



№ 11 (56)  
ноябрь 2016 г.

ИРКУТСКИЙ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

# КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

## ИДЦ – трехкратный победитель Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России»



**Иркутский диагностический центр в третий раз стал победителем Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России» – 2016 в номинации «Медицинские услуги». Церемония награждения победителей состоялась в Правительстве Иркутской области. Почетные дипломы лауреатам конкурса вручил губернатор региона Сергей Левченко.**

Высшую оценку конкурса – статус лауреата и «золотой» логотип – впервые Центр завоевал в 2010 году. Нынешняя победа еще раз подтвердила право ИДЦ обладать этим знаком.

В финал конкурса «100 лучших товаров России» вошли 22 организации из Иркутской области. Победителями стали только 13 предприятий. Конкурс проводился по традиционным номинациям: продовольственные товары, промышленные товары для населения, продукция производственно-технического назначения, изделия народных и художественных промыслов, услуги для населения, услуги производственно-технического назначения.



На церемонии награждения губернатор области отметил, что организации и учреждения, ставшие обладателями дипломов, демонстрируют обществу высочайший уровень качества своих товаров или услуг, постоянно работают над совершенствованием системы клиентоориентированности.

**Сергей Левченко,**  
губернатор Иркутской области:

– Благодаря вашей работе, работе ваших трудовых коллективов формируется значительный вклад в экономику и общественную жизнь Иркутской области. Звание победителей не только почетно, но и многому обязывает. Очень важно не снижать набранных темпов и постоянно держать на контроле качество производимых товаров и оказываемых услуг. В сложившихся экономических условиях у отечественного производителя появились дополнительные перспективы и огромное поле деятельности по такому важному в современном мире критерию развития, как качество. Многие организации принимают участие в мероприятии на протяжении всех лет их проведения, что подтверждает их стабильность, открытость и надежность.

При определении победителей конкурса использовался ком-

плексный подход по различным показателям: финансово-экономическим; инвестиционной деятельности; трудовой деятельности; социальной ответственности организации. Следует отметить, что Иркутский диагностический центр – единственное медицинское учреждение региона, которое приняло участие в конкурсе.

**Игорь Ушаков,**  
главный врач Иркутского  
диагностического центра:

– В первую очередь я хочу подчеркнуть, что победа нашего Центра в третий раз в таком престижном Всероссийском конкурсе, это заслуга всего коллектива. Каждый сотрудник на своем месте стремится выполнять свою работу качественно, ответственно, профессионально. Когда мы впервые достигли этой высокой планки в своей деятельности, понимали, этого мало. Еще надо суметь эту планку удержать. У нас получилось, мы трижды лауреаты «100 лучших товаров России». Эта почетная награда – признание и доказательство того, что наш ежедневный труд оценен не только конкурсной комиссией, но и пациентами, которые на протяжении 17 лет доверяют нам свое здоровье, а мы оказываем населению региона медицинские услуги неизменно высокого качества. Конечно, мы будем и дальше продолжать совершенствовать свою деятельность, внедрять новые современные методики.

Предприятие-финалист конкурса «100 Лучших товаров России» награждается специальным дипломом и имеет право использовать «золотой» логотип в рекламных целях и размещать его в документации и на своей продукции в течение двух лет.

*Служба по связям  
с общественностью  
и маркетингу ИДЦ*

### ● В НОМЕРЕ



#### Дело техники

**Ультразвуковые аппараты мирового уровня – какие УЗИ-исследования доступны пациентам Диагностического центра**

Страница 3



#### Привычная ОРВИ или опасный грипп?

**Специальный анализ поможет быстрее начать правильное лечение**

Страница 4



#### Береги спину смолоду

**Особенная гимнастика для здоровья позвоночника**

Страница 7





## **РЕЖИМ РАБОТЫ ИДЦ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ**

**Диагностический центр начнет работать с 3 января.**

**3, 4, 5, 6, января 2017 года время работы с 8.00 до 17.00 ч.**

**Забор крови – с 8.00 до 12.00.**

**7 января – выходной день**

**С 9 января ИДЦ будет работать в обычном режиме: пн-сб, с 8.00 до 20.00.**

**Уважаемые читатели, приглашаем вас 14 декабря на Школу 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).

Вход свободный (бесплатный).

После лекции можно будет задать дополнительные вопросы врачу.

