

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓

Если вы ПЛОХО ВИДИТЕ...



Часто ли мы обращаем внимание на свое зрение? К сожалению, мы нередко уделяем внимание здоровью глаз лишь тогда, когда начинаем ощущать заметное снижение качества жизни.

Рассказать о состоянии вашего зрения сможет только врач. Вам может казаться, что ваше зрение идеально. К сожалению, иногда оказывается, что это не так. Чем раньше вы пройдете обследование у врача-офтальмолога, тем быстрее можно будет определить, нужна ли вам коррекция зрения и, если нужна, то подобрать оптимальное для вас средство коррекции.

Если врач обнаружил, что у вас есть нарушение зрения, это не повод отчаиваться. Сегодня существуют три проверенных средства для коррекции зрения.

Первый из них — это обычные очки. Они не провоцируют возникновения заболеваний глаз, не требуют особого ухода. Наконец, это самый простой способ вновь увидеть мир таким, какой он есть.

Однако у очков есть и недостатки. Они ограничивают боковое зрение, иногда нарушают объемность изображения и пространственное восприятие. В них практически невозможно заниматься активными видами спорта. При падении или сильном ударе разбившиеся стекла очков могут поранить глаза. Стекла запотевают при изменении температур, на некоторое время блокируя возможность четко различать предметы. Очки могут потеряться или разбиться. Наконец, не все хотят менять свой имидж.

Если вы выбираете очки, помните, что их не следует подбирать самостоятельно. Это должен сделать офтальмолог после обследования ваших глаз.

Второй способ коррекции зрения — контактные линзы. Ваша внешность остается прежней, при этом к вам возвращается хорошее зрение. Резкий перепад температур никак не влияет на вашу способность видеть окружающие предметы и людей. Вы можете заниматься спортом, не теряя четкости зрения, водить машину при минимальном внешнем освещении. Риск выпадения линзы из глаза и ее потери минимален.

Но есть недостатки и у контактных линз. Первый и главный: необходимость ежедневного ухода за линзами (и возможность занести инфекцию в глаз при отсутствии должной гигиены). Однако существуют однодневные линзы, которые не требуют ухода: утром вы надеваете свежую пару линз, а вечером снимаете и выбрасываете их.

Помимо очков и контактных линз, существует лазерная коррекция зрения. Операция занимает немного времени и совершенно безболезненна. Однако у лазерной коррекции существуют возрастные ограничения, ее проведение невозможно при наличии целого ряда заболеваний и она не способна устранить пресбиопию.

Посоветуйтесь с врачом, загляните в ближайший салон оптики, где квалифицированные специалисты помогут вам компенсировать недостатки зрения, которые лишают вас возможности жить полноценной жизнью.

По материалам сайта www.horosheezrenie.ru

Женское здоровье требует ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

Сегодня в этом уверены многие российские чиновники и депутаты, озабоченные тревожными тенденциями в демографической ситуации, сложившейся в нашей стране в последнее десятилетие. И это действительно так. Но, прежде всего, здоровье женщины зависит от того, насколько внимательна к себе она сама. В этом каждый раз убеждаются врачи-гинекологи медцентра «А-Линия».



Решением многих женских проблем успешно занимается опытный гинеколог-эндокринолог **Ольга Михайловна ЮЖАКОВА**. К ней обращаются женщины различного возраста, которым те или иные функциональные нарушения, в том числе эндокринологические, мешают жить полноценной жизнью. И среди них немало женщин, страдающих бесплодием, в том числе из-за дисфункции яичников. Причиной такого гормонального расстройства может быть наследственное заболевание гиперандрогения, вызывающее недостаточную секрецию женских половых гормонов и избыток мужских.

По мнению О. М. Южаковой, прежде, чем планировать беременность, женщине необходимо тщательно обследоваться и, в случае необходимости, подлечиться. Ведь, к примеру, непролеченное заболевание щитовидной железы у матери может отрицательно сказаться на состоянии здоровья ее новорожденного ребенка, замедлив рост и умственное развитие малыша. Определенные проблемы для нормального развития беременности создают заболевания надпочечников.

Своим пациенткам, которые недавно стали мамами, Ольга Михайловна всегда напоминает, как важно для здоровья — не только ребенка, но и самой матери — как можно дольше кормить грудью. Это лучшая профилактика заболеваний грудных желез. Немаловажно консультироваться с врачом и в период климакса. Это поможет надолго сохранить качество жизни.

Врач-гинеколог **Надежда Александровна АЛЕКСАНДРОВА** является еще и специалистом по ультразвуковому исследованию. Это ей помогает во время осмотра пациентки уточнить диагноз с помощью УЗИ. Причиной многих заболеваний, вызывающих беспло-

дие, Надежда Александровна считает ранние половые связи у девушек школьного возраста, особенно если они заканчиваются прерыванием беременности. Большую опасность несут в себе урогенитальные инфекции, передающиеся половым путем. Наслушавшись рекламных обещаний об излечении от каких-то похожих заболеваний «с помощью одной таблетки», многие женщины бесконтрольно занимаются самолечением, покупая в аптеке антибиотики. Это приводит к тому, что болезнь удается не вы-



лечить, а лишь приглушить, а затем она может перейти в хроническую форму, вызывая различные осложнения, в том числе, при беременности.

