воображение не может охватить всего многообразия мира!

Человеческие расы на всех континентах наделены своей индивидуальностью и красотой, а эстетические стандарты в разных странах различны. Все это зависит от особенностей каждой нации, которые складывались веками в определенных условиях: климатических и урбанистических. Помимо этого, на внешность человека влияют условия воспитания и жизни в целом.

Подробнее об особенностях жителей различных уголков планеты и о том, какие косметологические процедуры они предпочитают, расскажет врач-косметолог Кошель Антонина Викторовна.

Красота по-американски

“В США очень распространены различные бьюти-тренды, поэтому Штаты считаются родиной индустрии красоты. Американцы не желают слепо следовать моде и предпочитают индивидуальность. Парадоксально, но при этом множество жителей США страдают от комплексов по пово-



ду внешности, особенно при наличии признаков старения.

Среди американок распространены мускульный и мелкоморщинистый типы старения. Кожа склонна к пигментации, покраснениям, образованию дряблости, особенно в области век. Ввиду этого самыми популярными процедурами в Америке стали anti-age уход, контурная пластика, также распространена коррекция жировых отложений из-за неправильного питания. Помимо перечисленного, все более известной становится на шумевшая Microneedling – методика с применением сотен микроигл для быстрого устранения пигментации и рубцов.

Американцы предпочитают высокоэффективные процедуры, которые дают видимый результат уже после первого сенса. Одним из главных фаворитов остается технология BBL. Она не только помогает в борьбе с гиперпигментацией, но и делает кожу безупречно гладкой, сияющей и молодой, как после фотшопа — только в реальности.

Эстетический портрет американцев: стремление к красоте, молодости и стройности с помощью инновационных технологий.

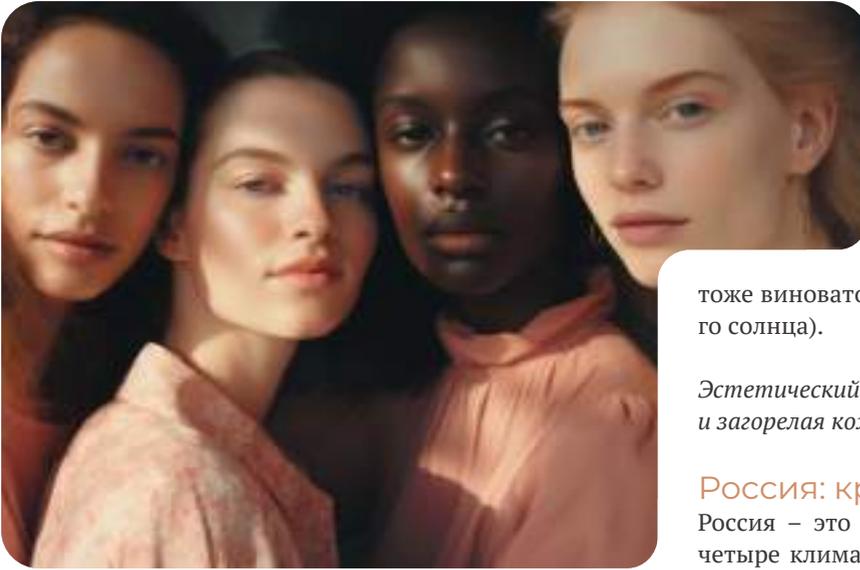
Жемчужины Востока

В Южной Корее, Китае, Японии, Вьетнаме и других азиатских странах очень заметно влияние Запада на формирование стандартов красоты. Привлекательными считаются светлая кожа, широкий разрез глаз и пухлые губы, поэтому жители восточных стран предпочитают отбеливание кожи различными способами — от лазерной терапии до косметовтики, а также большой популярностью пользуется пластическая операция по увеличению разреза глаз (блефаропластика).

При этом, азиатки стареют по мускульному морфотипу: кожа склонна к покраснениям, подкожно-жировая клетчатка развита слабо. Объемы лица сохраняются надолго, а при их потере азиатские женщины часто прибегают к фейслифтингу. Также популярностью пользуются инъекции филлерами для увеличения губ и инъекционная терапия для молодости и сияния кожи.

В азиатских странах особенно ценят передовые методики ухода за лицом. Неудивительно, что именно здесь так востребованы ультразвуковой лифтинг ULTRAFORMER и монополярный RF-лифтинг Volnewmer. Эти технологии позволяют деликатно подтянуть кожу, улучшить ее текстуру и качество без инвазивного вмешательства.

Эстетический портрет жителей Востока: красота требует жертв. И белой кожи.



Европейская утонченность

Представители европейских стран редко сталкиваются с воспалениями на коже, сухостью, дряблостью и отечностью. Во многом этому благоволит комфортный в меру холодный климат. Однако при этом жители Европы часто вредят себе собственными руками. Виной тому – любовь к загару. Как под открытым солнцем, так и в солярии. Частое пребывание под солнечными лучами способствует раннему появлению фото- и хроностарения. Восток против загара, его народы всячески защищают кожу от солнца и выглядят молодо намного дольше.

Для европейцев важно очищение и качественное увлажнение кожи, а также борьба с мелкими морщинами и тонкими линиями. Наиболее часто в салонах красоты выполняются мезотерапия и биоревитализация, глубокая чистка лица с эффектом увлажнения, различные пилинги.

Помимо этого, как и в США, очень востребована процедура BBL для эффективного омоложения, устранения сосудистых патологий и улучшения регенерации тканей, избавления кожи от пигментации (здесь иногда

тоже виновато воздействие горячо любимого солнца).

Эстетический портрет европейцев: сияющая и загорелая кожа – залог красоты!

Россия: красота и здоровье

Россия – это страна, которую затрагивают четыре климатических пояса: арктический, субарктический, умеренный и субтропический. Мы очень разные, однако более всего среди славянских женщин преобладает усталый и деформационный морфотип старения. Это вполне благоприятные типы, которые лучше всего поддаются коррекции. Утомленный вид легко корректируется различными аппаратными методиками, широко распространенными в бьюти-индустрии.

Среди всего многообразия процедур красоты россиянки отдают предпочтение следующим:

- **Sciton MOXI** – инновационный лазер, идеально подходящий для тех, кто хочет сияющую, здоровую и ухоженную кожу. Терапия эффективно устраняет упорную пигментацию, выравнивает текстуру и улучшает качество кожи, при этом подходит для всех фототипов. Процедура малоболезненная, с минимальным реабилитационным периодом, безопасна для использования не только на лице, но и на теле. Благодаря своим свойствам Sciton MOXI признан лучшим лазером для терапии гиперпигментации и доставки экзосом, обеспечивая выраженный эффект омоложения и обновления кожи.
- **ULTRAFORMER MPT. SMAS-лифтинг нового поколения:** одновременное воздействие на эпидермис, мышцы и подкож-

Современные женщины стремятся к естественному, благородному образу, в котором главное — качество кожи, ухоженность и внутреннее сияние

но-жировую клетчатку. Глубинное воздействие на ткани дермы позволяет добиться омоложения и улучшения качества кожи быстро и безболезненно. Также процедура служит для устранения целлюлита и жировых ловушек, укрепляет мышечный каркас, выраженно подтягивая кожу.

- **Монополярный RF-лифтинг Volnewmer.** Монополярный RF-лифтинг Volnewmer — инновационный аппарат, стимулирующий регенерацию коллагена типа 1 в папиллярной дерме. Он улучшает текстуру кожи, восстанавливает ее объем, сужает поры, повышает уровень увлажненности и придает ровный сияющий тон. Процедура подходит для пациентов с выраженной дряблостью кожи, после резкого снижения веса или родов. Volnewmer эффективно справляется с морщинами, носогубными складками, вторым подбородком, провисшей кожей на лице и теле. Уникальная система непрерывного водяного охлаждения снижает дискомфорт, делая процедуру комфортной и безболезненной.

Ярчайшего эффекта лифтинга можно достигнуть, сочетая в едином комплексе терапию на аппарате ULTRAFORMER MPT и Volnewmer. Результатом становится мгновенное омоложение и улучшение качества кожи, эффективное контурирование, подтяжка овала лица и выделение скул для придания утонченности. Больше не нужно вводить филлеры, чтобы создать красивые формы!

Помимо перечисленных процедур, россияне не боятся использовать проверенные и действенные аппаратные и инъекционные методики, а также космецев-

тические препараты. Однако в отличие от жителей, к примеру, Арабских Эмиратов, предпочитающих яркий результат, мы все же больше за натуральный эффект, и это не может не радовать.

Эстетический портрет жителей России: красота кроется в молодости и натуральности.

Сегодня в тренде не просто красота, а забота о себе и своем здоровье. Современные женщины стремятся к естественному, благородному образу, в котором главное — качество кожи, ухоженность и внутреннее сияние. Мир уходит от чрезмерной коррекции, ведь гораздо важнее выглядеть свежо, молодо и гармонично. Натуральная, живая красота без фильтров — именно это становится символом уверенности и истинного женского очарования. ☺

Кошель Антонина Викторовна
 Врач-косметолог, физиотерапевт, дерматовенеролог, эстетист, трихолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода




ШЕЯ — ЗЕРКАЛО ВОЗРАСТА.

Какие процедуры для этой зоны помогут сохранить молодость?

Как часто, ухаживая за лицом, мы оставляем без должного внимания шею. А ведь именно она, словно паспорт, способна выдать истинный возраст своей обладательницы! Давайте разберемся, какие решения предлагает современная косметология, чтобы шея могла оставаться молодой и ухоженной.

Почему эта зона так уязвима?

Шея — не просто продолжение лица, это отдельная глава в книге ухода за собой. С возрастом кожа в этой области становится тоньше и сталкивается с рядом проблем: потеря упругости и сухость (эластоз), гиперпигментация, горизонтальные морщины, называемые «кольцами Венеры», и другие изменения.

Особенности ухода за зоной шеи зависят от состояния кожи: у одних она тонкая, сосудистая, у других — плотная, комбинированная. Поэтому необходим максимально деликатный, индивидуальный подход. И вот что на этот случай есть в арсенале у косметологов.



Легкий старт: увлажнение и мезотерапия

Для тех, кто заметил первые признаки увядания, наиболее подойдет мезотерапия с гиалуроновой кислотой. Она поможет увлажнить кожу, восстановить ее сияние и предотвратить дальнейшее старение.

Хорошим дополнением к ней станет плазмотерапия — процедура, при которой вводится собственная плазма пациента, богатая факторами роста. Это естественный способ активировать регенерацию кожи.

Коллаген — главный герой anti-age терапии

При более выраженных возрастных изменениях стоит обратить внимание на препараты, стимулирующие выработку коллагена:

- **Полимолочная кислота** — запускает обновление клеток.
- **Сферогель** — активирует процесс естественного омоложения и восполняет утраченный объем тканей.

- **Radiesse** — мой фаворит для кожи шеи. Благодаря содержанию гидроксипатита кальция, он укрепляет дерму, подтягивает кожу и запускает синтез собственного коллагена.

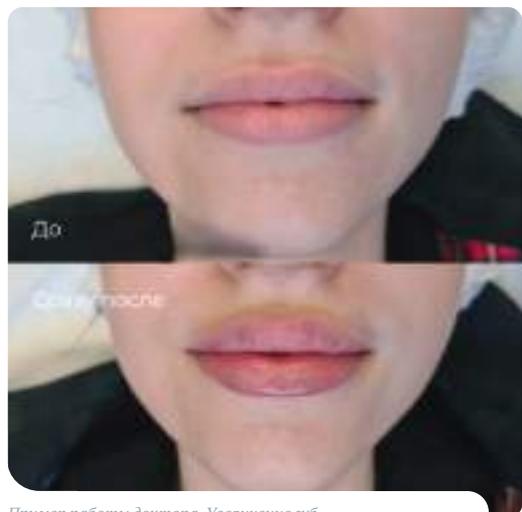
Эти процедуры можно сочетать с методикой бланшинга («прошивки») — заполнением морщин гиалуроновыми филлерами, позволяющими разгладить кольца Венеры.

А для любителей инноваций рекомендую клеточную терапию SPRS — инъекции собственных фибробластов. Именно эти клетки отвечают за синтез коллагена и эластина — компонентов, которые делают кожу гладкой, упругой и молодой. Методика отлично зарекомендовала себя для зон шеи и декольте.

Аппаратные методики: деликатно и эффективно

Если вы ищете неинвазивные способы ухода, аппаратная косметология — ваш выбор. Этой весной и летом для кожи шеи особенно актуальны:

- **Ультраформер МРТ** — сила ультразвука, который подтягивает кожу и одновременно насыщает ее сывороткой с глутатионом.
- **RF-лифтинг на аппарате Vivace** — микротоковая стимуляция для уплотнения и подтяжки кожи. Проводится курсом раз в месяц, отлично сочетается с плазмотерапией и позволяет добиться длительного естественного омоложения.



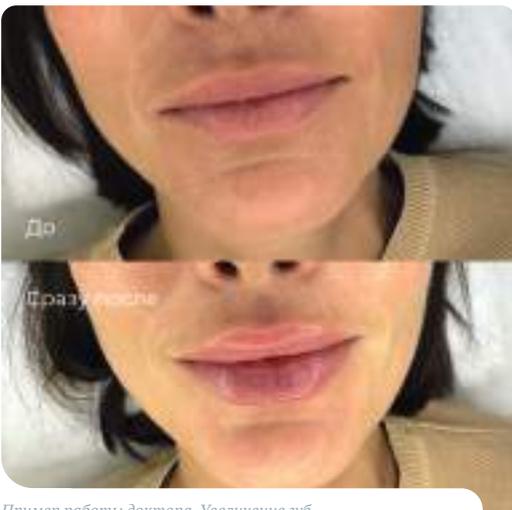
Пример работы доктора. Увеличение губ



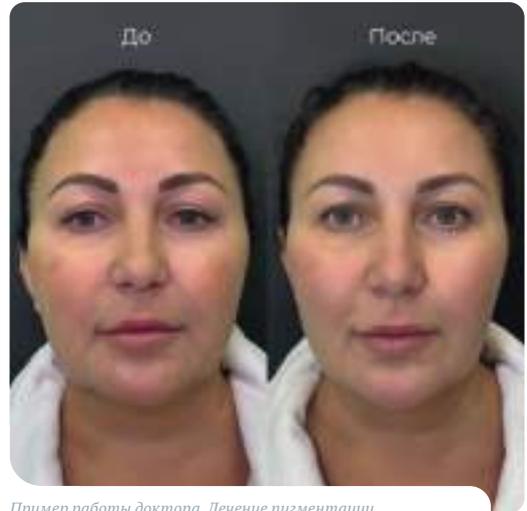
Пример работы доктора. Лечение пигментации

Тем, кого беспокоит пигментация и сосудистый рисунок, стоит обратить внимание на фототерапию BBL. Она помогает выровнять тон кожи, придает свежий вид, а в комплексе с инъекциями коллагенообразующих препаратов или Radiesse-терапией дает поразительные результаты омоложения.

А мощнейший Skin Tyte режим на аппарате BBL обладает выраженным омолаживающим, лимфодренажным и физиотерапевтическим действием. Он буквально стирает эластоз кожи, возвращая ей гладкость и упругость. Для максимально заметного результата необходим курс процедур.



Пример работы доктора. Увеличение губ



Пример работы доктора. Лечение пигментации

Релакс для платизмы

Платизма — это мышца шеи, которая с возрастом становится особенно напряженной и заметной под тонкой кожей. Выраженные «тяжи платизмы» предательски выдают возраст и заставляют скрывать область шеи от посторонних глаз. Ботулинотерапия помогает расслабить эту зону, возвращая коже гладкость и эстетичность.

Весной и летом, когда шея особенно на виду, самое время обратить на нее пристальное внимание. Опытный врач-косметолог подберет эффективные процедуры, которые смогут повернуть время вспять и сделают эту зону вновь молодой и красивой. А возраст... пусть он останется вашим личным секретом! ☺



**Елесина Виктория
Вадимовна**
Врач-косметолог,
дерматовенеролог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

Seline
clinic

ГОТОВИМ ВОЛОСЫ К ОТПУСКУ.

Эффективные процедуры для восстановления и защиты

Вы тоже с нетерпением считаете дни до отпуска? Пляжи, солнце, море — все это прекрасно, но не стоит забывать о волосах, которые требуют особого внимания перед встречей с активным ультрафиолетом и соленой водой. Врач-трихолог Андрюшкина Ирина Владимировна поделилась наиболее эффективными методами восстановления и защиты волос в летний период.

Мезотерапия: витаминный коктейль для ВАШИХ ЛОКОНОВ

Эта процедура — must have сезона отпусков. Она заключается во введении под кожу головы специальных витаминных смесей, которые питают волосные фолликулы, укрепляют корни и стимулируют рост новых волос. Курс из нескольких сеансов поможет подготовить волосы к отпускным испытаниям, сохранить их густоту и блеск.

PRP-терапия

Если мезотерапия — это витаминный коктейль, то PRP-терапия — это настоящий эликсир молодости для волос. Используя вашу собственную плазму, обогащенную тромбоцитами, мы стимулируем регенерацию тканей и улучшаем кровообращение в коже головы.



