

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Чтобы человек РОДИЛСЯ...

Конец зимы и начало весны — это время дарить и получать подарки. Но для многих семейных пар нет лучшего подарка, чем появление на свет долгожданного малыша (или хотя бы обретение надежды на это). Так бывает, когда дождаться прибавления в семье мешают проблемы, связанные с состоянием здоровья будущих родителей. Помочь обрести радость материнства и отцовства всегда готовы опытные врачи из медицинского центра «А-Линия».

Если желанная беременность долго не наступает, женщине необходимо пройти полное обследование, которое определит дальнейший ход лечения. **Гинеколог Ольга Михайловна ЮЖАКОВА** — одна из тех врачей медцентра «А-Линия», к которой стремятся попасть многие будущие мамы. Врач объясняет, что в процессе комплексного обследования необходимо исключить воспалительные заболевания, которые могут приводить к бесплодию, выкидышам и ранней детской смертности. Благополучной беременности могут помешать болезни щитовидной железы и другие эндокринные заболевания. Квалифицированное лечение приводит к хорошим результатам. Дети, появившимися на свет у пациенток медцентра «А-Линия», здесь по праву гордятся.

Чтобы родить здорового ребенка, беременность нужно планировать заранее, не менее, чем за три месяца, советует О. М. Южакова. Это даст возможность не только подлечиться, если есть необходимость, но и сделать прививки против инфекционных заболеваний — таких, как краснуха. А вообще-то, чтобы произвести на свет здоровое потомство, женщина должна постоянно следить за состоянием своего организма, оберегая себя не только от заражения урогенитальными инфекциями, но и от осложнений после гриппа и ангины, а также от воздействия вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков. Большой вред для малыша представляет курение будущей матери во время беременности — от этого страдает плацента, и у ребенка может наступить гипоксия. И все-таки при любых

осложнениях в процессе беременности не стоит отчаиваться. Современные возможности медицины и опытные врачи помогут женщинам испытать радость материнства. В «А-Линии» для этого есть все необходимое оборудование и отработанные методики лечения.

В последнее десятилетие у половины бездетных семей проблемы с появлением на свет потомства возникают из-за состояния здоровья будущего отца. Об этом рассказывает опытный **уролог-андролог Олег Юрьевич БОРОДАЕВ**. Среди причин бесплодия, которые выявляются у мужчины при обследовании семейной пары, лидируют воспалительные заболевания — такие, как хронический простатит, а также варикоцеле и различные эндокринные патологии. Снижению сперматогенеза также способствует нездоровый образ жизни мужского населения — гиподинамия, неправильное питание, стрессы, вредные привычки (алкоголь, курение, тонизирующие коктейли) и др.

Наносят вред мужской репродуктивной функции и простудные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой. Но все это поправимо, если пациент наберется терпения и будет строго следовать рекомендациям врача, чтобы через 73–75 дней дождаться обновления сперматогенеза. Преодолима (с помощью ЭКО) даже генетическая несовместимость супругов, которая иногда выявляется при обследовании семейной пары в медцентре «А-Линия».

Следует помнить, что отсутствие детей у семейной пары, связанное с бесплодием мужчины, может быть не только первичным,



но и вторичным (когда уже есть дети в другом браке). При этом проводится серьезное лечение, которое в большинстве случаев может быть успешным, главное — установить точный диагноз.

И все-таки, несмотря на все трудности, с которыми сегодня сталкивается каждая третья семейная пара, рождаемость в Москве растет. И в этом прибавлении детского населения есть лепта и врачей медцентра «А-Линия». Они стараются сделать все возможное, чтобы ЧЕЛОВЕК родился.

Прибавлению в молодой семье особенно рады бабушки и дедушки, которым к этому моменту нужно набраться сил и укрепить свое здоровье. Для этого следует пройти комплексное обследование (сдать анализы) по специальным программам медцентра «А-Линия», разработанным для профилактики различных заболеваний в зрелом возрасте. Если потребуется, можно здесь же обратиться за помощью к врачу, в том числе, к гинекологу и урологу-андрологу, которым лучше всего известно, как каким проблемам могут привести возрастные изменения в организме женщины и мужчины.

Сеть медицинских центров «А-Линия», тел. 8(495)775-94-80:
— ул. Кировоградская, д. 24, тел. 8(495)315-26-18
— ул. Академика Янгеля, д. 6, к. 1, тел. 8(495)508-22-40
— Варшавское шоссе, д. 152, тел. 8(495)508-24-88
www.alinia.ru

Природный защитник СЕРДЦА И СОСУДОВ

Известно, что сердечно-сосудистые заболевания уже давно и прочно удерживают первое место в структуре общей заболеваемости и смертности. Более того, сердечно-сосудистые заболевания продолжают укреплять свои позиции, поражая людей все более молодого возраста. И это несмотря на тысячи самых разных лекарств, самые современные методы кардиологического лечения!



Однако так дело обстоит не везде. Если в России и странах бывшего СССР, в США и Западной Европе распространенность сердечно-сосудистых заболеваний неуклонно растет и в настоящее время достигает 45–50% от общей численности населения, то в странах Юго-Восточной Азии этот показатель составляет всего лишь 12%, а среди гренландских эскимосов — не более 7%.

Этот факт долгое время оставался необъяснимым, пока, наконец, не был раскрыт механизм лечебно-профилактического действия рыбьего жира.

