



№ 1 (58)  
январь 2017 г.

ИРКУТСКИЙ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

# КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

## Можно ли отличить грипп от ОРВИ?

**Почему опасно самолечение при первых признаках простудного заболевания?**

Грипп более серьезная инфекция, чем ОРВИ, хотя пациенты в большинстве случаев не видят разницы и сами себе придумывают лечение. Делать это крайне опасно, поскольку грипп и ОРВИ лечатся совершенно по-разному. Кроме того, грипп ведет к серьезным осложнениям.

При первых признаках простуды, в каждом конкретном случае необходимо точно определить возбудителя инфекции. Результат покажет, что у пациента – ОРВИ или грипп. Если респираторная инфекция, то каким возбудителем вызвана, если грипп, то в первую очередь имеет значение штамм вируса гриппа. Для постановки точного диагноза сегодня в современных лабораториях выполняют специальный анализ. Его результат важен врачам для назначения правильной терапии, которая позволит избежать необоснованного назначения



антибиотиков и приема ненужных препаратов. В сезон роста количества простудных заболеваний к группе риска, как правило, относятся дети, пожилые люди, беременные женщины, им в первую очередь следует сдавать такой анализ.

Диагностика возбудителя инфекции довольно проста: из глотки или носа берется мазок,

который отправляется на дальнейшее лабораторное исследование. Сдавать анализ можно как взрослым, так и детям. При выявлении вирусов необходимо обратиться к врачу для решения вопроса о назначении терапии.

В обязательном порядке рекомендуется сдать анализ при наличии остро возникшего заболевания с лихорадкой (подъем температуры 38-39 градусов) и симптомами поражения дыхательных путей (боль в горле, кашель и др.), при наличии синдрома общей интоксикации (озноб, головная боль, боль в глазных яблоках, потливость, «ломота в костях» и др.).

Кроме того, не стоит забывать, что главную роль в вопросе профилактики гриппа играет вакцинация. Она дает человеку специфическую защиту от конкретного вируса, в частности, даже от самого агрессивного.

Иван МИРОШНИЧЕНКО,  
заведующий клинико-диагностической лабораторией ИДЦ

**Анализы, которые рекомендуется сдавать для определения гриппа или ОРВИ:**

2Ж3040	Молекулярно-биологическое исследование на вирусные заболевания респираторного тракта (ОРВИ) (мазок из носа, зева, мокрота)
2Ж3034	Грипп А/В (комплексная диагностика с титрованием: сезонный – субтиты H1N1, H3N2, свиной – субтиты H1N1, птичий – субтит H5N1) (мазок из носа, зева, мокрота)

**Рекомендуется сдавать:**

- для диагностики вирусных респираторных заболеваний;
- для контроля эффективности терапии;
- для проведения эпидемиологических исследований;
- для установления моно и смешанной этиологии острой респираторной вирусной инфекции;
- при атипичном течении пневмонии.

### • В НОМЕРЕ



#### Мониторы вредят позвоночнику

Рекомендации невролога тем, кто много сидит за компьютером

Страница 2



#### Лазерный луч поможет сохранить красоту ног

Новые технологии решают проблему варикозного расширения вен

Страница 6



#### Скоро весна

Фитнес-советы для стройной фигуры

Страница 8



# Движение — залог отсутствия боли в спине и позвоночнике



**Патологии позвоночника сегодня встречаются очень часто, как у молодежи, так и у людей старшего поколения. Основные причины – малоподвижный образ жизни, длительное сидение за столом, компьютером. Что нужно знать о заболеваниях позвоночника, рассказывает невролог ИДЦ, кандидат медицинских наук Татьяна Владимировна КАПУСТЕНСКАЯ.**

## К какому врачу следует обращаться, если болит спина?

Если человека беспокоят боли в спине, прежде всего, нужно обратиться к неврологу. Он проведет обследование и назначит лечение. При необходимости невролог может подключить других специалистов: если у пациента наблюдаются проблемы с суставами, мышцами, связочным аппаратом, может помочь консультация ортопеда или ревматолога. При выявлении некоторых изменений в позвоночнике (травматические повреждения, грыжи дисков, опухоли) требуется консультация нейрохирурга.