Результат? Укрепленные, густые и сияющие волосы, готовые к любым капризам погоды.

Лазерная терапия M22 ResurFX

Технологии стремительно развиваются, и теперь на страже здоровья волос стоит лазерная терапия с использованием аппарата M22 ResurFX. Этот метод стимулирует волосяные фолликулы, улучшает микроциркуляцию и способствует росту новых волос. Курс из нескольких процедур поможет укрепить волосы и подготовить их к воздействию солнечных лучей и морской воды. А наиболее выраженный эффект лазерная терапия для лечения волос дает в сочетании с инъекционными процедурами.

Грамотный домашний уход: космецевтика DSD de Luxe

Не стоит забывать и о домашнем уходе, который является неотъемлемой частью подготовки к отпуску. Космецевтическая линия DSD de Luxe «Сталь и шелк» предлагает восстанавливающие шампуни, бальзамы, спреи и маски, которые

помогут укрепить структуру волос, обеспечат дополнительное увлажнение и блеск. Регулярное использование этих средств подарит волосам надежную защиту и восстановление.

Защитные спреи от солнца

Солнцезащитный крем для кожи — уже привычный атрибут пляжного отдыха. Но как насчет волос? Они тоже нуждаются в защите от ультрафиолета. Используйте спреи с УФ-фильтрами, которые предотвращают пересушивание и выгорание волос. Наносите их перед выходом на солнце, и локоны скажут вам «спасибо».

Индивидуальный подход — ключ к успеху

Волосы уникальны, как и их владельцы. Поэтому важно подобрать процедуры и средства ухода, исходя из индивидуальных особенностей. Консультация с трихологом поможет определить оптимальный план подготовки к отпуску, чтобы ваши локоны оставались здоровыми и красивыми.

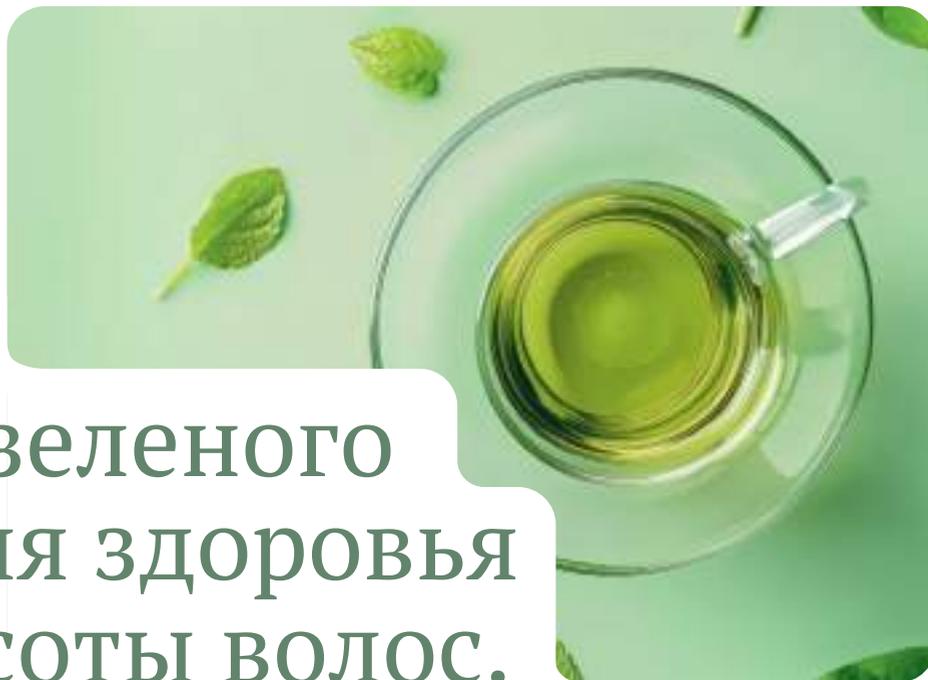
Отпуск — это время радости и расслабления. Пусть забота о волосах станет приятной частью подготовки к нему. Ведь здоровые и ухоженные волосы — элегантный аксессуар, который никогда не выйдет из моды! ☺



Андрюшкина Ирина Владимировна
Врач-трихолог,
дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Сила зеленого чая для здоровья и красоты волос.

В период смены сезонов волосы страдают как от внешних, так и от внутренних факторов. Весенний авитаминоз и летнее солнце отнимают у них силу, блеск, могут способствовать выпадению. Но знаете ли вы, что привычный для многих напиток может стать настоящим спасением для красоты волос? Сегодня мы раскроем все тайны зеленого чая!

Для каждого из нас чай значит что-то свое. Кто-то считает, что это «лишняя вода» и не более, другие ценят его терпкий вкус, а для третьих это целая философия и даже часть культурного кода!

И все же чай умеет удивлять. Хотя бы тем, что любой его сорт бодрит лучше кофе. Почему? Все дело в танине – природном тонизирующем веществе, которое в разы активнее кофеина. А если говорить о зеленом чае, то он настоящий концентрат пользы для здоровья.

Чем полезен зеленый чай?

Итак, этот ароматный напиток содержит большое количество ценного вещества под названием полифенол–эпигаллокатехин галлат (EGCG). Это мощный антиоксидант, который защищает клетки от повреждений, замедляет процессы старения и укрепляет организм. Но его влияние на здоровье этим не ограничивается.

EGCG работает на снижение активности фермента ароматазы. Именно ароматаза ответственна за превращение тестостерона в эстрадиол. Оба гормона есть как у мужчин, так и у

женщин. Да, мужчинам тоже нужен эстрадиол, но в гораздо меньших количествах. Однако из-за вредных привычек, проблем со здоровьем, возрастных изменений (а иногда и сразу по всем этим причинам) ароматаза начинает превращать слишком много тестостерона в эстроген. В итоге баланс гормонов в мужском организме нарушается и смещается в сторону избытка эстрогенов. Как результат — резко повышается риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также потери волос.

Зеленый чай уменьшает масштаб этой катастрофы. Он оказывает влияние на ароматазу и умирляет ее. Так что, выбирая между бокалом вина или чашкой чая — отдайте предпочтение последнему. Ваш организм скажет «спасибо»!

Но и это еще не все. Исследование 2013 года показало, что EGCG подавляет активность 5-альфа-редуктазы. Этот фермент превращает тестостерон в дигидротестостерон (ДГТ) — главный виновник андрогенной алопеции, или, проще говоря, облысения. Получается, зеленый чай наш союзник в борьбе за сохранение и улучшение роста волос.

Что еще важно знать о зеленом чае?

Для чаепития нужно подходящее время, и это не только дань традициям. Зеленый чай, также как любой другой сорт чая и кофе, обладает хелатирующими свойствами. То есть спосо-

*Все сорта чая – зеленый, черный, белый – производятся из одного растения. Для их изготовления используют листья куста *Camellia Sinensis*. Отличие лишь в том, что собранное сырье проходит разные виды ферментации и термической обработки.*

бен притягивать на себя полезные вещества из пищи и выводить их из организма. Поэтому после еды рекомендуется подождать 40-60 минут и только потом выпивать чашку чая или кофе. По той же причине не стоит запивать ими витамины, добавки и лекарства.

И, напоследок, еще один интересный факт. Знаете ли вы, что все сорта чая – зеленый, черный, белый – производятся из одного растения? Да, для их изготовления используют листья куста *Camellia Sinensis*. Отличие лишь в том, что собранное сырье проходит разные виды ферментации и термической обработки. Зеленый чай меньше всего подвергается такому воздействию, поэтому сохраняет больше пользы.

Давайте же поднимем чашечку зеленого чая за его полезные свойства! Сделайте чаепитие своим ежедневным ритуалом, и пусть ваше здоровье будет крепким, а волосы густыми и сильными! ☺



**Нагайцева
Юлия Васильевна**

Врач-трихолог,
дерматовенеролог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



Фототерапия BBL HERO (Joule Sciton)

BBL HERO – революция в фототерапии

BBL HERO – это передовая технология фотоомоложения, использующая широкополосный свет высокой мощности для эффективного и быстрого улучшения состояния кожи. Процедуры с BBL HERO проходят в 4 раза быстрее и в 3 раза мощнее по сравнению с традиционными методами, обеспечивая видимые результаты уже после первого сеанса.

ПРЕИМУЩЕСТВА BBL HERO:

- ✓ **Высокая эффективность:** устраняет пигментные и сосудистые патологии, улучшает текстуру кожи и уменьшает признаки старения.
- ✓ **Быстрота процедуры:** обработка всего тела занимает не более 20 минут благодаря технологии непрерывного скольжения манипулы по коже.
- ✓ **Комфорт и безопасность:** усиленная система контактного охлаждения обеспечивает безболезненность и минимизирует риск побочных эффектов.
- ✓ **Универсальность:** подходит для работы с любыми участками тела и различными типами кожи.
- ✓ **Длительный результат:** достаточно меньшего количества процедур для достижения стойкого эффекта.

Откройте для себя возможности BBL HERO и подарите своей коже молодость и сияние!



СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

Seline
clinic



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Ягоды: удовольствие без вреда

Малина, черника, клубника, смородина — это летняя радость стоматолога. Они полны витаминов и антиоксидантов, которые борются с воспалением десен. Также считается, что компоненты ягодных соков блокируют бактериям доступ к зубной эмали, тем самым защищая зубы от кариеса.

Что пить, чтобы зубы были благодарны?

Лето без лимонада — как море без пляжа. Но сладкие напитки — враги эмали. Вместо них попробуйте освежающий зеленый чай без сахара или воду с мятой и долькой лайма. Зеленый чай богат катехинами, это вещества, которые убивают бактерии, вызывающие кариес и неприятный запах изо рта. А значит, выпивая чашку ароматного чая, вы утолите жажду, освежите дыхание и сохраните здоровье зубов.

Табу для летнего меню

Как уже было сказано, не стоит злоупотреблять сладким. Мороженое, холодные десерты, фруктовый лед с сахаром — по-

тенциальные виновники кариеса. Но есть среди вкусностей то, к чему у стоматологов практически нет вопросов.

Это мед. Он богат витаминами и микроэлементами, которые способствуют укреплению эмали. А прополис и вовсе используют для лечения пародонтоза, стоматитов, воспалений в полости рта.

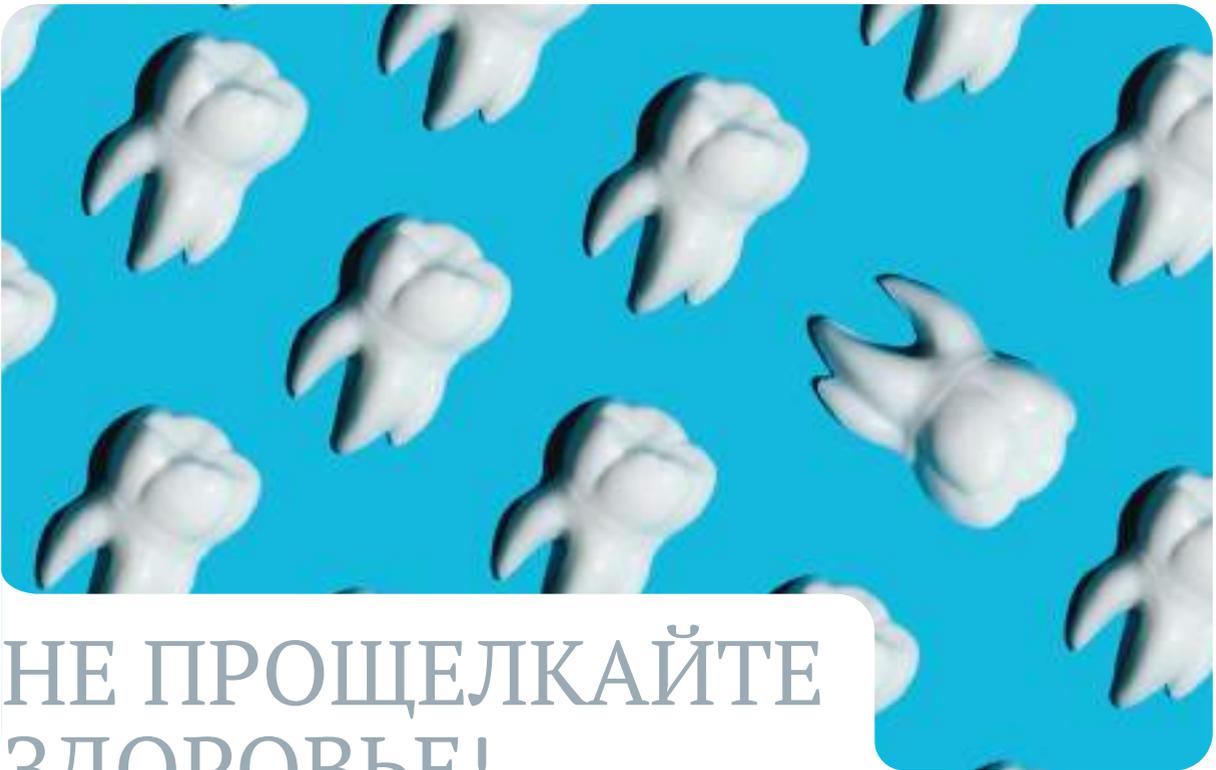
Выбирайте полезные продукты и не поддавайтесь сладким соблазнам. Пусть летнее меню станет вашим союзником в укреплении зубов и десен. Ведь здоровая улыбка — это самое лучшее украшение, которое подходит к любому наряду! ☺



**Ахмедова
Джамиля Джавидиновна**
Врач стоматолог-терапевт

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





НЕ ПРОЩЕЛКАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ!

*Что делать, если челюсть
подает сигналы бедствия*

Представьте, что теплым летним вечером вы сидите в уютном кафе, наслаждаясь десертом, и вдруг... щелчок. Нет, не хруст безе – это ваша челюсть решила напомнить о себе. Почему так происходит, чем может быть опасно и что нужно делать? Сейчас расскажу.

Почему щелкает челюсть?

Все дело в височно-нижнечелюстном суставе (ВНЧС), который соединяет нижнюю челюсть с черепом. Этот сустав настоящий трудяга: мы говорим, жуем, зеваем – он всегда в движении. Однако иногда эта прекрасно отлаженная система начинает барахлить, издавая щелчки, хруст и доставляя дискомфорт. Причины могут быть разные:

Потеря зубов.

При жевании сила давления на шестые и седьмые зубы достигает 200 кг, при стрессовой нагрузке – до 400 кг. Представляете себе эту массу?! Если

у человека отсутствует хотя бы один жевательный зуб, то вся предназначенная ему нагрузка достается соседним, а также височно-нижнечелюстному суставу. Долго выдержать такое испытание он не сможет.

Бруксизм.

Так называют непроизвольное смыкание челюстей и скрежетание зубами, особенно во сне. Это не просто неприятный симптом, но и колоссальная нагрузка на ВНЧС и жевательные мышцы.

Неправильный прикус.

Нарушение смыкания зубов приводит к неравномерному распределению нагрузки на ВНЧС, от чего он также страдает.

Травмы и перегрузки.

Падения, удары и даже «рекорды» по раскалыванию орехов зубами — все это может повредить сустав и окружающие его ткани.

Что происходит с височно-нижнечелюстным суставом?

ВНЧС состоит из двух костных поверхностей, разделенных суставным диском. Этот диск выступает в роли амортизатора и смягчает нагрузку на кость. Когда по какой-то из описанных выше причин сустав получает избыточную нагрузку — суставной диск начинает деформироваться. В нем появляются вмятины, он может соскальзывать в какую-либо сторону, из-за чего при движении в суставе возникает «щелчок». И это уже сигнал о помощи!

Потом, через какое-то время, неприятные звуки в челюсти могут исчезнуть. Но это вовсе не говорит о том, что ситуация нормализовалась сама собой. Напротив, все только ухудшается.

Теперь соскользнувший суставной диск перестал возвращаться на свое законное место, ведь он уже необратимо деформирован, расплюснен. Связки, удерживающие его, надрываются и тоже больше не в силах вернуть бедолагу обратно. При этом костные поверхности сближаются и начинают деформироваться — возникает остеоартроз.

Это может привести к ограничению подвижности челюсти, появлению боли при жевании и даже хроническим головным болям.

Как сохранить здоровье?

Самое главное — не игнорировать щелчки и хруст в челюсти. Появление подобной «музыки» уже означает, что нужно принимать меры:

Обратиться к стоматологу-гнатологу.

Это врач, который знает все о ВНЧС. Он проведет диагностику, оценит состояние челюсти и предложит решение.

Восстановить утраченные зубы.

Своевременная имплантация и протезирование помогут равномерно распределить нагрузку на сустав и избежать многих проблем.

Скорректировать прикус.

Ортодонтическое лечение творит чудеса! Оно способно устранить неправильное смыкание зубов и снизить нагрузку на ВНЧС.