**Остеоартроз** – это довольно распространенное заболевание, при котором происходят дегенеративно-дистрофические изменения хрящевой ткани с последующим разрушением хряща, распространением на кости, мышечно-связочный аппарат суставов. Артроз принято считать приметой старости, но он нередко встречается у 30-ти – 40-летних людей. 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.

### **Консультативный прием специалистов**

Внимание, в Диагностическом центре открыта запись к врачу-онкологу. Врач принимает во вторник с 17.00 до 20.00.

Открыта запись к врачу-маммологу. Прием ведется в понедельник и пятницу с 17.00 до 20.00.

**Записаться на прием к специалистам можно по телефону: 211-240 или по электронной почте: zakaz@idc.ru**

## **ЦИФРОВЫЕ ТОМОГРАФЫ 1,5 И 3 ТЕСЛА**

**УНИКАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**

- » Диагностика заболеваний на ранних стадиях;
- » Высокое качество исследований в кратчайшие сроки;
- » Более точная диагностика заболеваний головного мозга, позвоночника и суставов, внутренних органов (печень, почки и т.д.);
- » Отсутствие рентген-излучения;
- » Грузоподъемность стола от 500 граммов до 200 кг;
- » Диаметр тоннеля 70 см.



**ВПЕРВЫЕ В РОССИИ И ТОЛЬКО В ИДЦ**



ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

**тел. 211-240 dc.baikal.ru**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## УЗИ-диагностика экспертного класса

**УЗИ-исследование в современной медицине один из распространенных методов для постановки или уточнения диагноза. Быстрый, безболезненный, доступный, безопасный. Записываясь на такое исследование, мало кто из пациентов задумывается, а имеет ли значение, на каком аппарате выполнять процедуру. Современная медици-**

**на утверждает – конечно, имеет, ведь экран экрану рознь.**

И то, что на одном будет видно четко и разборчиво, на другом можно не увидеть вообще, а от этих характеристик уже зависит достоверность диагноза, а значит и своевременное лечение.

Отдел ультразвуковой диагностики Диагностического центра оснащен только аппаратами экспертного класса в соответствии с мировыми тенденциями.

### Цифровой УЗИ-сканер последнего поколения «Aplio 500» фирмы Toshiba

**Предназначен для проведения обследований любых органов и систем (от брюшной полости до глаз и лимфоузлов). Оснащен дополнительными опциями:**

- эластография компрессионная
- эластография сдвиговой волной
- MicroPure

**Эластография** – один из наиболее современных методов ультразвуковой диагностики, который позволяет оценить упругость тканей. Это полезный инструмент для исследования поверхностно расположенных органов (молочных и слюнных желез, лимфоузлов, мягких тканей), органов малого таза, а также оценки степени фиброза при хронических заболеваниях печени. Эластографию называют «виртуальной пальпацией». Эластические (упругие) свойства ткани меняются при различных заболеваниях, особенно при появлении опухолей, и при старении организма. С помощью эластографии опытный врач будто «прощупывает» орган. Возможности эластографии позволяют разделить пациентов на две большие группы: тех, кому для точной постановки диагноза требуется взятие биопсии и тех, кто подлежит динамическому наблюдению. Используя эластографию, удастся минимизировать количество «инвазивных» вмешательств, которые могут сопровождаться рядом осложнений.

Очень важным назначением эластографии является оценка упругих свойств паренхимы печени у пациентов с хроническими заболеваниями. При длительном хроническом воспалительном процессе в органе возможно развитие соединительной ткани, т.е. фиброз. От его тяжести зависит прогноз течения болезни и, самое главное, схема лечения. Эластография сдвиговой волны (современная версия эластографии) позволяет оценивать фиброз печени неинвазивным способом (в отличие от биопсии) настолько часто, насколько это необходимо. Она безопасна и комфортна для пациента.

**MicroPure** – уникальная технология, которая помогает визуализировать микрокальцификаты – это мелкие каменистые образования в молочных железах и других поверхностных органах, которые говорят о наличии процесса развития раковых клеток из абсолютного здоровых или уже измененных, но не являющихся злокачественными. Она автоматически определяет микрокальцификаты и выделяет их как белые точки на темно-синем фоне, тогда как при обычном исследовании они могут не визуализироваться.