## Как диагностируют заболевание позвоночника?

В зависимости от места локализации боли, врач может направить на дополнительное обследование. Это может быть цифровой рентген позвоночника, чтобы выяснить, нет ли костных повреждений, искривлений или других изменений позвонков. Если необходимо – назначается магнитно-резонансная томография (МРТ), которая сразу позволяет увидеть всю структуру позвоночника – позвонки, связочный аппарат, жидкостные структуры, спинной мозг и его корешки. Поскольку у некоторых пациентов установлены импланты, стенты, кардиостимуляторы, которые являются противопоказанием к проведению МРТ, могут отправить на мультиспиральную компьютерную томографию (МСКТ). Такие методы обследования можно проводить с наличием любых металлических имплантов.

## Что такое остеохондроз и как он развивается?

Остеохондроз – это заболевание позвоночника, вызванное дегенерацией (старением)

хрящей – межпозвоночных дисков и суставов позвоночника. Основная причина этого недуга – нарушение питания межпозвоночного диска. Как только это происходит, появляется нестабильность, перегрузка суставов позвонков, что приводит к вовлечению в процесс других отделов позвоночника и заканчивается постепенным разрушением всей его структуры. Разрушению диска способствуют тяжелые физические нагрузки, неправильное питание, лишний вес, малоподвижный образ жизни, а также возраст.

## Как традиционно лечат заболевание позвоночника?

Если пациент вовремя обратился за медицинской помощью, то для устранения проблем достаточно немедикаментозного лечения – лечебная физкультура, массаж, отдых в санатории и изменение образа жизни. При более выраженных изменениях, болевом синдроме необходимо медикаментозное лечение – препараты должен подбирать врач по индивидуальным показаниям. В острой стадии болезни рекомендуется ограничивать физическую активность и нагрузки. Чтобы защитить поврежденный сегмент позвоночника от ненужных воздействий, могут порекомен-

довать ношение специальных корсетов. Если же существует угроза развития серьезных неврологических проблем у пациента и позвонок активно разрушается, необходимо оперативное лечение, чтобы устранить сдавление спинного мозга и его корешков. На сегодняшний день существуют различные варианты хирургического вмешательства на позвоночнике.

## Что делать, чтобы позвоночник оставался здоровым?

Любые дозированные нагрузки на позвоночник и мышцы вызывают улучшение кровообращения позвонков и питание хрящей межпозвоночных дисков. Это препятствует развитию дегенеративного процесса позвоночника. Необходимо двигаться, меньше сидеть на месте, просмотру телевизора или игре на компьютере предпочесть движение. Самое идеальное – это плавание, ходьба, движения в позвоночнике без отягощения. Молодежи можно посоветовать бег, но при условии хорошего самочувствия, поскольку бег серьезно нагружает позвоночник. Главное, чтобы в жизни всегда присутствовала регулярная двигательная активность, это лучшая профилактика заболеваний спины и позвоночника.

## ЭКСПЕРТНАЯ ТОМОГРАФИЯ

**ТОЛЬКО НОВЫЕ ТОМОГРАФЫ**

**ВСЕ ВИДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**



МРТ  
головного  
мозга  
3 175  
рублей

**ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР тел. 211-240**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ● КАЛЕНДАРЬ

## 4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

**По данным Минздрава России рак толстой и прямой кишки занимает сегодня 2 место по уровню смертности среди всех онкозаболеваний. Каждый год в России выявляется около 68 000 новых случаев. При своевременной постановке диагноза 9 из 10 пациентов могут быть спасены.**

Высокий уровень смертности, в первую очередь, объясняется несвоевременной диагностикой. Большинство случаев рака диагностируется на запущенных стадиях опухолевого процесса, когда уже слишком поздно для эффективного лечения. Одна из причин позднего обращения пациентов к врачам – отсутствие каких-либо симптомов на ранних стадиях заболевания. Поэтому важно начать диагностику при отсутствии каких-либо симптомов.