И, конечно же, не забывайте про регулярные профилактические осмотры! Посещайте стоматолога не реже двух раз в год, чтобы вовремя диагностировать и начать лечение возможных нарушений. Ведь здоровая улыбка — это не только белоснежные зубы, но и челюсть без лишних «звуковых эффектов»! ❄



Ляхов Сергей Владимирович
 Врач стоматолог-ортопед,
 гнатолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



ОТПУСК ПОД КОНТРОЛЕМ СТОМАТОЛОГА.



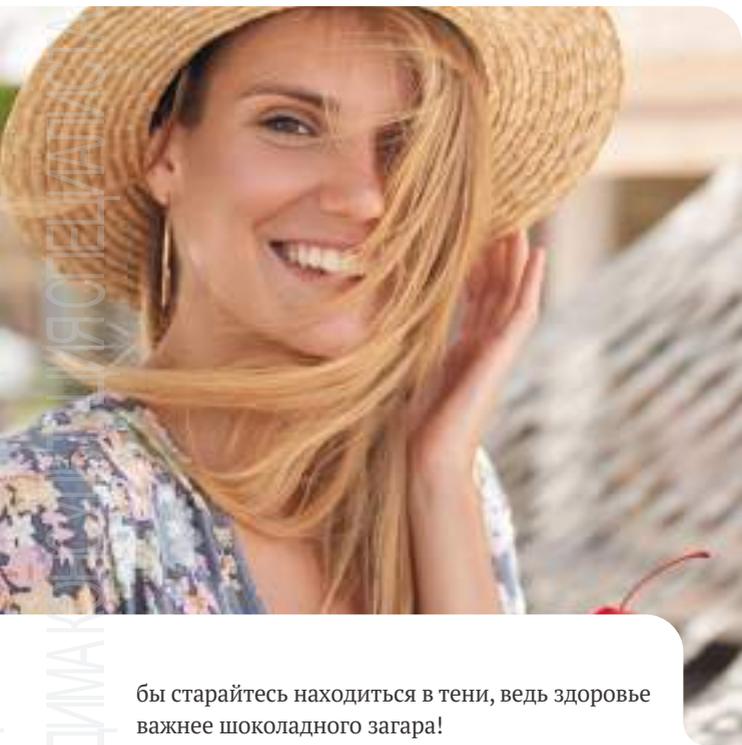
Как планировать отдых в период лечения зубов.

Лето — это не только время для отдыха, но и прекрасная возможность уделить внимание своему здоровью. Однако чтобы зубная боль и другие неприятные симптомы не испортили долгожданный отпуск, некоторые виды стоматологического лечения важно планировать заранее. Сейчас расскажу, в каких случаях перед покупкой билетов на отдых стоит заглянуть к стоматологу.

Когда жара под запретом

Современная стоматология позволяет лечить зубы даже между деловыми встречами, но есть процедуры, требующие особого подхода. Например, имплантация зубов и костная пластика челюсти. Они совершенно «не дружат» с высокими температурами и перегревом, так что после этих манипуляций придется на время забыть о банях, саунах и длительном пребывании под палящим солнцем. Почему? Имплантат приживается на нижней челюсти около трех месяцев, на верхней — четыре. Перегрев может замедлить этот процесс, а в худшем случае вызвать воспаление. Костные пластики еще капризнее — они требуют порядка шести месяцев покоя.

Совет: если вы мечтаете о жарком морском побережье, планируйте отпуск спустя несколько месяцев после хирургического лечения зубов. Или хотя



бы старайтесь находиться в тени, ведь здоровье важнее шоколадного загара!

Экстремальный отдых должен подождать

Покорять горные вершины, исследовать джунгли или погружаться с аквалангом на дно океана — звучит захватывающе, но такие планы лучше оставить на период после стоматологического лечения. Физические нагрузки, смена давления и высокая влажность могут повлиять на процесс заживления, особенно если вы недавно поставили имплантат или перенесли костную пластику.

Кроме того, если вы уедете далеко от вашего стоматолога, «прогуляете» контрольные осмотры и не будете соблюдать рекомендации — это не только поставит под угрозу проведенное лечение, но и лишит вас гарантии на работу врача. Так что это тот случай, когда планировать отпуск лучше сидя в стоматологическом кресле.

Временные коронки требуют особого внимания

Эти конструкции фиксируются на специальный «временный» цемент и в процессе эксплуатации могут отклеиться от зуба. Чтобы этого не

случилось «в самый неподходящий момент» на отдыхе, заранее предупредите стоматолога о том, что планируете уехать. Опытный доктор предложит компромиссные решения — например, зафиксирует временные конструкции на более прочный цемент и даст дополнительные рекомендации по уходу.

Когда не стоит уезжать далеко

Перелеты сразу после хирургического вмешательства, например, удаления зубов мудрости — не лучшее решение. Давление на высоте может усугубить отеки и спровоцировать осложнения. Но хуже всего, что вашего врача не окажется рядом, чтобы устранить возможные проблемы.

Также повременить с отпуском стоит во всех случаях, когда дело касается протезирования на живых зубах. Нерв внутри них остается чувствительным, а обтачивание зуба, которое проводится перед процедурой, лишает его должной защиты. Из-за этого под протезированием зуб может болеть и причинять дискомфорт. В этот период лучше находиться поближе к вашему стоматологу, а отпуск отложить до полного восстановления.

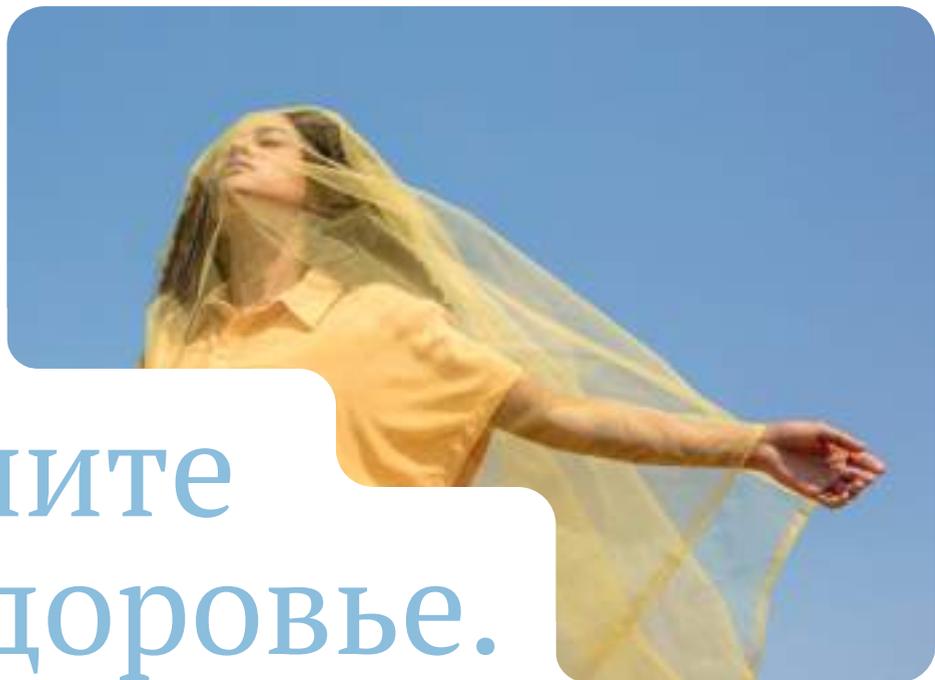
Итак, какой можно сделать вывод? Если вы проходите стоматологическое лечение, то прежде чем собирать чемоданы на отдых, сообщите врачу о ваших планах. Доктор может пересмотреть тактику, подскажет, можно ли вам на пляж или в горы, предупредит о рисках и даст дополнительные рекомендации. Тогда ваше лето будет насыщенным, а улыбка — здоровой! ☺



Фирсанов Анатолий Сергеевич
Врач-стоматолог,
хирург-имплантолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Дышите на здоровье.

Как привычка ротового дыхания может добавить проблем

Дыхание — настолько повседневный и естественный процесс, что мы редко задумываемся, как именно дышим.

Пока организм не начинает подавать тревожные сигналы. А ведь даже такая простая вещь, как способ дыхания, может значительно повлиять на состояние здоровья. Особенно если вы предпочитаете дышать... ртом.

Как ротовое дыхание влияет на организм?

На первый взгляд, какая разница, через нос или рот — главное, чтобы кислород поступал в легкие. Но все не так просто. Природа создала в носу сложную систему фильтрации, увлажнения и подогрева воздуха, которая защищает организм от бактерий, вирусов и даже банальной пыли. Рот таким функционалом не обладает, поэтому ротовое дыхание — это словно включить кондиционер на максимум без фильтров. Такой способ дыхания может обернуться целым рядом проблем.

Ротовое дыхание: в чем его скрытая угроза?

Наиболее опасно дыхание ртом для детей. Если у ребенка воспалены аденоиды, заложен нос или имеется аллергический ринит, он неизбежно начнет дышать ртом. Сначала временно, потом постоянно. Это может привести к:

- **Нарушению формирования прикуса.** Постоянно открытый рот изменяет положение челюсти и языка, что влияет прикус.

- **Деформации лицевых костей.** У ребенка с привычным ротовым дыханием может сформироваться «вытянутое» лицо.
- **Проблемам с речью.** Положение языка меняется, что часто становится причиной нарушения дикции.
- **Недостатку кислорода.** Перебои с дыханием ночью (например, храп или апноэ) лишают мозг нормального снабжения кислородом. В результате сонливость днем, снижение концентрации, внимания и успеваемости.

Игнорировать такое нельзя! Если ваш ребенок часто дышит ртом — это повод незамедлительно обратиться к ЛОР-врачу или педиатру.

Почему взрослые дышат ртом и чем это опасно

Дыхание через рот — не только детская проблема. Существуют ситуации, когда взрослый человек буквально вынужден дышать ртом. Это может случиться вследствие:

- травм;
- искривления носовой перегородки;
- полипов (небольшие скопления клеток слизистой носа);
- воспаления миндалин;
- осложнений после сосудосуживающих препаратов;
- опухоли, инородных тел носоглотки и др.

Независимо от причины, ротовое дыхание у взрослых также вызывает массу неприятностей:

- **Храп и ночное апноэ** помимо отсутствия полноценного сна могут обернуться постоянной усталостью и даже сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- **Проблемы с микробиомом.** Сухость во рту, вызванная ротовым дыханием, нарушает баланс бактерий, что может привести к кариесу, воспалению десен и неприятному запаху изо рта.
- **Снижение внимания.** Постоянное ротовое дыхание ухудшает снабжение мозга кислородом, что негативно влияет на память и работоспособность.

И это не считая таких «мелких неприятностей», как снижение чувствительности к запахам и

вкусам. Представьте, что вы больше не можете наслаждаться ароматом свежезваренного кофе или летних ягод. Обидно, правда?

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ РОТОВОГО ДЫХАНИЯ

Безусловно, каждый случай требует индивидуального подхода и решения. Но есть и общий алгоритм действий, который поможет разобраться в ситуации:

1. Обратитесь к врачу.

Не откладывайте визит к ЛОРу, если заметили у себя или близких ротовое дыхание. Специалист поможет выявить причину и назначит лечение. Иногда достаточно курса промывания носа, а иногда потребуется хирургическое вмешательство.

2. Лечите сопутствующие заболевания.

Если проблема вызвана аллергией, важно выявить аллерген и подобрать правильную терапию. В случае воспаления миндалин или синуситов ЛОР-врач назначит процедуры для уменьшения воспаления.

3. Дышите правильно.

Для детей разработаны специальные дыхательные гимнастики, которые помогают восстановить носовое дыхание. Взрослым тоже стоит попробовать тренировки, направленные на развитие правильного дыхательного рефлекса.

4. Не игнорируйте профилактику.

Регулярные осмотры у педиатра, стоматолога и ЛОР-врача помогут вовремя выявить нарушения и не допустить развития серьезных проблем.

Наш нос — идеальный инструмент, созданный природой для качественного и безопасного дыхания. Так что, дышите глубже, дышите носом и не забывайте о регулярных визитах к врачам с целью профилактики! ☺



Филатова Ольга Сергеевна
Врач стоматолог-ортодонт

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Как сохранить зубы здоровыми в путешествии?

Чек-лист от стоматолога

Отправляясь на отдых, мы стараемся не забыть о паспорте, билетах и любимых солнцезащитных очках. Но что насчет улыбки? Как сделать так, чтобы после отпуска остались приятные воспоминания, а не проблемы с зубами? Секрет прост: независимо от того, предстоит вам сложная экспедиция, активный отдых или беззаботное лежание на пляже, не забывайте о гигиене полости рта. А как правильно ее организовать вдали от дома — сейчас расскажу.

Чек-лист для здоровой улыбки в путешествии

1. Минимум места, максимум пользы.

Выбирайте компактную дорожную зубную щетку. Складные модели или щетки с крышками на щетине отлично подойдут. А чтобы зубная паста не заняла полчемодана, берите мини-атюрные тюбики.

2. Приобретите контейнеры для средств гигиены рта.

Без подходящего «домика» зубная щетка быстро потеряет товарный вид. Герметичный контейнер спасет ее от пыли, грязи и соседства с дорожной обувью. Но помните, что контейнер тоже нужно мыть! Периодически протирайте его дезинфицирующими салфетками.

3. Не забудьте про зубную нить.

Даже если вы летите с одной ручной кладью, я рекомендую найти в ней место для зубной нити. Она поможет удалить налет и частицы





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЙ КОНСУЛЬТАЦИЯ С ЛЕКАРЬМ

пищи в пространстве между зубами, там, куда не дотянется зубная щетка.

4. Пользуйтесь портативным ирригатором.

Этот аппарат очищает полость рта с помощью тонкой струи жидкости под давлением. Он буквально незаменим при наличии брекетов, имплантов, ортопедических коронок и виниров. Портативная версия ирригатора особенно удобна в дороге — она компактная, проста в эксплуатации и долго держит заряд.

5. Используйте жевательную резинку.

После уличной еды, будь то французский круассан или тайский пад-тай, не обойтись без жевательной резинки. Она способствует выработке слюны, которая выполняет защитную функцию, уравнивает кислотность во рту и предотвращает повреждение зубной эмали. Выбирайте варианты без сахара!

6. Пейте больше чистой воды.

Всегда держите бутылочку воды под рукой. Она

не только утолит жажду, но и поможет смыть остатки еды и сахара с зубной эмали.

7. Возьмите с собой ополаскиватель.

Найдите место для дорожного флакона с антибактериальной жидкостью для полоскания рта. Она поможет удалить скопившейся налет и придаст дыханию свежесть даже после трехчасовой автобусной экскурсии. Но проверьте правила перевозки жидкостей, чтобы в аэропорту не пришлось прощаться с любимым ополаскивателем!

8. Используйте зубную пасту с фтором.

Фтор защищает зубную эмаль и снабжает ее необходимыми минералами. Организм, уставший от ходьбы и плавания, особенно нуждается в «минеральной подпитке».

9. Чистите зубы правильно.

Прислушивайтесь к рекомендациям врача, выбирайте зубную щетку и пасту, адаптированные к вашим потребностям, и чистите зубы не реже двух раз в день. Да, даже на отдыхе.

А как вернетесь, обязательно пройдите стоматологический чекап и профессиональную чистку зубов. Делать это следует не реже 2 раз в год. И тогда, куда бы вы ни отправились, ваши отпускные фотографии будут сиять красивой и здоровой улыбкой! ☺



Филатова Ольга Сергеевна
Врач стоматолог-ортодонт

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



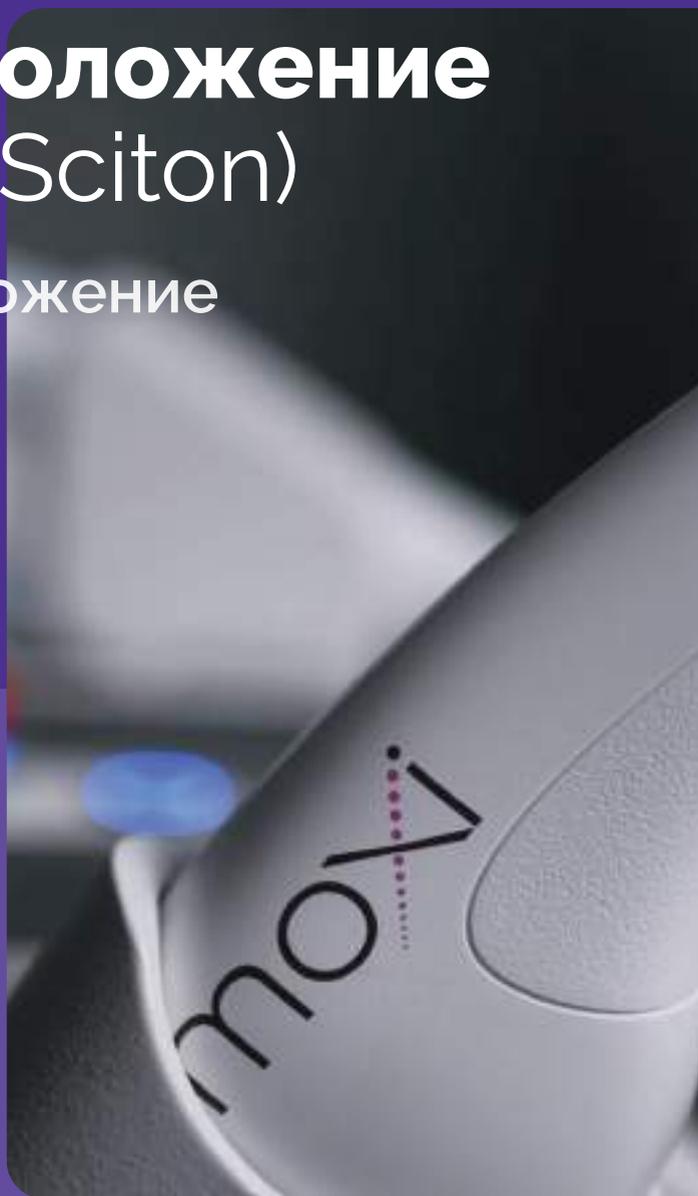
Лазерное омоложение Мохи (mJoule Sciton)

МОХИ – мягкое омоложение для сияющей кожи

МОХИ™ – это фракционный тулиевый лазер с длиной волны 1927 нм, разработанный для деликатного улучшения тона и текстуры кожи. Идеально подходит для профилактики аобеспечивая сияние кожи лица.