### Сверхточный сканер Voluson E 8 HDlive

Самый совершенный аппарат в ультразвуковой диагностике для акушерства и гинекологии. Voluson – это бренд, которому доверяют специалисты всего мира, а аппарат Voluson E 8 – это лучший продукт, оснащенный всеми важнейшими разработками последних лет и обладающий набором уникальных особенностей.



Высочайшие технологии Voluson E 8 с функцией HD live позволяют в режиме реального времени на ранних сроках беременности видеть объемное изображение плода, оценить его сердечную деятельность, двигательную активность, соответствие развития сроку беременности. Кроме того, сверх-

точные чувствительные датчики помогают выявить возможные патологии, либо исключить их, позволяют получить панорамный томографический снимок внутренних органов плода.

Важным моментом исследования является доплерометрия – изучение маточно-плодового кровообращения. Цветной доплер помогает подтвердить или исключить такой диагноз, как плацентарная недостаточность или обвитие пуповиной шеи плода.

За счет функции HD live хорошо видны структуры тканей, поверхность кожи. В частности, технология позволяет более точно визуализировать носогубный треугольник – определить отсутствие или наличие «заячьей губы». С большой точностью выявляются пороки развития лицевого черепа, выделяются клинически важные детали – наличие конечностей, анатомические дефекты лица и шеи, врожденные пороки развития желудочно-кишечного тракта, аномалии развития почек, надпочечников, мочевого пузыря и других органов.

Функция HD live важна при диагностике Синдрома Дауна. Реалистичное изображение позволяет увидеть такие характерные критерии синдрома, как широко расставленные глазницы, маленький нос, «плоский» профиль, толщина воротникового пространства.

**Анатолий Болданов,**  
заведующий отделом  
ультразвуковой  
диагностики, кандидат  
медицинских наук, врач УЗИ  
высшей категории:

– Наш отдел оснащен ультразвуковыми сканерами экспертного класса, которые позволяют получать высококачественные изображения органов и тканей в режиме реального времени. С помощью доплеровского режима мы можем исследовать качественные и количественные характеристики кровотоков в сосудах, оценивать состояние органов, выявлять очаговые образования. В большинстве моделей аппаратуры отдела реализована возможность трехмерной реконструкции изображений (трехмерное УЗИ), что, несомненно, повышает качество диагностики.

Перспективные технологии, представленные в новейшей модели «GE Voluson E10», позволяют проводить детальное исследование патологических процессов в матке и яичниках на самых ранних стадиях развития заболеваний.

Цифровые технологии, применяемые в нашей аппаратуре, позволяют значительно повысить качество получаемого изображения, объективизируют и убыстряют проведение исследований. Все полученные данные записываются в виде формализованных протоколов в соответствии с медицинскими технологическими стандартами. Визуальная информация сохраняется на сервере в электронной карте пациента на неограниченное время, либо на лазерных дисках.



# Как отличить ОРВИ от гриппа: поможет специальный анализ

**Грипп и острые респираторные инфекции ежегодно остаются самыми распространенными среди инфекционных болезней. Эпидемический сезон начинается осенью с подъема заболеваемости ОРВИ, позднее «приходит» грипп. Грипп – опасное заболевание, требующее квалифицированного лечения. Чтобы врач правильно его назначил, лучше сдать специальный анализ.**

Головная боль, насморк, высокая температура – под привычными симптомами может скрываться как обычная простуда, так и вирус гриппа. Для назначения правильного лечения необходима не только своевременная диагностика возбудителя, но и выявление типа вируса, если у пациента на самом деле грипп. К примеру, грипп группы А считается самым опасным и требует применения специальных лекарств. Грипп группы С протекает довольно легко и, как правило, не предполагает лечения противовирусными препаратами. В сезоне 2016-2017 года ожидается активная циркуляция штамма вируса гриппа А (H3N2) «Гонконг» (так называемого «гонконгского» гриппа). Сохранится присутствие и вируса «свиного» гриппа А (H1N1)pdm2009. Грипп категорически запрещается переносить на ногах, это чревато ухудшением состояния и серьезными осложнениями. Около 5-10% больных во время эпидемии гриппа нуждаются в госпитализации, а до 1% случаев заболевания заканчиваются летальным исходом.