«Золотым стандартом» диагностики предраковых заболеваний является эндоскопическая колоноскопия. Вовремя проведенная процедура позволяет не только обнаружить опухоль или иное образование в кишечнике, но также при необходимости сразу взять биопсию для дальнейшего анализа или провести лечебные манипуляции. Современные технологии колоноскопии позволяют добиться высокой точности и являются безболезненными.

В первую очередь колоноскопию с профилактической целью следует выполнять людям, находящимся в группе риска. Это возраст старше 40-50 лет, наличие хронических воспалительных заболеваний ЖКТ, родственники, у которых был диагностирован рак или полипы толстой и прямой кишки. Также пройти обследование рекомендуется людям с лишним весом,

курильщикам и людям, длительно употреблявшим алкоголь. Потенциальными факторами риска, кроме того, являются диета с высоким содержанием красного мяса и сидячий образ жизни.

В Иркутском диагностическом центре основными принципами работы являются онконастороженность и максимально ранняя морфологическая верификация диагноза на амбулаторном этапе. Благодаря такому подходу, онкологические заболевания в 28,2% случаях выявляются на самых ранних стадиях (по России в среднем 5-7%), что значительно увеличивает количество пациентов достигших выздоровления.

В отделе эндоскопии ИДЦ колоноскопию выполняют в соответствии с мировыми стандартами. Если пациент вообще не хочет испытывать неприятные ощущения, исследование можно провести под внутривенным обезболиванием, что увеличивает шансы на полноценное и безболезненное выполнение исследования.

Эндоскопическое лечение раннего рака кишечника сохраняет



целостность органа, не влияет на трудоспособность, не требует длительной госпитализации. Современная медицина эндоскопическими методами способна диагностировать рак

толстой кишки практически в 100% случаев на ранней стадии, а значит, свести до нуля смертность от этого страшного заболевания.

Светлана МИХНЕВА

### ЭНДОСКОПИЯ МИРОВОГО УРОВНЯ



- КАЧЕСТВЕННО И КОМФОРТНО
- БЕЗ БОЛИ
- СО ВЗЯТИЕМ БИОПСИИ
- НА ОБОРУДОВАНИИ ПРЕМИУМ-КЛАССА

ИРКУТСКИЙ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР



211-240



О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОРАКОВЫХ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# Признаки гормонального дисбаланса, которые нельзя игнорировать

Гормональные изменения в организме человека происходят постоянно, но мало кто понимает смысл и значение этих изменений. Многие женщины думают, что проблемы с гормонами начинаются после 40–50 лет, однако первые признаки дисбаланса гормонов могут стать заметны уже после 35 лет. Их появление зависит от образа жизни и режима питания. Более того, загрязнение воздуха и токсины в окружающей среде также могут оказывать негативное влияние на наше здоровье.

## Стабильный набор веса

Если идет постоянный набор веса – это не всегда говорит о неправильном питании. Лишний вес может быть признаком гормональных нарушений. Изменения уровня «гормона стресса» кортизола, который вырабатывается надпочечниками, может приводить не только к набору веса, но становится причиной того, что жировые отложения скапливаются в определенных частях тела. Снижение веса может быть симптомом заболевания щитовидной железы (тиреотоксикоз), надпочечников, сахарного диабета.

## Утомляемость

Быстрая утомляемость также может быть признаком гормонального сбоя, особенно если человек при этом достаточно спит, но просыпается с чувством усталости. Подобное может происходить из-за изменений уровня того же кортизола, который вырабатывается во время стресса и переживаний.

## Плохое настроение

Уныние и плохое настроение, а также раздражительность, повышенная тревожность и депрессии частично могут быть вызваны нарушениями в работе щитовидной железы и повышенным уровнем тиреотропного гормона (ТТГ) вследствие гипотиреоза.

## Бессонница и прерывистый сон

Нарушения сна часто появляются у женщин во время менопаузы. Бессонница и прерывистый сон может возникать из-за серьезных изменений в гормональном балансе. К сожалению, подобные нарушения сна только усугубляют положение.