ПРЕИМУЩЕСТВА МОХИ:

- ✓ **Быстрая процедура:** сеанс длится всего 12–15 минут.
- ✓ **Комфорт и безопасность:** неаблятивная технология минимизирует дискомфорт и сокращает период восстановления.
- ✓ **Универсальность:** подходит для всех типов кожи и может использоваться в любое время года.
- ✓ **Эффективность:** улучшает тон и текстуру кожи, придавая ей здоровое сияние.



Откройте для себя МОХИ
и подарите своей коже
нежное обновление!

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

Seline
clinic

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ МЕНОПАУЗА НЕ ИСПОРТИЛА ВАШ ОТДЫХ?

Советы гинеколога

Менопауза — это естественный, но порой сложный этап жизни каждой женщины, который часто вызывает тревогу и дискомфорт. Вместо того чтобы сосредотачиваться на неприятных симптомах, важно найти способы адаптироваться и продолжать наслаждаться жизнью. Врач гинеколог-онколог Олеся Викторовна Большакова делится советами, которые помогут провести летний отдых в комфорте, не позволяя менопаузе вмешиваться в ваши планы и ощущения.

Что такое менопауза

Это период, когда природа решает сбавить темп и «приглушить» гормональную бурю в женском организме. Уровень половых гормонов, особенно эстрогенов, стремительно падает. Обычно это происходит в возрасте 48-50 лет и некоторых женщин никак не беспокоит. Но большинство, порядка 80% прекрасных дам, сталкиваются с лавиной неприятных симптомов. Тут и приливы, и ночная потливость, нарушения сна, сухость интимной зоны. При этом настроение меняется чаще, чем весенняя погода, а либидо куда-то пропадает...

Пойти против законов природы не получится, но есть современные средства и методики, которые помогут свести к минимуму

неприятные симптомы. И даже прекрасно провести лето, не страдая от гормональных качелей.

Как «укротить» менопаузу летом

Лето и климакс — не самые лучшие друзья. Приливы, потливость, вызванные гормональным дисбалансом, усиливаются из-за жары и высокой влажности. Но разве это повод отказывать себе в долгожданном отдыхе? Конечно, нет! И вот несколько секретов, которые помогут насладиться сезоном отпусков, несмотря на менопаузу.

Продумайте место отдыха.

Морской воздух и вода отлично укрепляют организм, но резкие изменения климата и часовых поясов могут добавить стресса. Выбирайте локации с мягким климатом, похожим на тот, к которому вы привыкли.



Одевайтесь с умом. Отложите подальше синтетику и плотные облегающие силуэты. Легкая, воздухопроницаемая одежда из натуральных тканей — наилучший вариант, чтобы не «растопиться» на солнце.

Пейте достаточно жидкости. Чистая питьевая вода помогает избежать обезвоживания, справиться с усталостью и поддержать организм.

Позаботьтесь о сбалансированном питании. Включите в рацион больше антиоксидантных продуктов: ягоды, свежие овощи, зелень. Выбирайте пищу, богатую кальцием, витамином D, омегой — это полезно для кожи, костей, сердца и общего благополучия.

Не забывайте про физическую активность. Но и не переусердствуйте! Пешие прогулки, йога, пилатес, легкие растяжки помогут поддержать тело в форме и справиться с коварными симптомами менопаузы, такими как раздражительность и бессонница.

Не закрывайтесь от близких. Поддержка со стороны семьи и друзей особенно важна для женщины в этот период. Будь то шумные ве-

черинки или уютные домашние посиделки — в приятной компании они станут необходимой эмоциональной перезагрузкой.

Прислушайтесь к рекомендациям врача. Если симптомы менопаузы мешают насладиться отдыхом, проконсультируйтесь с гинекологом. Современная медицина предлагает различные варианты решения самых деликатных проблем, главное — обратиться к опытному специалисту.

Так что лето — не время для депрессии и меланхолии даже в период менопаузы. Внимание к себе, разумный отдых и забота о теле помогут насладиться каждым мгновением! ☺



**Большакова
Олеся Викторовна**
Врач гинеколог-онколог, кандидат
медицинских наук

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



Применение системы INDIVA перед и после процедур.

Быстрая реабилитация от инъекций до хирургии

В последние годы по всему миру отмечается тенденция к росту количества пластических операций и визитов к косметологам пациентов всех возрастов. Современный человек стремится сохранить молодость и иметь эффектную внешность, что несомненно, очень радует!



Однако при этом почти все пациенты расценивают операцию или проведенную косметологическую процедуру как конечный результат. Но на самом деле это не совсем так. Непосредственно операция или косметологическая процедура – это всего лишь этап! Неотъемлемой, важнейшей частью результата является период восстановления, который начинается сразу после окончания процедуры.

Для достижения наилучшего результата крайне важно уметь сочетать аппаратные косметологические процедуры, современные физиотерапевтические методики и возможности пластической хирургии. Именно гармоничная комбинация этих подходов позволяет раскрыть полный потенциал эстетической медицины, обеспечивая глубокую и комплексную заботу о красоте и здоровье пациента.

Эстетическая хирургия, как и любое другое оперативное вмешательство, неизбежно влечёт за собой реабилитационный период, в течение которого организм восстанавливается и адаптируется к произошедшим изменениям. Аналогично и в косметологии после ряда аппаратных или инъекционных процедур может возникать

гиперемия, появляться гематомы или сохраняться отёчность в течение нескольких дней.

Наибольший эффект для восстановления после пластических операций и косметологических процедур мы видим, применяя аппарат INDIBA:

- Сокращение времени реабилитации
- Облегчение состояния (уменьшение отека, боли, гематом)
- Профилактика/лечение осложнений (уменьшение рубцов и фиброзных изменений)
- Быстрое возвращение пациента к социальной жизни

INDIBA – это монополярный RF аппарат с уникальной частотой 448 кГц. Многочисленные научные исследования показали, что воздействие данной волны способствует нормализации функции клеток и оказывает мощное регенеративное и противовоспалительное действие.

Ток высокой частоты улучшает проницаемость клеточных мембран без нагрева, что позволяет применять INDIBA через 24 часа после вмешательства. Такое воздействие увеличивает интенсивность внутриклеточного и межклеточного ионного обмена и обеспечивает эффективную регенерацию тканей.

Использование INDIBA в косметологии позволяет:

- Снизить количество нежелательных явлений
- Расширить возможности проведения сочетанных методик
- Применение INDIBA обеспечивает пациентам более естественные ощущения в течение длительного времени между инъекционными процедурами, увеличивает длительность и сохраняет их результат

Например, один из возможных побочных эффектов после лечения фракционным CO₂ лазером – временный отек и гиперемия. Контроль результатов – УЗИ тканей – показывает, что воздействие аппарата INDIBA помогает уменьшить прогрессирование отека, сокращая время, необходимое пациенту для восстановления, на несколько дней по сравнению с традиционным протоколом.

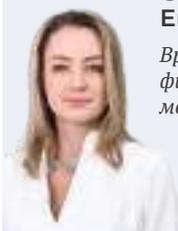
Для пациентов, перенёвших пластические операции, физиотерапевтические аппараты оказывают значительную помощь: они улучшают кровоток в мелких сосудах кожи и нормализуют тонус сосудов. Благодаря этому ткани восстанавливаются быстрее, а отёк и гематомы уменьшаются.

Полезное воздействие аппарата INDIBA в пластической хирургии также используется в предоперационной подготовке с целью снижения частоты побочных эффектов (гематом и отеков) и улучшения дренажных функций тканей.

Применяя физиотерапевтический аппарат INDIBA, вы получите следующий эффект:

- Ускорение сроков восстановления в 1,5-2 раза
- Минимизация риска осложнений
- Активная регенерация клеток, способствующая заживлению ран
- Активизация общего и местного иммунитета
- INDIBA может заменить стандартные протоколы реабилитации. При этом длительность периода восстановления значительно сократится

Таким образом, применение системы INDIBA в сочетании с пластическими операциями и косметологическими процедурами позволяет достичь заметно более быстрого и комфортного восстановления. Такой комплексный подход к реабилитации открывает перед специалистами эстетической медицины новые возможности и даёт пациентам максимум преимуществ для сохранения красоты и молодости. ☺



**Оболенская Алла
Евгеньевна**

*Врач-реабилитолог,
физиотерапевт, врач спортивной
медицины*

**Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода**





ВЕСЕННИЙ РИТУАЛ КРАСОТЫ.

*Как массаж
способствует
поддержанию
упругости
и здоровья кожи*

У многих лето ассоциируется с легкостью, отдыхом и свободой. Но нашей коже некогда расслабляться! Ультрафиолет, недостаток влаги, городская пыль ежедневно испытывают ее на прочность. Врач-косметолог Зальцзейлер Эльмира Алмановна рассказала о наиболее актуальных процедурах и правилах ухода, которые помогут коже выглядеть свежей даже в самые жаркие дни.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Почему весной и летом телу особенно нужен массаж

После зимы многие из нас выглядят не такими свежими, как хотелось бы. Виной тому — застоявшаяся лимфа, ведь в холодную погоду мы стараемся больше времени проводить дома, как результат — меньше двигаемся. Массаж — это быстрый и приятный способ разогнать застой жидкости в теле, активизировать обмен веществ и поднять настроение. Нейрофизиологи подтверждают, что уровень гормона радости, серотонина, повышается уже в тот момент, когда массажист прикасается к телу. А значит, стресс буквально исчезает, как весенний снег.

Еще одна приятная новость: на массаж не нужно направление от врача. Чувствуете, что вас накрывает усталость и апатия? Сразу записывайтесь к массажисту! Вы расслабитесь, сбросите напряжение, вернете спокойный полноценный сон и... подготовите тело к летнему сезону!

Как массаж помогает подготовиться к лету

Чтобы в жаркие дни быть звездой пляжа, подумать о фигуре стоит уже весной. Конечно, спорт никто не отменял, но массаж отлично дополняет любые тренировки и делает их результаты заметнее. Вот в чем секрет:

Уходят отеки. Массаж разгоняет застоявшуюся жидкость и уменьшает отеки, благодаря чему происходит улучшение контуров тела.

Повышается тонус кожи. Массаж стимулирует кровообращение, насыщает клетки кислородом и питательными веществами, что дарит коже упругость и сияние.

Формируется рельеф тела. Проработка мышц во время массажа укрепляет их, создавая есте-

ственный каркас, который препятствует провисанию кожи.

Какие виды массажа особенно актуальны весной и летом?

Чтобы эффект был максимальным, важно выбрать подходящий вид массажа. Вот несколько весенне-летних фаворитов:

Лимфодренажный массаж — лучший способ уменьшить отеки и наладить циркуляцию лимфы. Он ускоряет выведение токсинов и лишней жидкости, что делает кожу упругой и подтянутой.

Антицеллюлитный массаж — «секретный инструмент» в борьбе с неровностями на бедрах и ягодицах. Он активизирует обменные процессы, улучшает микроциркуляцию и помогает сделать кожу более гладкой.

Релакс-массаж — спасение для тех, кто после зимы чувствует себя как выжатый лимон. Этот вид массажа снимет накопившееся напряжение, и вы встретите лето бодрыми и готовыми к приключениям.

На этом польза от массажа не заканчивается! Летом тепло и ультрафиолетовые лучи быстро высушивают кожу, а в процессе массажа используются масла, которые глубоко питают и увлажняют ее. Кроме того, массаж отлично отшелушивает омертвевшие клетки кожи, что придает ей свежий, здоровый вид и способствует более ровному загару.

Чем раньше вы начнете посещать сеансы массажа, тем легче очнетесь от зимней спячки и подготовите тело к сезону открытых платьев! ☺



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

**Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода**



Здоровье как стиль жизни.

Превращаем полезные привычки в семейный ритуал

Превратить заботу о здоровье в общее хобби — непростая задача. Но я нашла свой рецепт, как сделать это легко и играючи. Всего несколько шагов потребовалось, чтобы внедрить в нашу жизнь полезные привычки, которые улучшают настроение и семейные отношения. Сейчас расскажу, как это было.



Шаг первый: семейный совет

Все началось с того, что я решила обсудить с семьей важность здоровья. Мы собрались за одним столом, и каждый поделился своими мыслями. Кто-то мечтал сбросить пару килограммов и без труда влезать в старые джинсы, другим хотелось стать активнее и энергичнее. Решили единогласно: здороветь вместе, поэтапно.

Шаг второй: впускаем спорт в нашу жизнь

Что может быть проще утренней пробежки? Именно с нее мы и начали приобщение к спорту. Возможно, первые попытки выглядели немного неловко, но постепенно семья втянулась в процесс. Мы стали не просто бегать, а болтать, спорить, смеяться. «Какие планы на день? Что приготовить на ужин? А не устроить ли нам догонялки?» — это сплотило нас еще сильнее. Более того, соседи, которые раньше с недоумением наблюдали из окон, тоже решили присоединиться! Так наши утренние пробежки превратились в настоящее спортивное мероприятие.

Шаг третий: кулинарные эксперименты

Изменить рацион питания стало следующей целью. Питаться только вареной грудкой и брокколи желающих не нашлось, поэтому мы вместе принялись изучать полезные и вкусные рецепты. А чтобы было веселее, устраивали «день овощей», смузи-челендж и конкурс на самый оригинальный салат. Кстати, отличный способ полезно провести время с семьей, попробуйте!

Шаг четвертый: профилактика и контроль

Мы также начали уделять внимание профилактике здоровья. Запланировали регулярные визиты к врачу, дружно проходили чекапы. И знаете что? Походы в клинику превратились из «страшного наказания» в привычный семейный ритуал. Родные, наконец, прошли осмотры, которые откладывали годами, а я стала спокойнее, зная, что со всеми все в порядке.

Шаг пятый: полезная награда

Мне захотелось как-то поощрить домашних за столь значительные перемены, но сделать это с умом и пользой для здоровья. Так мы открыли для себя обертывания водорослями Thalasso Bretagne или талассотерапию. Это настоящее удовольствие, помогающее расслабиться и хорошенько подзарядить внутреннюю «батарейку».

Водоросли богаты минералами, микроэлементами и витаминами, которые наполняют организм жизненной силой. Такая процедура:

- выводит токсины и лишнюю жидкость;
- укрепляет иммунитет;
- заметно подтягивает кожу, делая ее гладкой и упругой.

Для нас удобным оказалось и то, что эксперты Thalasso Bretagne создали программы для всей семьи. Пока мне талассотерапия помогла стать моложе и энергичнее, муж проходил комплекс «антистресс» с магнием. Эти процедуры нормализуют работу нервной системы, успокаивают и защищают психику от выгорания. Для детей же подобрали особые программы, чтобы наполнить их юные организмы необходимыми минералами в легко доступной форме.

Если хотите попробовать что-то новое и полезное для всей семьи — включите талассотерапию в ваш оздоровительный план. Это не просто уход за телом, а настоящий ритуал заботы о себе!

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что вовлечение семьи в оздоровительные привычки было прекрасным решением. Здоровье для нас перестало быть чем-то абстрактным — оно стало частью нашей жизни, нашей семейной традицией.

Попробуйте и вы! Начните с чего-то простого: зарядки, приготовления салата или медицинского чекапа. Главное — вместе. И, конечно же, приходите на массаж — это невероятное наслаждение, польза и забота о близких! ☺



**Петрова
Елена Максимовна**

Специалист по телу (медицинская сестра по массажу), специалист по нутрициологии, эстетист

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Почему в самолёте может болеть голова?

Хочу обсудить сегодня случай из практики с моей пациенткой М, 28 лет. Во время путешествий на самолёте при взлёте и посадке у неё возникает сильная колющая головная боль в области лба и переносицы. Она полностью прекращается через 20–30 минут после набора высоты и после приземления.