В последние годы радость счастливого материнства многим женщинам достается с большим трудом. По мнению Надежды Александровны, это во многом связано с тем, что женщина стремится сначала реализовать себя в профессии, достичь определенного материального достатка, а лишь потом собирается стать матерью. В таком случае нужно особенно тщательно следить за своим здоровьем, чтобы не накопились заболевания, которые могут этому помешать. В половине случаев бездетность может быть связана с заболеваниями будущего отца, с которыми он не всегда готов бороться. Но, если все же есть надежда на рождение ребенка, нужно использовать все возможные методы, в том числе ЭКО. Если рядом опытные врачи, многие неразрешимые, на первый взгляд, проблемы удастся преодолеть. В этом уже убедились многие пациентки и пациентки медцентра «А-Линия», прошедшие здесь полное обследование и лечение. Счастливая семья — это лучшая награда за все трудности на пути к материнству.

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом), запись по телефону 315-26-18, www.aliniya.com

День донорского СОВЕРШЕННОЛЕТИЯ

Акция с таким названием впервые прошла в Москве 12 ноября. Она была устроена в Первом Московском Государственном Медицинском Университете им. И. М. Сеченова. Ее главными участниками стали молодые люди, достигшие 18-летнего возраста.

Всероссийская акция «День донорского совершеннолетия» состоялась по всей стране. Ее организовали Минздравсоцразвития России совместно с Федеральным медико-биологическим агентством в рамках Программы развития Службы крови. Эта акция положит начало традиции, когда молодые люди становятся настоящим совершеннолетними только после своего дебюта в мире современных, социально ответственных и здоровых — в мире донорства крови.

Ранним утром в здании Музея истории медицины Первого Московского Государственного Медицинского Университета им. И. М. Сеченова собрались студенты, желающие стать донорами. А на улице ребят ожидал мобильный комплекс заготовки крови, в котором работала выездная бригада Научного центра сердечно-сосудистой хирургии имени А. Н. Бакулева. В результате акции донорами стали более пятидесяти человек.

«Большое спасибо всем тем, кто пришел сдавать кровь сегодня. Это очень важно, так как ваша кровь, которую невозможно создать искусственно, может спасти жизнь. Могу сказать, что кровь, которую вы сдавали сегодня, прямо сейчас отправляется в Научный центр сердечно-



сосудистой хирургии имени А. Н. Бакулева, где ее ждут детишки с пороками сердца, которым нет еще и года», — поблагодарил студентов заведующий отделением переливания крови Научного центра сердечно-сосудистой хирургии имени А. Н. Бакулева, доктор медицинских наук Р. Г. Григорьянц.

После того, как студенты сдали кровь, перед ними выступил ректор Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, член-корреспондент РАМН, профессор П. В. Глыбочко. Он поздравил студентов с их первой в жизни сдачей крови, поблагодарил за столь ответственное решение, а также напут-

ствовал сдавать в будущем кровь регулярно.

Затем началась торжественная церемония награждения совершеннолетних доноров. Из рук ректора Первого МГМУ им. И. М. Сеченова ребята получили специальные «зачетные книжки донора» — памятные документы, в которые можно вносить информацию о своих кроводачах, а также сувениры Службы крови.

В завершение акции студенты вышли на улицу и выпустили в небо множество красных шаров.

По материалам сайта www.yadonor.ru

Где сдать кровь в Южном округе

МОРОЗОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

М. «Добрынинская», м. «Октябрьская», 4-й Добрынинский пер., д. 1.

Тел.: (495) 959-88-37.

Время приема: понедельник-четверг с 9.00 до 10.30.

Нужна постоянная прописка в Москве и МО.

ИНСТИТУТ ХИРУРГИИ ИМ. А. В. ВИШНЕВСКОГО

М. «Серпуховская», ул. Большая Серпуховская, д. 27 (вход через поликлинику, 2-й этаж).

Тел.: (495) 236-70-79.

Время приема: по будням с 9 до 12 утра.

РОССИЙСКИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ИМ. Н. Н. БЛОХИНА РАМН

М. «Каширская», Каширское шоссе, д. 23.

Тел.: (495) 324-62-37.

Время приема: будни с 8.30 до 10.30.

По материалам сайта www.donors.ru

Медцентр «ВАШ ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР»

■ Прием ведут врачи: акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, уролог-андролог, хирург, эндокринолог, невролог-вертебролог, рефлексотерапевт, терапевт-кардиолог, гомеопат, гирудотерапевт.

УЗИ (суставов, молочных желез, органов и систем), УЗИ. Консультация 800 руб. Анализы (полный спектр). Вызов врача и анализы на дому.

Лечение вросшего ногтя! Удаление доброкачественных образований (папиллом, бородавок и др.). Внутриканальная лазеротерапия. Больничный лист, справки в бассейн. Пенсионерам скидки 10%.

Черноморский бульвар, 10, корп. 1, м. «Чертановская».

Запись на прием — по тел.: 8-495-766-68-01, 8-499-619-12-66, 8-499-619-14-66 и 8-499-619-13-22.

WWW.ALT-MEDICA.RU

Лиц. № ЛО-77-01-002608 от 17.06.2010

■ Лечение методом **ударно-волновой терапии** на швейцарском оборудовании «Swiss Dolorclast» при пяточной шпоре, артрозе суставов, остеохондрозе, межпозвоночной грыже, кокцигодинии, коксартрозе, эпикондилите, плече-лопаточном периартрите и др. Восстановление после травм и операций на опорно-двигательной системе. Консультация бесплатно при прохождении лечения. Пенсионерам скидки 10%.

Симферопольский бульвар, 17, корп. 1, м. «Каховская».

Запись на прием — по тел.: 763-35-13, 8-499-317-36-22.

WWW.ALTERAMEDICA.RU

Лиц. № ЛО-77-01-001493 от 23.06.2009