## Чрезмерная потливость

Подобный неприятный признак также может говорить о нарушениях баланса гормонов. Приливы (ощущение жара), ночная потливость могут появиться из-за нарушений в работе эндокринной системы, в результа-

те которых уменьшается или увеличивается выработка гормона серотонина.

## Проблемы с пищеварением

Если присутствует нарушение пищеварения, это может быть вызвано дисбалансом трех гормонов желудочно-кишечного тракта: гастрин, секретин и холецистокинин. Эти гормоны помогают стимулировать пищеварение, а нарушение их выработки ведет к проблемам в работе ЖКТ.

## Тяга к сладкому

Еще один признак гормонального дисбаланса – чрезмерная любовь к сладкому, которая может быть вызвана нарушением углеводного обмена

## Выпадение волос

Выпадение волос может быть вызвано нарушениями в уровне тестостерона и дигидротестостерона в организме.

## Что делать?

Если на протяжении длительного времени вы замечаете у себя ряд вышеперечисленных признаков, следует обратиться к врачу-эндокринологу. Нужно обследование позволит установить точные причины нарушений и провести правильное лечение.

*Жанна Владимировна БОДРОВА,  
врач высшей категории*

## «Гормональный баланс»

Для выявления признаков гормонального дисбаланса, как женщины, так и мужчины могут пройти в Диагностическом центре специальный комплекс исследований.

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

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

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

## Оборудование, которое помогает установить максимально точный диагноз

В современной медицине для постановки точного диагноза большое значение имеет уровень оборудования, на котором пациент проходит обследование. Устаревшие аппараты, которые не обладают рядом современных опций, часто дают врачу искаженную или неточную информацию о состоянии организма. Поэтому применение техники экспертного класса, является одним из серьезных преимуществ в работе Диагностического центра.

Один из уникальных аппаратов – это первый в России **мультиспиральный компьютерный томограф «Aquilion One»** на 640 срезов. Единственный подобный аппарат от Урала до дальнего Востока. Данная система отличается от всех предыдущих аналогов невероятно обширными диагностическими возможностями. Теперь жителям Иркутска и области доступны те виды исследований, которые раньше сделать было невозможно.

Мультиспиральная компьютерная томография – один из самых высокоэффективных и современных методов исследования организма человека. Если опустить медицинскую терминологию, то во время процедуры МСКТ происходит получение послойных, тонких срезов структуры внутренних органов. Врач на экране монитора видит их точное отображение, может выстраивать трехмерные конструкции любого органа, что позволяет различать новообразования и оценивать их распространенность. В зависимости от количества срезов, получаемых при проведении исследования, возрастает диагностическая ценность аппарата, то есть врачи могут более подробно изучить организм пациента. Самые распространенные компьютерные томографы на 32 среза не всегда способны различить начавшиеся изменения. В Диагностическом центре установлен мультиспиральный компьютерный томограф на 640 срезов. В этом и заключается его уникальность – при проведении исследования врачи сразу получают 640 срезов изображения анатомического объекта, толщина среза менее 1 мм. Благодаря этой разрешающей способности, аппарат различает самые минимальные изменения в организме. Именно на этом аппарате можно

выявлять болезни в бессимптомном периоде, когда сам пациент еще не ощущает у себя никаких изменений, у него ничего не болит, а томограф уже фиксирует изменения и врач может установить диагноз болезни на самой ранней стадии ее развития. Часто именно ранняя постановка диагноза дает полное излечение и спасает жизнь.

Например, существует такое серьезное заболевание, как коронарный атеросклероз – это оседание холестериновых бляшек на стенках коронарных артерий. В результате происходит их уплотнение и сужение, снижается поступление крови к сердечной мышце. В конце концов, это приводит к сосудистому слабоумию или инсульту. Опасность болезни в том, что она долго может протекать бессимптомно, начаться еще в подростковом возрасте, а проявиться, например, только в зрелые годы. Но когда болезнь сама о себе заявляет болезненными симптомами, лечить ее бывает уже поздно и намного сложнее. Мультиспиральный компьютерный томограф на 640 срезов позволяет определить коронарный атеросклероз как раз в бессимптомном периоде, когда сам пациент еще никаких изменений не замечает, и приходит на исследование скорее с профилактической целью. МСКТ-исследование сердца выявляет заболевание сосудов в самом начале,

когда они перекрыты всего на 5-10%. На этой стадии еще можно остановить развитие болезни. Первые симптомы заболевания, которые человек начинает ощущать, как правило, появляются при нарушении проходимости сосудов сердца на 50-70%.