Такое состояние официально называют авиационной головной болью (АГБ) или головной болью самолётного типа. Хотя изучение этого явления началось сравнительно недавно, врачи уже выделили основные причины и способы борьбы с ним. Давайте разберемся подробнее.

Что говорят исследования?

Головная боль при полетах в самолете, была включена в Международную классификацию головной боли (ICHD-II) ещё в 2004 году. Учёные проанализировали клинические случаи и пришли к выводу, что этот тип боли стоит рассматривать как отдельное явление.

Какие у нее особенности?

- Обычно появляется резко, чаще всего во время взлёта или посадки, когда давление в салоне резко меняется.
- Локализуется в области лба или вокруг глаз.

- Может длиться от нескольких минут до нескольких часов.
- Иногда сопровождается заложенностью носа, головокружением и ощущением давления в пазухах.

В 2015 году учёные выяснили, что 7–10% пилотов и членов экипажа регулярно испытывают этот симптом во время работы.

Основные причины

Почему это происходит? Головная боль в самолете может быть вызвана несколькими факторами:

1. Изменение давления в салоне самолёта. При изменении высоты в салоне самолёта снижается давление, что создаёт значительную нагрузку на пазухи. Особенно это ощущают люди с воспалениями или склонностью к аллергии.

2. Недостаток кислорода и низкая влажность воздуха. У пассажиров, склонных к мигрени, снижение уровня кислорода в воздухе самолёта может спровоцировать головную боль. Гипоксия усиливает восприимчивость к болевым стимулам.

3. Синусит или воспаление пазух. Пассажиры с хроническими синуситами особенно подвержены дискомфорту во время полёта. Воспалённые пазухи хуже адаптируются к перепадам давления, что может вызывать болезненные ощущения.

4. Стресс и усталость. Полёт может вызывать у некоторых людей стресс, который усиливает напряжение мышц и может спровоцировать головную боль напряжения.

Что может помочь?

Если вы сталкиваетесь с головной болью во время полётов, есть несколько способов снизить риск её появления:

Используйте сосудосуживающие назальные спреи. Использование сосудосуживающих средств перед полетом может снизить риск появления головной боли у пассажиров с хроническими синуситами. Сосудосуживающий спрей для носа помогает улучшить проходимость пазух и уменьшить риск дискомфорта от перепадов давления.

Пейте больше воды. Пейте достаточно воды до и во время полёта, чтобы избежать обезвоживания. Желательно отказаться от кофе и алкоголя, так как они могут усиливать обезвоживание.

Расслабляющие упражнения. Периодически делайте лёгкие упражнения для шеи и плеч, чтобы уменьшить мышечное напряжение. Это также улучшает кровообращение и снижает риск головной боли напряжения.

Медикаменты. Если у вас есть склонность к мигрени, врач может порекомендовать триптаны – исследования 2018 года показали, что они помогают снизить интенсивность боли в условиях низкого давления.

Маска для сна и беруши. Чтобы снизить влияние стресса и усталости, создайте условия для отдыха. Мягкий свет, комфортные наушники или беруши помогут снизить раздражающие факторы и расслабиться.

Плавное выравнивание давления. Чтобы помочь организму адаптироваться к перепадам давления, можно использовать специальные наушники для самолета или жевательную резинку, чтобы улучшить вентиляцию в ушных каналах.

Путешествия дарят возможность расширять границы восприятия и наполнять жизнь яркими впечатлениями. Чтобы головная боль не омрачала дорогу к новым открытиям, важно вовремя позаботиться о профилактике и знать собственные триггеры. Заботясь о самочувствии, вы делаете каждый полёт лёгким и приятным, а мысли — ясными и открытыми для ещё более захватывающих приключений! ☺



Гравчиков Александр Сергеевич
 Врач-невролог, высшая квалификационная категория

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



ДОЛГИЕ ПЕРЕЛЕТЫ И ЗДОРОВЬЕ НОГ.

О чём важно знать?

Современный ритм жизни диктует свои правила: многие из нас проводят в самолетах долгие часы — будь то путешествие по работе или заслуженный отпуск. Однако длительное нахождение в одном положении может приводить к различным проблемам с венозной системой. В некоторых случаях это может стать триггером для развития венозных тромбоэмболических осложнений, включая тромбоз глубоких вен и тромбоэмболию легочной артерии. Рассмотрим, какие факторы риска могут этому способствовать и как можно защитить своё здоровье.

Почему отекают ноги во время полёта?

Длительная неподвижность

Ограниченное пространство самолёта вынуждает пассажиров долго сидеть без активных движений. Это приводит к застою крови в венах ног, снижению скорости кровотока и отёкам. Особенно это актуально при перелётах длительностью более 4 часов.

Изменение давления и низкая влажность

Во время полёта давление в салоне ниже, чем на земле, а влажность воздуха значительно снижена. Это приводит к сгущению крови, что в сочетании с длительной неподвижностью повышает риск тромбозов.

Сдавливание сосудов

Тесная одежда или неудобная поза, когда колени подня-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМЫ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА



ты слишком высоко, могут дополнительно сдавливать вены, усиливая застой. Нередко пассажиры жалуются на чувство тяжести в ногах — и это не просто субъективное ощущение, а физически обоснованный эффект.

Обезвоживание

Алкоголь, кофеин и солёная пища способствуют потере жидкости организмом, что делает кровь более вязкой и создаёт дополнительную нагрузку на сосуды.

Варикоз и перелёты: можно ли летать?

Когда перелёт безопасен?

В большинстве случаев люди с варикозным расширением вен могут спокойно летать, если соблюдают профилактические меры. Само наличие варикоза не является стопроцентным противопоказанием. Однако важно заранее проконсультироваться со специалистом, чтобы учесть индивидуальные особенности и оценить риск возможных осложнений.

Когда стоит проявлять особую осторожность?

- Если варикоз имеет осложнения (например, трофические язвы или тромбозы).
- После недавних операций на венах.
- Если есть заболевания сердца или нарушения свертываемости крови.
- При использовании гормональных препаратов, повышающих риск тромбоза.

Тромбоз путешественников: реальная угроза?

Согласно исследованиям, риск тромбоза увеличивается в 2-3 раза при перелетах продолжительностью от 4 часов и более. Особенно подвержены этому люди с предрасположенностью к тромбообразованию. Однако придерживаясь профилактических рекомендаций, вы существенно снизите вероятность осложнений.

Профилактика: что поможет снизить риск?

1. Двигайтесь каждые 1–2 часа

Вставайте и пройдите по салону, когда это возможно. Если выйти в проход нет возможности, выполняйте легкие упражнения прямо в кресле: вращайте стопами, сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе. Такие движения помогают запустить работу “икроножной помпы” и улучшить венозный отток.

Даже если вы используете компрессионный трикотаж, движение остаётся главным залогом хорошей циркуляции крови.

2. Выбирайте правильный компрессионный трикотаж

- Не все чулки одинаково полезны. Существует несколько классов компрессии (от профилактического до лечебного), и

подобрать нужную степень может только специалист.

- Почему важно обращаться к флебологу?
- Врач учтет индивидуальные особенности вашего организма, степень варикоза, окружность ноги в нескольких местах и общий анамнез.
- На основании этих данных будет выбрана оптимальная модель и класс компрессии.
- Неправильно подобранные чулки могут либо не дать должного эффекта, либо чрезмерно сдавливать сосуды, нанося вред.

3. Соблюдайте питьевой режим

Предпочтительнее пить чистую воду в небольших количествах в течение полёта. Избегайте избытка кофе и алкоголя: они повышают риск обезвоживания. Что касается соленых закусок, старайтесь ограничивать их употребление, чтобы не провоцировать дополнительную задержку жидкости.

Достаточная гидратация помогает избежать загустевания крови и снижает риск тромбозов.

4. Носите удобную одежду

Одежда, не сдавливающая область бёдер и коленей, способствует лучшему кровообращению. Обувь тоже должна быть комфортной и не тесной, особенно если ноги склонны к отекам.

5. Проконсультируйтесь с врачом

Если у вас есть серьезные проблемы с венами (тромбофлебит, трофические язвы, варикоз в тяжелой форме) или вы недавно перенесли операцию на венах, обязательно посетите флеболога перед путешествием. Иногда может потребоваться дополнительная медикаментозная поддержка.

6. Учитывайте гормональные и сердечные факторы

Приём гормональных препаратов (например, контрацептивов) и наличие заболеваний сердца (включая аритмии) могут повышать риски тромбообразования. В таких случаях особенно важно соблюдать меры профилактики и советоваться со своим лечащим врачом.

Забота о здоровье ног во время длительного перелёта — это не просто вопрос комфорта, а важная мера для сохранения лёгкости, хорошего самочувствия и предотвращения возможных осложнений. Регулярные движения, правильная одежда, достаточное количество жидкости и небольшие, но важные привычки помогут снизить нагрузку на сосуды, улучшить кровообращение и избежать неприятных ощущений.

Путешествия должны дарить радость, а не дискомфорт, поэтому уделите немного времени подготовке — и ваше прибытие будет таким же лёгким и приятным, как и сам полёт! ☺



**Сухоруков Евгений
Анатович**

Главный врач клиники эстетической
медицины *Seline Clinic* (Белорусская),
хирург-флеболог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



Микроигольчатый RF-лифтинг Ellisys Sense

ELLISYS SENSE – микроигольчатый RF-лифтинг НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Передовая технология омоложения,
работающая с разными слоями кожи для
мощного лифтинга и устранения несовершенств

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ Глубокое омоложение без длительной реабилитации
- ✓ Подходит для тонких зон, включая веки
- ✓ Персональные настройки для каждого пациента
- ✓ Минимум дискомфорта, максимум эффекта



ЛЕТНЕЕ ОБОСТРЕНИЕ ВАРИКОЗА.

Почему это происходит и почему не стоит откладывать лечение даже в жару

Многие люди, столкнувшиеся с варикозом, убеждены: в жаркие месяцы лучше повременить с лечением и отложить все процедуры до холодов. На самом деле это миф. Современные методики позволяют эффективно бороться с варикозом в любое время года — в том числе летом. Одна из таких технологий, не зависящих от сезона, — клеевая облитерация вен.

Почему варикоз обостряется в летний период?

Жара и расширенные сосуды. При высокой температуре вены расширяются, кровоток замедляется, кровь густеет и застаивается.

Изменения в организме. Организм быстрее теряет воду, кровь становится более вязкой, а вены — переполненными.

Риск осложнений. Летом чаще возникают тромбофлебит и трофические язвы, особенно при отсутствии правильного лечения.

Важно не игнорировать ухудшение состояния. При первых признаках — тяжести в ногах, появлении «сосудистых звездочек» и отеков — рекомендуется обратиться к врачу, не дожидаясь прохладной погоды.

“А можно ли лечить варикоз летом?” – определённно да!

Широко распространено мнение, что лечение варикоза требует прохладного климата, особенно когда речь идёт о методах, связанных с компрессионным бельём, по-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



вышенным риском перегрева и т. д. Однако клеевая облитерация не имеет сезонных ограничений: процедуру можно проводить даже в самый знойный период без риска перегрева и без необходимости последующей носки компрессионного трикотажа. Это делает её отличным выбором для тех, кто не хочет откладывать заботу о своих ногах до зимы.

Профилактика в летний сезон

- 1. Соблюдайте питьевой режим.** Достаточное потребление воды улучшает кровообращение и препятствует сгущению крови.
- 2. Следите за выбором обуви.** Лучше отказаться от высоких каблуков и массивной платформы — ноги и так испытывают повышенную нагрузку в жару.
- 3. Давайте ногам отдых.** Регулярно поднимайте ноги на возвышение и выполняйте лёгкую гимнастику.
- 4. Рацион питания.** Включайте в меню овощи и фрукты, полезные для здоровья сосудов.

5. Щадящие физические нагрузки. Плавание — один из лучших вариантов: прохладная вода снимает нагрузку с вен и предупреждает перегрев.

Если при соблюдении этих рекомендаций симптоматика не снижается, обсудите с врачом возможность клеевой облитерации, которую можно безопасно провести даже летом.

Клеевая облитерация

Данная методика считается инновационной в лечении варикоза. В поврежденную вену вводится особый био-клей, который склеивает ее стенки, перенаправляя кровоток в здоровые сосуды. Клей полностью биосовместим; небольшой дискомфорт или покраснение быстро проходят.

Главное отличие клеевой облитерации от традиционных способов (лазер, склеротерапия) — отсутствие необходимости в компрессионном белье и минимальная инвазивность. К тому же она разрешена и эффективна в любое время года.

Преимущества клеевой облитерации по сравнению с другими методами

	Лазерная и склеротерапия	Клеевая облитерация
Сезонность	Желательно в холодное время года	Подходит круглый год (в том числе летом)
Необходимость в компрессионном белье	Обязательно	Не требуется
Инвазивность	Более инвазивные методы	Минимально инвазивна (1 прокол)
Степень варикоза	Любая	Начальное проявление варикозной болезни
Болезненность	Умеренная (требуется анестезия)	Практически безболезненная, анестезия не нужна
Риски осложнений	Минимальные	Минимальные
Надёжность	Высокая	Высокая
Реабилитация	Требуется ограничение нагрузок и ношение компрессионного белья в течение месяца	Не нужна, сразу к обычной жизни
Эстетика результата	Хорошая	Хорошая

Подготовка и проведение

- Длительная подготовка не нужна. Перед процедурой врач выполняет УЗИ вен и отмечает нужные участки для введения клея.
- Весь процесс занимает немного времени и не сопровождается выраженной болью.

Противопоказания

- Наличие воспалений в зоне проведения процедуры
- Аллергические реакции на компоненты клея
- Беременность и грудное вскармливание
- Тромбофлебит
- Сепсис

Рекомендации после процедуры

- Исключите силовые нагрузки на некоторый период. Прогулки, плавание, велоспорт — наиболее подходящие варианты.
- Соблюдайте правильное питание. Употребляйте достаточно свежих овощей, фруктов и пейте много воды.
- Воздержитесь от алкоголя.

Пациент сразу после процедуры может вернуться к привычной жизни, не оставаясь в стационаре.

Не откладывайте лечение на зиму

Если даже летом вы заметили на ногах выпирающие вены, появление сосудистых «звёздочек» или испытываете тяжесть, обратитесь к врачу. При ранней диагностике можно выбрать щадящие и эффективные методы лечения.

Если даже летом вы заметили на ногах выпирающие вены, появление сосудистых «звёздочек» или испытываете тяжесть, обратитесь к врачу

Клеевая облитерация — отличный вариант для тех, кто не хочет ждать прохладного времени года. Эта технология устраняет первопричину варикоза и дарит ногам лёгкость и красоту круглый год. Если после процедуры остаются мелкие притоки, их корректируют с помощью склеротерапии.

Верните лёгкость ногам и красоту

кожи — даже в летнюю жару
Современная медицина не «связана» сезонами. Не ждите, когда станет прохладнее: при необходимости лечения варикоза обращайтесь к специалисту и узнайте о возможностях клеевой облитерации. Чем раньше принять меры, тем быстрее и ощутимее будет результат. Ваши ноги заслуживают здорового и красивого вида — в любое время года. ☺



**Тарасова Асият
Тамерлановна**

Врач хирург-флеболог, врач
ультразвуковой диагностики

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



ГИПЕРТИРЕОЗ.

Как уберечь женское здоровье?

Сегодня мы продолжим разговор о “королеве” эндокринной системы – щитовидной железе.

Как уже упоминалось в прошлом выпуске, гормоны щитовидной железы играют ключевую роль в регуляции метаболизма, оказывают влияние на частоту сердечных сокращений, терморегуляцию и общее физическое и психическое состояние человека. Сегодня мы поговорим о гипертиреозе, состоянии, сопровождающемся избыточным синтезом гормонов щитовидной железы трийодтиронина (Т3) и тироксина (Т4). Как недостаток, так и избыток гормонов оказывают негативное воздействие на организм.

Гипертиреоз, хотя и встречается реже, также является значимой проблемой, особенно среди молодых женщин. Мы расскажем про влияние гипертиреоза на состояние здоровья человека. Будет дана классификация этого заболевания, а также освещены основные симптомы, позволяющие своевременно распознать патологию. Особое внимание уделим методам диагностики и современным подходам к лечению, направленным на восстановление нормальной функции щитовидной железы и улучшение качества жизни пациентов.

Определение болезни и классификация

Гипертиреоз, или как его еще называют тиреотоксикоз, — это эндокринное заболевание, при котором щитовидная железа вырабатывает избыточное количество тиреоидных гормонов, что приводит к ускорению обменных процессов в организме. Это состояние вызывает дисбаланс в

работе различных органов и систем, включая сердечно-сосудистую, нервную и пищеварительную системы. Гипертиреоз представляет собой комплекс симптомов, которые мы подробнее рассмотрим далее в статье, и возникает, в том числе, как следствие ряда аутоиммунных патологических процессов и состояний:

1. Постоянный гипертиреоз могут вызывать:

ДТЗ (диффузный токсический зоб, Базедова болезнь)

Это аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система вырабатывает антитела (TSH-антитела), стимулирующие щитовидную железу производить больше гормонов. Это — основная причина гипертиреоза, особенно у женщин в возрасте 20–40 лет. Болезнь Грейвса сопровождается «глазными симптомами» свойственными гипер-



СТЕИМАГИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМЫ

тиреозу. Но иногда, на фоне течения болезни, может возникнуть аутоиммунное заболевание эндокринная офтальмопатия, которая сопровождается экзофтальмом (выпученными глазами). Именно поэтому необходимы консультация и наблюдение у врача-офтальмолога.