Причем тут рыбий жир? А дело в том, что, сравнивая вышеперечисленные страны, ученые обнаружили удивительную закономерность: чем выше потребление морской рыбы в той или иной стране, тем ниже распространенность сердечно-сосудистых заболеваний среди ее населения. И, как оказалось, главным «виновником» этого был именно рыбий жир. Так в чем же секрет этого удивительного природного продукта?

Дело в том, что рыбий жир является главным источником эйкозапентаеновой и докозагексаеновой полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), которые по своей

химической структуре относятся к классу так называемых омега-3 ПНЖК. Эти жирные кислоты значительно отличаются по своим биологическим свойствам от наиболее распространенных омега-6 ПНЖК, которые мы получаем из подсолнечного или кукурузного масел.

Для чего же нужны жирные кислоты омега-3 ПНЖК? Как известно, каждая клетка нашего организма окружена защитной мембраной, и одним из главных строительных компонентов всех клеточных мембран являются полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). При этом больше чем на три четверти клеточные мембраны состоят из омега-6 ПНЖК, а оставшаяся часть представлена омега-3 ПНЖК. Оказалось, что от этого соотношения омега-6/омега-3 ПНЖК напрямую зависят физиологические свойства клеточных мембран, и в первую очередь клеток сердца и сосудов.

Как показали многочисленные эксперименты, чем больше в клеточных мембранах содержится омега-3 ПНЖК, тем меньше риск опасных нарушений ритма сердца, повышения артериального давления и образования сосудистых тромбов. При этом ученые выделили несколько механизмов защитного действия омега-3 ПНЖК:

- изменение физико-химических свойств клеточных мембран и уменьшение их возбудимости, а значит, уменьшение наклонности сердца к аритмиям, а сосудов — к сужению и спазму;

- расширение кровеносных сосудов и уменьшение вязкости крови;
- снижение уровня холестерина в крови;

- снижение риска развития сахарного диабета II типа, который часто осложняет сердечно-сосудистые заболевания.

Помимо рыбьего жира, богатым источником омега-3 ПНЖК является еще и льняное масло и, в меньшей степени, соевое. Подсолнечное и кукурузное масла содержат только омега-6 ПНЖК. Поэтому широкое использование легкодоступных масел при одновременном снижении потребления морской рыбы приводит к тому, что соотношение жирных кислот в клеточных мембранах резко сдвигается в сторону омега-6 ПНЖК, которые не обладают такими лечебно-профилактическими свойствами, что характерно для омега-3 ПНЖК. А это является одним из главных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

В семенах сибирского льна содержится растительные омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, самые эффективные из них — эйкозапентаеновая (ЭПК) и особенно докозагексаеновая (ДГК), жирные кислоты составляют основу нового натурального продукта Корпорации «Сибирское Здоровье» — «Омега-3» и обладают мощным кардиопротекторным эффектом. Состав комплекса «Омега-3» усилен природными антиоксидантами облепихового, соевого и кедрового масел.

Однако, помимо профилактики сердечно-сосудистых заболеваний,

«Омега-3» оказывает выраженный противовоспалительный эффект при самых различных заболеваниях. Между тем, хроническое воспаление лежит в основе таких тяжелых и трудноизлечимых заболеваний, как псориаз, экзема, ревматоидный артрит, язвенный колит, а также многих аллергических заболеваний.

Омега-3 ПНЖК имеет очень важное значение для функционирования зрительных клеток и для процесса световосприятия. Еще одним подтверждением исключительной важности омега-3 ПНЖК для функционирования органов зрения являются данные эпидемиологических исследований, свидетельствующие о взаимосвязи между содержанием омега-3 ПНЖК в материнском молоке и остротой зрения у детей в последующем.

В первые три года жизни происходит наиболее интенсивный рост организма и всех его систем, однако в этот период ребенок наиболее подвержен воздействию различных инфекций. Поэтому так важно защитить растущий организм, предоставить ему максимум возможностей для активного роста и развития. Подобную защиту ребенку может обеспечить правильный сбалансированный рацион, в состав которого обязательно должны входить полиненасыщенные жирные кислоты, которые оказывают существенное влияние на формирование всех систем детского организма.

Для самых маленьких Корпорация «Сибирское Здоровье» разработала концентрат омега-3 ПНЖК

«Живинка», в состав которого входят масла льна, байкальского кедра, даурской сои и облепихи.

Приобрести уникальный липидный комплекс «Омега-3» и Концентрат омега-3 ПНЖК «Живинка», а также получить более полную информацию о других источниках незаменимых жирных кислот, таких как Облепиховое

масло, Кедровый лецитин, Амарантовое масло (Сквален), можно в новом Центре обслуживания клиентов Корпорации «Сибирское Здоровье» по адресу: ул. Чертановская, д. 20, кор. 2 (м. «Южная») ТЦ «УниКом», пав. 15, ежедневно с 10.00 до 21.00

Телефон: 8-915-483-14-49; 8-906-047-36-00 www.sibvaleo.com

Открылся новый центр обслуживания клиентов Корпорации «Сибирское здоровье»

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Оздоровительные программы для детей и взрослых

Фиточаи на основе лекарственных растений

Медовая линия

Лечебные бальзамы

Витамины, минералы

Декоративная косметика

Возрастная косметика

Бесплатные мастер-классы по красоте

ждем Вас по адресу:
ул. Чертановская, д. 20-2
ТЦ «УниКом» пав. 15
ежедневно с 10.00 до 21.00
тел. 8-915-483-14-49;
8-906-047-36-00

www.sibvaleo.com