Врачи Диагностического центра выполняют более 30 видов исследований на этом аппарате. Обследовать можно практически все: головной мозг, позвоночник, придаточные пазухи носа, челюсти, орбиты, височно-нижнечелюстные суставы, мягкие ткани и органы шеи, грудной клетки, брюшной полости и забрюшинного пространства, малый таз, сосуды головы и шеи, сосуды верхней и нижней конечностей, грудную и брюшную аорты, суставы и костные структуры и тд.

Есть и еще одно существенное преимущество этого аппарата перед моделями предыдущих поколений – это возможность проведения МСКТ-исследования пациентам с повышенной массой тела, грузоподъемность стола составляет 200 кг (подобной опции нет ни у одного аппарата в регионе). И еще одно несомненное удобство – сократилось время проведения непосредственно исследования, теперь в среднем оно составляет от 1 до 5 минут.

Светлана Михнева



### УНИКАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА

#### СКРИНИНГ КОРОНАРНОГО КАЛЬЦИЯ



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

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

**т. 211-240, dc.baikal.ru**

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**



# Варикозная болезнь: передовые способы лечения доступны в Иркутске

**Лазерные технологии в медицине применяются давно и довольно успешно. Одно из востребованных направлений – это лечение варикозного расширения вен с использованием действия лазерного луча. Быстро и эффективно избавиться от проблемы некрасивых вен помогает современная медицинская услуга – эндоваскулярная лазерная коагуляция вен.**

В обществе распространено мнение, что лечение варикозно расширенных вен возможно только с помощью сложной операции, после которой требуется длительный период реабилитации. На самом деле медицина предлагает несколько способов лечения, который уместен в каждом конкретном случае и выбор которого часто зависит от стадии развития заболевания. Самым распространенным и востребованным во всем мире считается лечение с использованием специального лазерного аппарата.

Сосудистые хирурги поясняют, что по большому счету этот метод не является «операцией» в привычном понимании, поскольку врач не выполняет разрезов, соответственно нет швов на ногах, не применяется общая анестезия. Процедура выполняется через специальные проколы в коже на голени или бедре под местной анестезией. Затем в вену проводится

лазерный световод. Лазерное излучение воздействует на венозную стенку. Во время работы лазера вена как бы «склеивается» изнутри. Саму вену не удаляют, как это делали раньше, она остается на месте. Через определенное время она прорастает соединительной тканью и исчезает, чем и обеспечивается хороший косметический эффект. Точность операции достигается благодаря тому, что все проходит под контролем ультразвукового ангиосканирования.

По окончании процедуры пациент находится в стационаре несколько часов и уходит домой. После лазерной коагуляции на ногу надевается компрессионный чулок, который следует носить в течение двух суток. На третьи сутки его можно снимать на ночь, всего длительность ношения 1,5-2 месяца. Две недели не рекомендуется заниматься фитнесом, посещать баню, сауну, солярий, нужно ограничить тяжелые физические нагрузки.

Врачи подчеркивают, что данный способ лечения флебологии успешен при ранней стадии варикоза, когда вены только начали расширяться и сильных изменений не наступило. Чем больше времени проходит от начала заболевания, тем меньше шансов на лазерную операцию. Если человек замечает у себя расширенные вены, приходит на консультацию к сосудистому хирургу нужно как можно быстрее.