Токсический узловой зоб;

Это состояние, при котором один или несколько узлов в щитовидной железе начинают вырабатывать гормоны независимо от регулирующих механизмов. Эти узлы могут быть как доброкачественными, так и злокачественными. Множественный токсический зоб чаще встречается у пожилых людей.

Избыточное потребление йода

Огромное количество йода, поступающее в организм (например, через препараты с йодом или из-за употребления пищи с высоким содержанием йода), может привести к развитию гипертиреоза. В некоторых случаях избыточное количество йода может спровоцировать гипертиреоз у людей, которые уже имеют предрасположенность к заболеваниям щитовидной железы.

2. Временный гипертиреоз вызывают следующие состояния:

Подострый тиреоидит (или вирусный тиреоидит)

Это воспаление щитовидной железы, которое может быть вызвано вирусной инфекцией (например, после гриппа или ОРВИ). В начале заболевания может возникнуть гипертиреоз, так как разрушающиеся элементы клеток железы, вследствие воспаления, способствуют повышенному высвобождению гормонов в кровь. Однако по мере стихания воспаления фолликулы ЩЖ регенерируют, синтез и секреция тиреоидных гормонов восстанавливаются, а иногда и снижаются и развивается гипотиреоз.

Прием препаратов, содержащих гормоны щитовидной железы

Иногда гипертиреоз может быть вызван неправильным применением препаратов, содержащих тиреоидные гормоны, особенно если дозировка превышает необходимую для лечения гипотиреоза. В таких случаях может развиваться передозировка гормона и, вследствие, гипертиреоз. Этот тип гипертиреоза может быть обратимым и исчезнуть после прекращения приема препаратов.

Есть и более редкие явления, которые могут привести к гипертиреозу. Одним из таких заболеваний является тиреоидит Риделя (фиброзирующий тиреоидит), которое может вызвать гипертиреоз, хотя чаще оно приводит к гипотиреозу из-за фиброзного изменения тканей щитовидной железы. Еще одной редкой причиной гипертиреоза является рак щитовидной железы, например анапластический рак, который в некоторых случаях может вызывать избыточное производство гормонов.

Симптоматика

Повышенная нервозность и тревожность:

Одним из первых признаков гипертиреоза является ощущение внутренней тревоги, нервозности и раздражительности.

Учащенное сердцебиение: Гипертиреоз часто вызывает тахикардию, то есть учащенное сердцебиение (более 100 ударов в минуту). Особенностью тахикардии является ее наличие и в состоянии покоя как в положении лежа, так и в положении стоя, и при нагрузке.

Потеря веса при нормальном или повышенном аппетите: Несмотря на хороший аппетит, пациенты с гипертиреозом часто теряют в весе, поскольку ускоренный обмен веществ приводит к сжиганию большего количества калорий.

Повышенная потливость и жар: Люди с гипертиреозом часто чувствуют жар, потеют даже при нормальных температурах, что связано с ускорением обмена и нарушением терморегуляции организма.

Проблемы с кожей, ногтями и волосами: Более свойственны пациентам со сниженной функцией щитовидной железы. Но при гипертиреозе, возникшем в следствие аутоиммунных процессов, мы можем столкнуться с быстрой потерей волос (быстрым облысением).

Тремор (дрожь) рук: Избыточное количество тиреоидных гормонов может вызывать тремор (дрожание), особенно в руках.

Нарушения сна: Бессонница или, наоборот, нехарактерная усталость днем — частые спутники гипертиреоза, так как гормоны влияют на ритм сна и бодрствования.

Увеличение щитовидной железы (зоб): В некоторых случаях, особенно при болезни Грейвса, щитовидная железа может увеличиваться, что становится заметно на шее, создавая эффект «зоба».

Глазные симптомы: Их много, это и «удивленный взгляд» (симптом Дальримпля), и тремор сомкнутых век (симптом Розенбаха), и блеск глаз (симптом Краузе), и отставание верхнего века от роговицы при взгляде вниз, появление полоски склеры между верхним веком и роговицей (симптом Грефе) и др.

Диагностика

Диагностика гипертиреоза — это важный и многогранный процесс, который начинается с тщательного анализа данных клинического, инструментального и лабораторного исследования. Это необходимо для точного определения причины заболевания и выбора оптимальной стратегии лечения.

Что включает диагностика?

1. Первичный осмотр и сбор анамнеза: На начальном этапе врач внимательно выслушивает пациента, обращая внимание на все жалобы, связанные с гипертиреозом — такие как учащенное сердцебиение, потеря веса, нервозность и другие симптомы. Важно рассказать о наследственности, так как заболевания щитовидной железы могут быть наследственными.

2. Оценка щитовидной железы: Во время осмотра врач может прощупать область шеи для обнаружения увеличения щитовидной железы (зоба) или узлов. Пальпация позволяет выявить, есть ли какие-либо изменения, например, увеличение железы или наличие плотных образований.

Иногда гипертиреоз может быть вызван неправильным применением препаратов, содержащих тиреоидные гормоны, особенно если дозировка превышает необходимую для лечения гипотиреоза

3. Анализ крови на гормоны: Это самый ключевой этап диагностики. Для подтверждения гипертиреоза проводят анализ на уровни:

- ТТГ (тиреотропный гормон): При гипертиреозе его уровень обычно снижен, так как гиперфункция щитовидной железы подавляет выработку этого гормона.
- Т4 (тироксин) и Т3 (трийодтиронин): Эти гормоны при гипертиреозе будут повышены. Измеряется их общий уровень, а также свободные фракции, которые непосредственно влияют на обмен веществ.

4. Антитела к рецепторам ТТГ: Это важное исследование при подозрении на болезнь Грейвса, когда вырабатываемые антитела стимулируют щитовидную железу на выработку избыточных гормонов. Повышенные титры антител могут подтвердить именно эту форму заболевания.

5. Ультразвуковое исследование щитовидной железы: УЗИ помогает точно определить размеры щитовидной железы, оценить структуру ткани железы, выявить дополнительные образования, например узлы, кисты или заподозрить опухолевый процесс. Это исследование особенно важно, если на шее прощупываются уплотнения, чтобы понять, являются ли они доброкачественными или есть риск опухолевых изменений.

6. Сцинтиграфия щитовидной железы: Это исследование с применением радиоактивных изотопов позволяет оценить функциональ-

ную активность щитовидной железы и локализацию этих участков. С помощью сцинтиграфии можно различить узловую зоб, когда отдельные узлы гиперфункционируют, и диффузный токсический зоб, который охватывает всю железу.

7. Биопсия узлов: Если на УЗИ были обнаружены узлы в щитовидной железе, а их природа вызывает сомнения, врач может порекомендовать биопсию — забор ткани из узла для исключения злокачественных заболеваний.

Лечение

Технологии лечения гипертиреоза различаются в зависимости от степени тяжести болезни и механизма ее развития с учетом индивидуальных особенностей пациента.

1. Консервативные методы. Используются препараты, которые блокируют выработку гормонов щитовидной железы. Этот метод помогает справиться с гиперфункцией железы и контролировать симптомы заболевания, но требует регулярного контроля за состоянием пациента. Этот метод может быть эффективным в достижении цели, но следует помнить, что этот метод длительный. Иногда лечение достигает нескольких лет. Все это время пациент находится под наблюдением врача до полного выздоровления. Помимо этих препаратов пациенту могут быть назначены бета-блокаторы для нормализации сердечного ритма.

Препараты обязательно принимаются пациентом по определенной схеме и под строгим контролем уровня гормонов.

Если же консервативное лечение не приводит к положительному результату, рекомендуется прибегнуть к более радикальным методам вплоть до удаления щитовидной железы.

Важно! При медикаментозном лечении гипертиреоза, особенно с использованием препаратов, которые блокируют выработку гормонов щитовидной железы, важно избегать беременности на время лечения, так как некоторые из этих препаратов могут иметь негативное влияние на развитие плода.

2. Лечение радиоактивным йодом

При этом методе пациент принимает капсулы или жидкость, содержащие радиоактивный йод, который проникает в ткани щитовидной железы и разрушает избыточно активные клетки. Это позволяет эффективно снизить выработку гормонов и восстановить нормальный уровень тиреоидных гормонов.

Этот метод удобен, потому что он не требует хирургического вмешательства, и часто применяется, если медикаментозное лечение не дало должного результата или если пациент не может перенести операцию. Однако такой тип лечения, в свою очередь, часто вызывает развитие гипотиреоза, при котором щитовидная железа не вырабатывает достаточно гормонов. В таких случаях пациентам потребуется пожизненная заместительная гормональная терапия, чтобы поддерживать нормальный уровень тиреоидных гормонов.

3. Хирургические методы (тиреоидэктомия)

Если другие методы не помогают, или если есть большие узлы, мешающие нормальной функции щитовидной железы, врачи могут порекомендовать операцию. Как правило, такая необходимость особенно часто возникает при острых состояниях, например:

- Непереносимость препаратов, снижающих функцию щитовидной железы (тиреостатиков);
- Большой размер зоба;
- Подозрение на онкологию щитовидной железы или подтвержденный факт ее наличия.

Вариантами операции могут стать полное удаление или резекция железы. В случаях, когда щитовидная железа удаляется не полностью, оставшаяся ее часть полноценно функционирует. При полном удалении железы пациенту также потребуются пожизненная заместительная гормональная терапия, чтобы поддерживать нормальный уровень тиреоидных гормонов. Объем операции зависит от причины гипертиреоза и определяется только врачом.

Уважаемые пациенты, помните, что гипертиреоз – это состояние, требующее повышенного внимания и постоянного контроля. Регулярно посещайте своего специалиста, старайтесь вести здоровый образ жизни, ежедневно заботьтесь о себе и находите больше возможностей для отдыха! В следующем выпуске мы поговорим о аутоиммунном тиреозиде (тиреоидите Хашимото). До скорых встреч! ☺



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

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

Seline
clinic

ЛИПОСАКЦИЯ.

Не только красота, но и выгодная инвестиция в здоровье

Вы наверняка не раз слышали о том, что липосакция – это «способ быстро похудеть»? Тогда пришло время узнать всю правду об этой операции. Сегодня расскажу, для чего действительно нужна липосакция и как удаление избыточной жировой ткани может принести организму неожиданную пользу.

Путь к идеальной фигуре или нечто большее?

Итак, давайте сразу договоримся: липосакция — это не волшебная таблетка для похудения, а точный инструмент для коррекции контуров тела и удаления так называемых жировых ловушек — зон, где жир не исчезает даже при самом строгом режиме питания и тренировок.

Методов липосакции достаточно много: классическая, вибрационная, лазерная, но среди них у меня есть свой фаворит — ультразвуковая липосакция. Почему? Потому что она сочетает эффективность с минимальной травматичностью, позволяя не просто убирать жировые клетки, но и подтягивать кожу.

Несмотря на то, что физические принципы воздействия разные, смысл один — из нужных зон удаляются жировые клетки. А они не очень любят размножаться (как нервные, которые вроде и появляются новые, но делают это крайне неохотно). Именно поэтому жир, удаленный из опре-

деленной области, снова появляется в ней с большими сложностями.

Но стройная фигура без нежелательных жировых отложений — лишь одна сторона медали. Есть и еще кое-что.

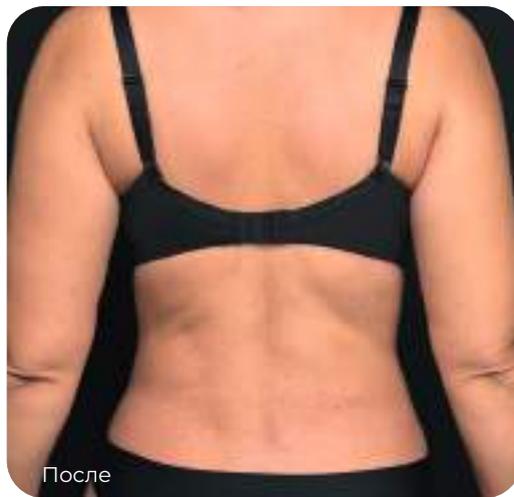
Как липосакция влияет на здоровье

Оказывается, удаление избыточной жировой ткани — это не только эстетика, но и реальная польза для организма. Вот что происходит при этом:





До



После

1. Липосакция улучшает чувствительность клеток к инсулину и делает дальнейший процесс похудения проще. А хорошая чувствительность к инсулину — это здоровая печень, крепкие мышцы и ясность ума.

2. Снижается уровень триглицеридов в крови. Высокий уровень этих веществ — тревожный звоночек, который напрямую связан с рисками сердечно-сосудистых заболеваний. Липосакция помогает снизить их концентрацию, а значит сердечко скажет «спасибо».

3. Нормализуется гормональный баланс. Жировая ткань — активный гормональный орган. Например, у мужчин избыток жира может превращать тестостерон в эстрадиол. То есть липосакция поможет привести в норму уровень «гормона мужской силы».

4. Улучшается контроль аппетита. Знаете ли вы, что помимо половых гормонов жир является источником лептина? Это гормон, отвечающий за чувство насыщения. Когда его слишком много, организм перестает нормально на него реагировать. Липосакция нормализует уровень лептина, и аппетит возвращается к адекватным значениям. Совместно с улучшением чувствительности к

инсулину это идеальная комбинация для тех, кто хочет поддерживать стабильный вес.

Но важно понимать, что липосакция — не волшебная пилюля и не способ избавиться от вредных привычек. Если после процедуры вернуться к фастфуду и диванному образу жизни, организм быстро найдет, куда распределить лишний жир.

Верьте в себя, вы вполне можете и сами достичь идеальных результатов, если начнете новую жизнь с низкокалорийным питанием и физической нагрузкой. А к липосакции стоит прибегать только если исчерпали другие способы. Но если все же решились на операцию — не стоит ее бояться. В руках опытного хирурга липосакция станет не только отличным способом решения эстетических проблем, но и важным шагом на пути к оздоровлению организма! ☘

 A portrait of a man, Dr. Savvin Oleg Igorevich, wearing a white lab coat over a dark shirt.

**Саввин
Олег Игоревич**
Врач – пластический хирург

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода

 A square QR code located in the bottom right corner of the doctor's profile box.

СОВЕРШЕННЫЕ ЛИНИИ ЖЕНСТВЕННОСТИ.

Нижний бодилифт и липофилинг ягодиц в Seline

Изящные изгибы тела всегда завораживают взгляд!

Вы, наверно, обращали внимание на линии бёдер и талии ярких бразильских танцовщиц во время карнавала, ведь невозможно не обратить внимания на плавность движений и изгибы их тела!

Бразильские танцовщицы, грациозно двигающиеся под ритмы самбы, словно олицетворение идеала женской фигуры: гармоничные пропорции их тела, талия, плавно переходящая в линию бёдер, объемные упругие ягодицы. Все это как олицетворение женской природы и энергии, которая действительно привлекает внимание!

Однако не каждая женщина получает идеальные пропорции тела от природы. Очень большую роль в этом играет генетика, а современный ритм жизни совершенно не оставляет времени для изнурительных тренировок и занятий собственным телом.

В Seline мы помогаем создать фигуру вашей мечты, используя передовые методы пластической хирургии.

Бодилифт и липофилинг: искусство преобразования

Современная эстетическая хирургия позволяет скорректировать контуры тела, подарить гармоничные формы и подчеркнуть природную женственность.

Сочетанная операция нижний бодилифт и липофилинг ягодиц направлена на комплексное преобразование фигуры женщины.

Она идеально подходит для женщин, которые хотят не только улучшить форму бедер и ягодиц, но и избавиться от нежелательных объемов и избытков кожи в области спины и живота, тем самым подчеркнув изгибы талии и скорректировав контуры тела.

Эта методика сочетает:

- **Липосакцию** — удаление нежелательных объемов жировой ткани в области живота, спины, поясницы и бедер.
- **Липофилинг ягодиц** — пересадку собственного жира с целью придания объема, округлости и упругости ягодиц.
- **Подтяжку тканей (нижний бодилифт)** — устранение избытков кожи в области спины и живота, что корректирует опу-



шение и дряблость бёдер и ягодичной области, формируя выразительные линии тела.

Результат — изящные, подтянутые бедра, округлые, естественно наполненные ягодицы и плавные, женственные контуры тела.

Кому подойдёт операция?

Преображение фигуры с помощью операции нижнего бодилифта и липофилинга ягодиц идеально подойдёт для:

- Женщин с природно невыраженными ягодицами из-за анатомических особенностей строения тела.
- Тех, кто столкнулся с гормональными изменениями, изменениями после беременности и родов. Например, избытки кожи в области живота и талии, потеря упругости и опущение ягодиц, избыточные объёмы в области бёдер, живота и талии.
- Женщин, которые столкнулись с возрастными изменениями, такими как: появление дряблости и провисания тканей, что несомненно влияет на форму и изгибы тела.

Как проходит восстановление?

Реабилитация проходит комфортно: постепенное восстановление, ношение компрессионно-

го белья и строгое соблюдение рекомендаций и предписаний вашего хирурга позволяют ускорить процесс заживления. Вы сможете вернуться к активному образу жизни уже через 1,5-2 месяца после операции.

Каков результат?

Эффект сочетанной операции сравним с искусно выполненной ретушью фото — только без фильтров и фотошопа, а в реальной жизни:

- Фигура приобретает утонченность и гармонию.
- Линии бедер и талии становятся выразительными.
- Ягодицы выглядят упругими и естественно наполненными.
- Исчезают нежелательные жировые отложения.
- Улучшается качество кожи, она становится гладкой и эластичной.

Окончательный результат формируется через 6 месяцев и, при условии соблюдения рекомендаций и внимательного отношения к своему организму, сохраняется на долгие годы. Важно контролировать гормональный фон и поддерживать стабильный вес.

Искусство создания красоты

В Seline мы верим, что если природа не всегда безупречна, это лишь открывает возможности для искусства и совершенства. Наши хирурги помогают раскрыть ваш природный потенциал и создать фигуру, которая дарит уверенность и восхищение. ☺



Алиева Татьяна Владимировна
Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



ПРОБЛЕМА ВЕКА.

Может ли блефаропластика повлиять на зрение?

Нависающее верхнее веко мешает нарисовать любимые стрелки, взгляд кажется уставшим или угрюмым? Многим знакома эта ситуация. Решить проблему поможет операция — блефаропластика. Сегодня я расскажу, насколько она безопасна и может ли как-то повлиять на зрение.

Мифы и реальность: что важно знать?

Начнем с того, что перед любой операцией, в том числе и блефаропластикой, необходимо пройти тщательное медицинское обследование. И если выявляются какие-то отклонения, к примеру, острые воспалительные заболевания глаз, то операция может быть отложена до момента выздоровления. Потому что здоровье всегда в приоритете!

А теперь к сути вопроса. Блефаропластика — это операция, с помощью которой можно избавиться от излишне нависающей кожи и жировой ткани в области век. И,



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

чтобы развеять все страхи, скажу сразу: хирург не затрагивает само глазное яблоко! Операция проводится исключительно на веках, что делает ее безопасной, особенно в руках опытного специалиста. Но давайте обо всем по порядку.

Влияет ли блефаропластика на зрение?

Многие боятся, что после пластики век станут хуже видеть. Но для подобных переживаний нет повода! Благодаря современным технологиям и накопленному опыту хирургов, операционные риски сводятся к минимуму. Да, сразу после операции могут возникнуть небольшие отеки и дискомфорт от того, что пришлось заменить привычные контактные линзы на очки. Но это временные явления, которые проходят по мере восстановления.

На самом деле, вопреки опасениям, блефаропластика может помочь видеть лучше! Это происходит за счет расширения полей зрения. То есть нависающая кожа век и жировая ткань мешают взгляду вокруг, ограничивают «угол обзора». После операции эти препятствия исчезают — можно наслаждаться четкой картинкой без преград. Именно поэтому в некоторых случаях офтальмологи рекомендуют блефаропластику пациентам, у которых нависающие верхние веки значительно ограничивают поля зрения. Так что эта операция не только помогает обрести красоту и молодость взгляда, но и улучшить качество жизни!

Почему блефаропластика — это безопасно?

Главное правило: чем опытнее специалист, тем меньше рисков. Врачи с хорошей репутацией, как и клиники с современным оборудованием, используют минимально инвазивные, то есть щадящие методики. Это сводит к минимуму вероятность осложнений.

Кроме того, и я постоянно говорю об этом своим пациентам — для успешного резуль-



тата важно не только правильно выбрать хирурга, но и строго соблюдать его рекомендации в течение всего периода восстановления. Если доверять своему врачу и работать с ним в тандеме, то опасаться абсолютно нечего. А потрясающий результат не заставит себя ждать!

Так что не бойтесь перемен, не позволяйте мифам и страхам отнять вашу мечту о чарующем распахнутом взгляде. Выбирайте блефаропластику — в руках опытного хирурга она способна не только решить эстетические проблемы, но и улучшить зрение! ☺



**Стокоз Яна
Георгиевна**

Врач – пластический хирург

*Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода*



РИНОПЛАСТИКА КАК ИСКУССТВО.

Почему этой операции не стоит бояться

Ринопластика — одна из самых популярных пластических операций. Но современная эстетическая хирургия — это не просто что-то «уменьшить» или «изменить», ее цель создать естественное, индивидуальное лицо, в котором каждая черта идеально вписывается в общий образ. Я готов говорить о ринопластике часами, но все равно не смогу охватить все многообразие ее методик, подходов и тонкостей. Поэтому расскажу самое важное и актуальное на сегодня.

Кому и зачем нужна ринопластика?

Эта операция показана мужчинам и женщинам старше 18 лет, если их беспокоит эстетика носа или есть проблемы с дыханием. Часто эти два фактора связаны: человек хочет исправить форму носа и заодно улучшить носовое дыхание.

Если у вас есть искривление перегородки и нужна операция для облегчения дыхания (септопластика), но при этом хотелось бы подкорректировать форму носа, нет смысла делать две отдельные операции. Ринопластика включает в себя септопластику — это одна операция, решающая сразу две задачи.

Поэтому можно встретить разные названия этой процедуры:

- ринопластика;
- риносептопластика;
- функциональная риносептопластика.

Все это — синонимы.

Виды ринопластики

Тут как в ресторане — у каждого кондитера свой «Наполеон». Мало того, что видов ринопластики и их сочетаний не счесть, еще и техника одного и того же вида ринопластики будет отличаться у разных хирургов. Поэтому не стоит выбирать хирурга, только по технике операции! Лучше сделайте следующее:

1. Посмотрите его работы в соцсетях — нравится ли вам результат?

2. Придите на консультацию, пообщайтесь лично и составьте свое мнение о человеке — вам



должно быть комфортно с этим специалистом, ведь реабилитация занимает не один день.

Какие разновидности вмешательств на носу провожу я:

Ринопластика – исправление формы носа: убираем горбинку, корректируем ширину, поднимаем кончик.

Ринопластика кончика носа – если беспокоит только его форма.

Вторичная ринопластика – исправление последствий ранее перенесенных операций.

Септопластика и конхопластика – функциональные операции для улучшения носового дыхания.

Эндоскопические операции на пазухах носа – когда проблема глубже, чем кажется.

Но, пожалуй, самое инновационное направление — ультразвуковая ринопластика, которая делает процесс преображения комфортным и естественным.



Ультразвуковая ринопластика: новая эра эстетической хирургии

Еще недавно ринопластика ассоциировалась с молотком и долотом, отеками, синяками и длительным восстановлением. Сегодня эти методы уходят в прошлое — ультразвуковая ринопластика (Piezo-хирургия) полностью меняет подход.

Как это работает?

Ультразвуковые волны воздействуют только на твердые ткани, не затрагивая мягкие. Это означает минимум синяков и отеков после операции, а результат — более точный и естественный.

Преимущества ультразвуковой ринопластики:

1. Точность.

Ультразвук обеспечивает максимально деликатное воздействие, что позволяет хирургу работать с точностью до миллиметра. Это особенно важно при коррекции сложных форм носа, где требуется ювелирная работа.

2. Минимальная травматичность.

Отсутствие повреждений мягких тканей снижает риск возникновения сильных отеков и синяков. Сами пациенты отмечают, что восстановление после ультразвуковой ринопластики проходит комфортнее.

3. Быстрое восстановление.

Уже через несколько дней после операции можно вернуться к привычному образу жизни.

4. Эстетический результат без компромиссов.

Точная работа хирурга с ультразвуковыми инструментами обеспечивает естественные и гармоничные результаты, которые подчеркивают индивидуальность.

Кому подходит ультразвуковая ринопластика?

Этот метод подходит как для тех, кто впервые решил на операцию, так и для пациентов, которым требуется повторная коррекция после предыдущей ринопластики. Ультразвук эффек-

тивен при исправлении горбинки, асимметрии, сужении ширины носа и других эстетических задач.

Как проходит операция?

Все начинается с консультации, на которой мы оцениваем анатомию носа, обсуждаем желаемый результат и делаем 2D-моделирование, чтобы понять, насколько гармоничным будет новый образ.

Далее — сама операция. Она длится около 3 часов и проводится под общим наркозом. Благодаря щадящей технологии, период восстановления сокращается до 1–2 недель, после чего исчезают основные признаки вмешательства. Нос же дышит сразу после операции! И никаких обширных гематом, боли и страданий.

Почему за ультразвуковой ринопластикой будущее пластической хирургии?

Потому что она объединяет передовые технологии, комфорт и высокие стандарты безопасности.

Если вы давно мечтаете о красивом, гармоничном носе, но откладываете операцию из-за страха боли и длительного восстановления, то ультразвуковая ринопластика — идеальный вариант для вас.

Пора оставить в прошлом стереотипы о сложностях пластики носа и открыть для себя новые возможности современной медицины. Преобразите свою внешность легко, безопасно и с удовольствием! ☺



Параскан Александр Иванович
Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





СКИДКА ДО 20%

на космецевтику



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров



НОС И ПОДБОРОДОК.

Дуэт, который делает лицо совершенным

Как вы думаете, в чем секрет красоты лица? Выразительные глаза, пухлые губы, сияющая кожа? Не совсем. Все дело в гармонии, которая строится на балансе его ключевых элементов — и чаще всего главную партию в этом оркестре играют нос и подбородок. Давайте поговорим о том, почему эта парочка так важна и как современные методы пластической хирургии помогут создать естественный, сбалансированный и по-настоящему красивый образ.

Анатомия красоты в деталях

Мы живем в эпоху, когда смартфон работает лучше, чем зеркало. Камера безжалостно показывает все, особенно профиль, который мы не привыкли видеть каждый день. Многие замечают, что их лицо на фото выглядит непропорционально: слишком крупный нос или скошенный подбородок. Но мало кто догадывается, что причина не в одном отдельно взятом элементе, а в их взаимодействии.

Проведем мысленный эксперимент. Представьте себе две чаши весов: если нос крупный, но подбородок недостаточно развит, лицо кажется менее выразительным, а нос — еще больше, чем он есть. Если же подбородок слишком выдающийся, а нос маленький, создается обратный эффект: профиль становится резким, а черты лица грубыми. Как же эти «чаши весов» уравновесить?

Ринопластика и ментопластика: идеальный дуэт

Здесь на сцену выходит пластическая хирургия. Ко мне часто обращаются пациенты с желанием «подправить нос» — а в ходе консультации выясняется, что без коррекции подбородка нужного баланса не достичь. Поэтому иногда я предлагаю не только ринопластику, но и ментопластику (пластику подбородка).

Ринопластика позволяет:

- уменьшить или выпрямить нос;
- убрать горбинку;
- изменить кончик носа;
- нормализовать дыхание (если есть проблемы с перегородкой).

Ментопластика способна:

- сделать подбородок более выразительным;
- выдвинуть его вперед, если он скошенный;
- скорректировать форму нижней челюсти.

Сочетание этих операций позволяет создать идеальную гармонию.

Как понять, нужна ли вам операция?

Если сомневаетесь, стоит ли корректировать свой профиль, пройдите простые тесты:

1. Сделайте фото в профиль.

Если нос кажется слишком большим или подбородок недостаточно выражен, возможно, они «не подружились».

2. Попробуйте немного выдвинуть подбородок вперед (например, сжав губы). Если при этом нос визуально становится гармоничнее, то ментопластика может стать хорошим вариантом.

3. Используйте фильтры в приложениях, которые изменяют форму подбородка или носа. Если небольшая корректировка делает лицо сбалансированным, это сигнал, что пластика может помочь.

Но, конечно, лучшее решение — прийти на консультацию к специалисту. Ведь ни одно приложение не учтет индивидуальные особенности вашего лица так, как опытный пластический хирург.

Современные технологии — естественный результат

В пластической хирургии больше не работают по принципу «сделайте мне нос, как у этой актрисы». Мы изучаем ваше лицо, его анатомию, баланс индивидуальных черт, и создаем результат, который не выглядит «оперированным».



А еще технологии шагнули далеко вперед. Теперь в арсенале хирургов:

- 3D-моделирование, которое помогает увидеть предполагаемый результат еще до операции;
- современные методы реабилитации — они сокращают отеки и ускоряют восстановление;
- минимально травматичные техники, которые делают процесс коррекции невероятно комфортным.

Поэтому если кажется, что в вашем профиле что-то «не складывается», не спешите винить один элемент. Ведь главное — не отдельные черты, а их гармония. Все, что выглядит естественно, воспринимается красиво. ☺



**Юрченко Иван
Анатольевич**
Врач – пластический хирург

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



ЛЕТО ПЕРЕМЕН.

4 эффективные пластические операции с минимальным реабилитационным периодом

Пластическая хирургия давно перестала быть синонимом сложных масштабных операций с длительным периодом восстановления. Благодаря современным методикам, пациенты могут получить красивый результат, при этом быстро вернуться к привычному образу жизни. Такие «операции без дискомфорта» становятся фаворитами весенне-летнего сезона. О самых популярных из них рассказал врач – пластический хирург Свиридов Максимилиан Сергеевич.

«Грудь без шва»: естественная красота и никаких рубцов

Оказывается, сегодня уже не обязательно проходить испытания в виде заметных разрезов на груди, длительного наркоза, торчащих дренажей и болезненной реабилитации, чтобы придать бюсту аппетитные формы. Это стало возможным благодаря уникальной авторской технологии «Грудь без шва». Эта методика зарекомендовала себя на протяжении многих лет и позволила многим девушкам почувствовать себя счастливее и увереннее.

Ее секрет в том, что имплантат надежно фиксируется с помощью фибринового клея, который удерживает его в течение семи дней после операции. Это исключает возможность смещения. Восстановление происходит быстро и безболезненно —



буквально на вторые сутки после операции мои пациентки возвращаются к привычной жизни! Единственное, чего стоит избегать – активных движений руками до окончательной фиксации имплантатов.

Еще один немаловажный плюс: такая операция не влияет на способность к грудному вскармливанию. То есть можно смело осуществить мечту о прекрасной груди и планировать материнство!

Спортивный живот без изнурительных тренировок

Лето все ближе, а вместе с ним и желание чувствовать себя уверенно в любимом купальнике. Но что делать, если даже упорные тренировки и диеты не помогли добиться желаемого плоского животика? В таком случае бодибилдинг липосакция – то, что вам нужно.

Эта операция проводится через три небольших прокола: два в области паха и один в районе пупка. Результат – идеальный рельеф живота, словно вы не выходили из спортзала. При этом реабилитация занимает минимум времени: нужно лишь носить компрессионное белье и проходить физиотерапию в течение месяца. А эффект останется с вами на всю жизнь!

Когда красота не требует жертв

Операции с минимальным вмешательством можно сделать не только на теле, но и на лице. К ним



До

После

До

После

относится, например, липосакция второго подборodka и овала лица.

Всего два небольших прокола в области мочки уха — и вы получаете эффект, сравнимый со SMAS-подтяжкой лица. Он будет радовать вас всю жизнь! После этой операции многие пациенты и вовсе не нуждаются в подтяжке даже спустя годы.

Сама операция проходит быстро, а уже через 5-6 часов можно вернуться домой. Никаких ограничений — живите полной жизнью, радуясь четким и подтянутым контурам лица без лишних жировых отложений!

Открытый взгляд навстречу лету

Глаза — зеркало души. Но именно веки и зона вокруг глаз часто выдают усталость и возраст. Блефаропластика с разрезом на внутренней стороне века — аккуратный и щадящий способ убрать лишние жировые отложения, чтобы взгляд стал более свежим и открытым.



До

После

До

После

Операция занимает немного времени и не требует долгого восстановления — уже через 4-5 часов можно отправляться домой. А спустя всего неделю не останется и следа от вмешательства, кроме свежего, открытого взгляда, который будет радовать еще в среднем 8-10 лет.

Получается, современная пластическая хирургия заботится не только о вашей красоте, но и о комфорте. Операции с минимальным вмешательством позволяют наслаждаться идеальными результатами, и при этом надолго не выпадают из привычного ритма жизни. Главное — доверить свою внешность профессионалу, чтобы изменения были безопасными, естественными и радовали вас годами! ☺



**Свиридов
Максимилиан Сергеевич**
Врач — пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Пересадка волос на лице.

Путь к идеальному и неповторимому образу

Волосы на лице — не просто часть внешности, а важный элемент имиджа. Они могут стать символом силы и мужества, как брутальная борода. Подчеркнуть выразительные черты лица, как изящные брови, или быть воплощением индивидуального стиля, как бакенбарды. Но что делать, если природа обделила эффектной растительностью на лице? Тогда на помощь приходит пересадка волос — процедура, способная создать совершенный образ, подчеркнуть уникальность и вернуть уверенность в себе.