Светлана Михнева



**Варикозное расширение вен – это не только косметический дефект, но и серьезная опасность для всего организма. Вены полноценно не выполняют свою основную функцию – переносить кровь. В итоге, вызывая неприятные, болезненные ощущения, а кожа на ногах становится изуродованной. Осложнение варикоза – тромбофлебит. Тромбы могут отрываться и перемещаться в верхние отделы кровеносной системы по ходу тока крови: к сердцу и легким. Кроме того, при длительно текущем варикозе на голенях появляются язвы, которые сложно поддаются лечению.**

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

## МАММО- ГРАФИЯ

Время исследования –  
**10 секунд**

- Уникальный цифровой маммографический комплекс с набором эксклюзивных опций – единственная комплектация в регионе
- Выявление минимальных новообразований
- Инновационная диагностика рака молочной железы
- Прицельное взятие биопсии
- Обязательная профилактическая маммография всем женщинам с 35 лет

**Будь уверена  
в своем завтра,  
пройди маммографию сегодня**

г. Иркутск, ул. Байкальская, 109 ☎ **211-240** dc.baikal.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Чем может быть опасно посещение бассейна, бани или спа-центра?

В зимний период занятия в бассейне или посещение бани для многих становятся любимым времяпрепровождением. Вместе с получением положительных эмоций, к сожалению, в местах с повышенной влажностью можно столкнуться с проблемами для здоровья. На поверхностях или на полу общественного душа, раздевалки могут обитать некоторые виды грибков. Попадая на кожные покровы или ногтевые пластины человека, они вызывают грибковое заболевание кожи – дерматомикоз.

## Какие участки тела поражает дерматомикоз?

В зависимости от вида грибкового агента, локализации поражения, различается несколько типов дерматомикозов. При поражении грибком рода *Trichophyton* – трихофития, *Microsporum* – микроспория, *Epidermophyton* – эпидермофития. К отдельной разновидности можно отнести поражение дрожжевыми, плесневыми грибами. В зависимости от локализации поражения разделяют на микоз гладкой кожи, крупных складок, кистей и стоп. На гладкой коже, в складках высыпания

представляет собой небольшие красные пятна, которые постепенно разрастаются и сливаются в крупные кольцевидные очаги или очаги неправильной формы. К распространенным видам дерматомикоза относится эпидермофития стопы, при которой наблюдается поражение кожи на ногах между пальцами. Заболевание проявляется покраснением, зудом, шелушением, микротрещинами на коже. Наблюдаются поражения только кожных покровов или ногтевых пластин кистей или стоп, а так же сочетанные поражения. На волосистой части головы дерматомикоз (в данном случае – «стригуций лишай»), поражает кожу, волосы, образуя очаги обломанных волос. Чаще всего этому заболеванию подвержены дети.

## Диагностика

Зачастую кожные заболевания различной природы имеют схожие симптомы, но требуют различного лечения, поэтому правильный диагноз может поставить только врач после дополнительного исследования путем лабораторного подтверждения. Для этого берут образец пораженной кожи или ногтевой пластины. Для диагностики грибковых инфекций используются микроскопический и бактериологический (посев) методы, позволяющие определить видовую принадлежность грибка, чувствительность к антимикотикам.



## Профилактика грибковых заболеваний

Лучшая профилактика – это содержать кожу в чистоте и сухости. Кроме того, необходимо соблюдать правила посещения общественных мест с повышенным уровнем влажности:

- Насухо вытирать ноги особенно между пальцами после принятия душа (в бассейне, спортивной раздевалке, после посещения спа-процедур).
- Не ходить босиком в общественных местах: бани, сауны, бассейны и т.д.
- Пользоваться индивидуальными средствами личной гигиены, банными принадлежностями (полотенцем или одеждой) и не пользоваться чужими вещами.
- Прежде чем пользоваться оборудованием в спорт-

зале (например, беговой дорожкой), убедиться, что оно чистое.

- Во время тренировок целесообразно надевать специальную спортивную одежду.
- Использовать средства для профилактики грибковых инфекций ног (спреи, шпильки для обуви с УФ-облучателем).

Грибковые инфекции могут протекать более тяжело с поражением не только кожи, но и внутренних органов у лиц с иммунодефицитным состоянием. Нужные препараты и мази для лечения должен назначать только врач-дерматолог после обследования, при отсутствии противопоказаний.