Когда стоит задуматься о пересадке волос на лице?

Пересадка волос на лице подходит как мужчинам, так и женщинам. Это идеальный вариант для тех, кто:

- хочет обрести густую натуральную бороду, усы или бакенбарды;
- мечтает о красивых, выразительных бровях;
- желает восстановить волосы на лице, утраченные в результате травм или заболеваний.

Каждая процедура пересадки волос – это индивидуальный проект, в котором врач не только специалист, но и художник. Как же это работает? Давайте немного углубимся в детали.

Процесс пересадки волос: гармония науки и искусства

Все начинается с подробной консультации, на которой мы не только обсуждаем пожелания

пациента, но и оцениваем его физиологические особенности — форму лица, тип кожи, структуру и направление роста волос. После чего каждая фолликулярная единица бережно извлекается из донорской зоны и, словно мозаика, укладывается на подготовленное место. Это тонкая работа, где каждый шаг требует внимания и профессионализма!

В своей работе мы используем технику FUE (Follicular Unit Extraction). Ее суть в том, что волосы по одному извлекаются из донорской зоны (чаще всего с области затылка). Каждый волосок переносится строго под определенным углом и с нужной густотой, чтобы результат выглядел естественно даже вблизи. Техника FUE позволяет избежать шрамов и дает возможность пересаживать волосы на самые сложные и чувствительные участки — например, в область над верхней губой или зону бровей.

В итоге мы можем гарантировать пациентам:

1. Естественный внешний вид — пересаженные волосы на лице выглядят как свои собственные, так как растут в том же направлении и имеют ту же структуру.

2. Долговечный результат — волосы берутся из донорской зоны, где они генетически запрограммированы на рост, поэтому эффект сохраняется на всю жизнь.

В своей работе мы используем технику FUE (Follicular Unit Extraction). Ее суть в том, что волосы по одному извлекаются из донорской зоны (чаще всего с области затылка)

3. Минимальные неудобства — современные технологии обеспечивают комфорт во время процедуры и быстрый период восстановления.

4. Персонализированный подход — мы не просто пересаживаем волосы, а создаем неповторимый и гармоничный образ.

Для многих мужчин и женщин пересадка волос на лице становится не только решением эстетической проблемы, но и важным шагом к внутренней уверенности. Ведь лицо — это первое, что мы показываем миру. Так почему бы не сделать его идеальным? ☺



Эмрах Ата
 Специалист по пересадке волос,
 консультант клиники Seline

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Карапетян Георгий Эдуардович

*Врач – пластический хирург,
доктор медицинских наук, профессор*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Когда пациенту стоит задуматься о подтяжке лица и обратиться к опытному пластическому хирургу?

Решение о подтяжке лица часто вызывает много вопросов у пациентов. Когда правильный момент? Какую методику выбрать? Как долго длится реабилитация после пластики лица? За годы практики я заметил, что многие откладывают визит к хирургу из-за обилия противоречивой информации. Давайте разберем все ключевые аспекты операции по подтяжке лица, чтобы вы могли принять взвешенное решение.

Основная причина обращения к пластическому хирургу – это классические признаки возрастных изменений, связанные с гравитационной деформацией основных линий молодости. Что же происходит на самом деле? Мягкие ткани средней зоны лица постепенно сползают вниз по диагонали – от скуловой кости и ушной раковины к подбородку. Это приводит к формированию брылей и глубоких носогубных складок.

К этому добавляются изменения самой кожи: появление пигментных пятен, мелких морщин, проявление сосудистого рисунка. Особого внимания заслуживает зона вокруг глаз, где кожа особенно тонкая. Здесь появляются характерные “мешки” под глазами, синюшность нижних век и нависание верхних. В верхней трети лица формируются межбровные и лобные морщины, опускаются брови, создавая “печальный взгляд”.

Перечисленные возрастные изменения и формируют желание решить появившуюся эстетическую проблему с помощью пластической хирургии. Поэтому на поставленный вопрос, делать или не делать пластику лица, отвечает только пациент.

Пластический хирург – специалист, который не оценивает людей с точки зрения “кому бы что прооперировать”. Решение всегда начинается с разговора с пациентом – каковы его конкретные претензии к своей внешности. Моя задача, как специалиста в области пластической хирургии, определить:

- действительно ли эти изменения связаны с возрастными гравитационными процессами;
- какими методами – хирургическими или нет – можно достичь желаемого результата.

Основные техники подтяжки лица

Когда мы говорим о хирургической подтяжке лица, важно понимать, где именно происходят основные гравитационные деформации. Они появляются в тех зонах, где кожа и подкожные структуры очень тонкие, сверхэластичные и склонны к растяжимости.

В первую очередь это верхние и нижние веки. Здесь фасции сверхэластичные, они очень легко растягиваются под воздействием мимических мышц и гравитационных изменений. Вокруг глазного яблока есть параорбитальный жир – с годами он гипертрофируется, увеличивается, начинает выступать вперед, формируя те самые характерные “мешки”.



Круговая блефаропластика. Фото «после» сделано через 6 месяцев после операции

Дальше – ткани в области щек. Здесь очень легко формируются брыли, носогубные и губоподбородочные складки. Почему? Потому что верхняя и нижняя челюсти двигаются с большой амплитудой относительно друг друга, соответственно, здесь должны быть эластичные ткани. То же самое касается шеи – эластичность тканей и сверхтонкая кожа связаны прежде всего с возможностью поворачивать голову на 180 градусов.



Тотал фэйс: smas-подтяжка лица и круговая блефаропластика. Фото «после» сделано через 2 месяца после операции.

Как это устраняется? С помощью блефаропластики (коррекции век) и SMAS-подтяжки или еще называют SMAS-лифтинга (подтяжки лица). Аббревиатура SMAS расшифровывается как Superficial Muscular Aponeurotic System – поверхностная мышечно-апоневротическая система.

Блефаропластика (коррекция век) включает:

- удаление избыточной растянутой кожи
- коррекцию избыточного жира в периорбитальной области
- перераспределение жировой ткани для избежания провалов
- фиксацию наружного угла глаза, предотвращающую “печальный взгляд”



Круговая блефаропластика. Фото «после» сделано через 6 месяцев после операции.

СМАС-подтяжка (SMAS-лифтинг) – наиболее современная и эффективная техника. В чем ее преимущество?

Раньше применялись простые техники, когда доктора просто мобилизовали и натягивали кожу возле ушка. Это не очень эффективно и недолговечно, так как кожа является лишь мантией, которая обволакивает сползающие подкожные структуры.

Правильный подход – это работа с объемом подкожных структур, то есть поверхностной мышечно-апоневротической системой. В эту структуру входит одна из самых обширных мимических мышц лица и шеи – платизма. Она фиксирована подкожно, не к костям, и является основой для антигравитационного воздействия. При СМАС-подтяжке (SMAS-лифтинге) мы поднимаем ткани обратно в то положение, где они когда-то находились, с фиксацией к плотным фасциальным структурам и кости. И уже по итогу этого подъема формируется избыток кожи, который иссекается возле ушной раковины.



Смас-подтяжка лица. Фото «после» сделано через 2 недели после операции.

Конкретные вариации выполнения операции – это уже вопрос знания анатомии и хирургического навыка. От этого зависит техника, использование дренажей и другие технические моменты.

В каком возрасте можно/нужно делать пластику лица?

На самом деле, возраст для пластики лица не имеет принципиального значения. Определяющую роль здесь играют жалобы пациента – не нравятся брыли, мешки, нависание век – и наличие гравитационных деформаций.

Если пациент приходит в 30-35 лет, но признаков гравитационногоптоза нет, а есть только анатомические особенности или мимические складки, мы объясняем, что в операции нет необходимости. В таких случаях нужно обратиться к косметологу, а к вопросу операции по подтяжке лица вернуться ближе к 40 годам.

Основная роль принадлежит геометрическим изменениям. Если ткани лица, которые находились в определенной локализации в 20 лет, опустились на 1,5 см к 35 годам – это показание. Аналогично, если к 50 годам ткани сползли на 1,5-2 см и более.

И конечно, важно учитывать, насколько внешность устраивает самого пациента.

Есть люди, которых все устраивает и в 40, и в 50, и в 70 лет. Соответственно, у них нет никаких показаний к подтяжке лица.

О противопоказаниях

Основными противопоказаниями к операции по подтяжке лица являются тяжелые сопутствующие заболевания. Как правило, это хронические заболевания в стадии декомпенсации, когда они не контролируются, не управляются самим пациентом. Классический случай – это сахарный диабет, когда показатели сахара выходят далеко за пределы нормы. Это может быть как ситуация, когда пациент знает о диабете, но не лечится, так и впервые выявленное заболевание. То же самое касается впервые выявленных сердечных заболеваний или тяжелой формы аритмии с гипертонической болезнью.

Сюда же можно отнести настолько сложное течение болезни, когда невозможно скорректировать терапию, и пациенту требуется стационарное или амбулаторное лечение. В плановых операциях (а подтяжка лица в 100% случаев – плановая операция) такие риски неприемлемы. Однако это относительные противопоказания – после полной диагностики, назначения терапии и достижения стабильных показателей работы органов операцию проводить можно.

К абсолютным противопоказаниям относится, например, хроническая почечная недостаточность в терминальной стадии или случаи пересадки почки, когда функционирует только одна пересаженная почка. В этих ситуациях любые медикаменты, включая общую анестезию, категорически противопоказаны.

Как проходит реабилитация после пластики лица?

Восстановление после операции – процесс индивидуальный, и его длительность во многом зависит от выбранной техники. Первые 2 недели изменения будут заметны для окружающих. В течение 2-3 месяцев вы будете наблюдать некоторую отечность и покраснения, которые могут усиливаться или ослабевать в разное время суток. Полная реабилитация



Тотал фэйс: смас-подтяжка лица, подтяжка шеи и круговая блефаропластика. Фото «после» сделано через 8 дней после операции.

длится около года, но этот процесс уже абсолютно незаметен для окружающих.

В своей практике я использую авторскую технологию 5Б, которая значительно упрощает восстановление. Пациентам требуется только воздержаться от активных физических нагрузок, избегать травм и не посещать бани и бассейны в течение 2-3 недель после операции.

Для сравнения. После классических операций на лице и веках ограничения могут длиться до 6 месяцев. Это связано с более обширной травматизацией тканей. Признанная научным сообществом и проверенная многолетним опытом запатентованная технология, известная пациентам как методика 5Б, позволяет обойтись без дренажей, бинтов и повязок, что делает восстановление значительно комфортнее для пациента.

Риски и возможные осложнения

Риски при пластике лица всегда делятся на 2 категории. Первая – это общие (соматические) риски, связанные непосредственно с анестезией и общим хирургическим вмешательством. Сюда входят риск кровотечения, нагноения, трудного заживления и некроза. Общехирургические осложнения могут случиться при любых операциях, поскольку здесь играют роль индивидуальные реакции пациента, разные состояния органов и систем, присоединение инфекционного агента и т. д.

Вторая категория – это специфические риски, связанные непосредственно с техникой операции: риски выворота век, повреждения веток лицевого нерва, слюнной железы и так далее. Но здесь я говорю о тех рисках, с которыми периодически обращаются к нам пациенты от других коллег. Я искренне считаю, что профессионал, работающий на лице, не может допустить подобные специфические осложнения при плановом эстетическом вмешательстве. При использовании современных технологий в правильных руках риски подобных осложнений возможны в 0,01% случаев.

Какой метод выбрать: косметологию или пластическую хирургию?

Если проведение подтяжки лица является абсолютным противопоказанием, то альтернативой, конечно, становится косметология инъекционная и аппаратная.

Лазерные шлифовки кожи помогают сгладить мимические морщины и улучшить общее качество кожи. Однако важно понимать: эти процедуры не устранят брыли, дряблость шеи, грыжи или нависание век.

Филлеры эффективны до определенной степени – они могут наполнить складки, морщины, область скул, придать объем малярным зонам. Но поднять ткани можно только хирургическим путем. Даже нитевые методики лишь расправляют складки и морщины, но не обеспечивают истинного лифтинга.

Современные подходы в подтяжке лица заключаются во взаимодополнении косметологических и хирургических техник. Косметологические процедуры работают преимущественно с кожей, тогда как хирургические манипуляции способны устранить более глубокие возрастные изменения: смещение тканей, деформации, грыжи. Именно сочетание этих методов позволяет наиболее эффективно сохранять и возвращать молодые черты лица.

Как долго сохраняется результат?

Длительность результата прежде всего зависит от правильности выполнения операции. Если говорить о хирургических вмешательствах, где проводится только отслойка кожи, ее мобилизация и фиксация, эстетический эффект сохраняется максимум 1-2 года. К сожалению, подобные вмешательства некоторыми коллегами практикуются до сих пор. Но если операция выполнена правильно, когда глубокие ткани мобилизованы, подняты и зафиксированы, а избыточная кожа удалена как следствие – эстетический эффект от операции может держаться более 10 лет.



Тотал фэйс: смас-подтяжка лица, круговая блефаропластика и эндоскопическая лобно-височная подтяжка. Фото «после» сделано через 3,5 месяца после операции.

Мои пациенты обращаются повторно только спустя 12, 13, 15 лет после выполненной мной смас-подтяжки по технологии 5Б. ☺

Для бесплатной заочной консультации отправьте ваше фото мне на ватсап по номеру +7 (916) 450-12-07 или в телеграм @dr_karapetyan

Для записи на очную консультацию, уточнения стоимости позвоните или напишите администратору по телефону +7 (953) 588-81-99

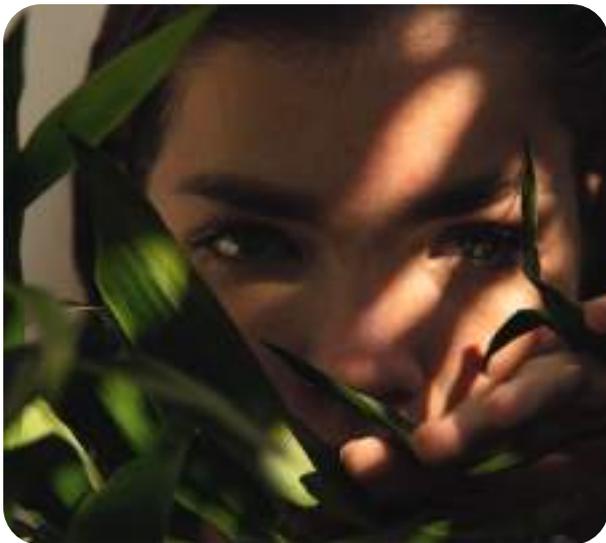


Карапетян Георгий Эдуардович

Врач – пластический хирург, доктор медицинских наук, профессор

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИСКУССТВО ПЕРЕМЕН.

Можно ли вернуть свою природную красоту?

Милые женщины, порой мысль об увеличении груди вызывает не только радостное предвкушение, но и вполне понятные сомнения. Вдруг вам захочется других форм или вы решите вернуться к естественной груди?

Современная пластическая хирургия дает нам приятную свободу выбора: вы всегда можете удалить импланты и при желании оформить грудь с помощью подтяжки, сохранив при этом эстетичный и гармоничный результат.

Когда хочется перемен

Иногда мы осознаем, что наши представления о красоте меняются: модные тенденции и личные вкусы не стоят на месте. Если вы чувствуете, что увеличенная грудь утратила для вас свою привлекательность, сегодня есть все воз-

можности вернуть первоначальные формы – или даже обрести новую, более подтянутую и изящную линию декольте.

Подтяжка груди: возвращаем аккуратность и молодость
Со временем под действием гравитации ткани груди могут опускаться. Если при удалении имплантов вы отметили, что кожа стала менее упругой и грудь потеряла былую «наполненность», врач может рекомендовать дополнительную подтяжку. Такая процедура помогает восстановить естественную высоту и форму, придавая образу мягкую женственность и юный силуэт.

Восстановление: комфорт и забота о себе

После удаления имплантов, с подтяжкой или без неё, крайне важно поддерживать грудь специальным компрессионным бельем. Обычно его носят около месяца – это способствует более быстрому заживлению тканей и дарит телу комфорт в повседневной жизни. Следуя советам вашего хирурга, вы сможете без лишних волнений наслаждаться новым этапом своей красоты.

Важно помнить

Каждая из нас имеет право на перемены и на то, чтобы чувствовать себя комфортно в собственном теле. Удаление имплантов и возможная подтяжка груди дают нам уверенность в том, что любые решения обратимы, а стремление к внутренней гармонии всегда достижимо. ☺



**Розова (Прудникова)
Дарья Константиновна**
Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



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

МОСКВА, М. БЕЛОРУССКАЯ

Большой Кондратьевский пер., д. 7
10:00 - 22:00 | Ежедневно

МОСКВА, М. ПАРК КУЛЬТУРЫ

улица Тимура Фрунзе, д. 11 с. 15
9:00 - 21:00 | Ежедневно

seline.ru

+7 499 499 26 26

info@seline.ru



t.me/selineclinic



vk.com/seline_clinic



youtube.com/SelineClinic