*Ольга Геннадьевна МАЛЕВИЧ,  
врач-дерматолог высшей  
категории, кандидат  
медицинских наук*

## ● ОБЪЯВЛЕНИЕ

Внимание, в Иркутском диагностическом центре регулярно проводятся специальные Школы для пациентов по различным заболеваниям.

**15 февраля приглашаем на специальную Школу для больных, страдающих сахарным диабетом**

Лектор: врач-эндокринолог высшей категории Жанна Владимировна Бодрова.

Лекция состоится в 14.00 в кафе Диагностического центра (3 этаж).

**16 февраля приглашаем на занятия Школы для больных, страдающих остеоартрозом суставов и позвоночника**

Школу проводит к.м.н., врач-ревматолог высшей категории Анна Витальевна Янышева.

Лекция состоится в 14.30 в конференц-зале Иркутского диагностического центра (3 этаж).

**Остеоартроз** – распространенное заболевание, при котором происходят дегенеративно-дистрофические изменения хрящевой ткани с последующим разрушением хряща, распространением на кости, мышечно-связочный аппарат суставов. Остеоартроз поражает разные по форме и величине суставы, но чаще страдают те, что несут высокую нагрузку: тазобедренный, коленный, голеностопный, плечевой, суставы позвоночника.

На лекции врач расскажет, какие существуют современные способы профилактики и лечения данного заболевания.

После лекций можно задавать дополнительные вопросы врачам.

**ВХОД СВОБОДНЫЙ (БЕСПЛАТНЫЙ)**



# Если хотите привести фигуру в порядок к лету, то сейчас самое время начать



**Чтобы сбросить вес и привести тело в порядок, одного перехода на правильное питание будет мало. Без регулярных занятий фитнесом не обойтись. Однако, слишком интенсивные тренировки могут привести к набору массы, и желаемого результата достичь не получится.**

Гораздо эффективнее чередовать тренажеры с аэробными нагрузками и увеличивать количество повторений упражнения для похудения. Кроме того, повторение одних и тех же упражнений для похудения на каждой тренировке снижает их эффект. Наилучших результатов можно достичь, разбив их на три блока, каждый из которых будет приходиться на определенный день.

Любая тренировка должна начинаться с разогрева мышц. Для этого подойдут любые быстрые движения: наклоны, прыжки или ходьба. После этого можно приступать к основной части занятия.

## Кардио-тренировки

Наиболее эффективными упражнениями для похудения давно признаны занятия на кардиотренажерах. По крайней мере, полчаса своей тренировки нужно отводить для занятий на беговой дорожке, велотренажере или эллипсоиде. Использование кардиотренажеров способствует быстрому сжиганию жиров в организме.

## Силовые упражнения

Многие девушки боятся силовых тренажеров, искренне полагая, что они способствуют набору массы. И очень зря! Ведь красивое тело немислимо без хорошей осанки. К тому же, чем больше мышц вы построите,

тем выше будет уровень метаболизма, а значит, начнете сжигать больше калорий и быстрее похудеете. Силовым классам нужно уделять 20 минут времени в спортзале. Различные отжимания и подтягивания хорошо укрепляют мышцы рук, плеч, спины, ягодиц и ног.

## Упражнения на пресс

У большинства женщин жир откладывается на бедрах и животе, поэтому зоне талии нужно уделять особое внимание. Классы для

похудения в зоне живота нужно выполнять в конце тренировки. Это могут быть занятия с обручем или скручивание лежа, стоя или на тренажере, а также подъем ног на римском стуле.

## Комбинирование

Не забывайте, что залог успеха в вопросах похудения с помощью спортзала – комбинирование. У каждой тренировки должен быть свой план, состоящий из разных упражнений на разные группы мышц.

## Лучший подарок на 23 февраля и 8 Марта!

**ПОДАРОЧНАЯ КАРТА**  
**КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?**

**Истинное проявление своих чувств, заботы и любви!**  
**Пожелайте любимым здоровья!**

**Приобрести карту можно в кассе**  
**Диагностического центра тел. 211-240**

Медицина, основанная на доказательствах

**КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?**

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

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