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

**2Ж3040** Молекулярно-биологическое исследование вирусных инфекций респираторного тракта (16 исследований)

**2Ж3034 Грипп А/В** (комплексная диагностика с типированием: сезонный – субтипы H1N1, H3N2, свиной – субтипы H1N1, птичий – субтип 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.

Следует помнить, что инфицирование возможно не только вирусами гриппа, но и одним из 13 возбудителей ОРВИ, вызывающих гриппоподобное состояние. Наиболее распространённые возбудители ОРВИ: риновирусы, вирусы парагриппа, респираторно-синцигиальный вирус, аденовирусы, метапневмовирус, коронавирусы и бокавирусы. Каждый из вирусов имеет свои особенности по тяжести вызываемого ими заболевания и может приводить к различным осложнениям, а значит, требует индивидуального подхода к лечению.

В каждом конкретном случае респираторного заболевания необходимо точно определить возбудителя респираторной инфекции с помощью лабораторного исследования. Это позволяет определить прогноз, назначить адекватное лечение и не

допустить осложнений, характерных для каждого возбудителя. Кроме того, точная диагностика позволяет избежать необоснованного назначения антибиотиков.

В лаборатории Диагностического центра можно сдать специальные анализы – на наличие вирусов гриппа типа А/В (комплексная диагностика с типированием), а также молекулярно-биологическое исследование вирусных заболеваний респираторного тракта (мазок из носа, зева, мокрота). Эти исследования позволят в кратчайшие сроки выявить вирусы гриппа А (включая штаммы «свиного» и «гонконгского» гриппа), вирусы гриппа В и возбудителей распространенных ОРВИ. Это важно, поскольку лечение гриппа кардинально отличается от лечения других ОРВИ: используются противовирусные препараты, эффективные именно в отношении вирусов гриппа.

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 вируса необходимо будет 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.). Важно помнить, что только по клинической картине этиологический диагноз точно поставить нельзя – можно лишь говорить о «гриппоподобном заболевании».

*Максим Афанасьев, врач клинической лабораторной диагностики, кандидат биологических наук*

**ЗАБОР КРОВИ НА ДОМУ**

- >>> выезд медсестры во все районы Иркутска и ближайший пригород
- >>> наличный и безналичный расчет
- >>> оплата на дому у пациента

**NEW**

**ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ 211-240 И НА САЙТЕ: dc.baikal.ru**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Мифы и реальность о ВИЧ-инфекции

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

Специалисты по борьбе с этим смертельным заболеванием говорят: нельзя современному человеку мало знать о ВИЧ/СПИД. Если раньше считалось, что это болезнь людей, ведущих асоциальный образ жизни, то теперь риск заражения присутствует в самых обычных местах – маникюрном кабинете, у стоматолога, при переливании крови и тд. Информация о ВИЧ, полученная из непрофессиональных источников, часто недостоверна и опасна. Так что же является реальностью, а что мифом?

## Миф №1.

*ВИЧ и СПИД – это одно и то же*

**Реальность.** Это разные, пусть и взаимосвязанные явления. Абсолютно недопустимо говорить о любом ВИЧ-положительном человеке, что он «болен СПИДом». ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – проникает в организм, поражает клетки иммунитета, и ослабляет его. СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – это поздняя стадия развития ВИЧ-инфекции. Без надлежащего лечения ВИЧ-инфекция может перейти в СПИД в течение нескольких лет.

## Миф №2

*ВИЧ можно определить по симптомам*

**Реальность.** После заражения ВИЧ у человека наступает фаза течения заболевания без каких-либо признаков. Многие ВИЧ-инфицированные по 15 лет и больше не отмечают у себя никаких симптомов. В этот период, ни сами инфицированные, ни другие люди не смогут догадаться о наличии ВИЧ. Однако все это время ВИЧ-инфи-



цированный человек может заражать других людей. Единственный способ узнать о заражении – сдать кровь на анализ.

## Миф №3. ВИЧ можно вылечить

**Реальность.** ВИЧ – это неизлечимое заболевание. На сегодняшний день вакцины от ВИЧ нет. Существуют лекарственные средства, которые помогают контролировать вирус. Важно только вовремя начать лечение. Пациенты с ВИЧ получают эти препараты бесплатно. Если серьезно относиться к своему лечению, следовать всем назначениям врача, с ВИЧ можно вести вполне привычный образ жизни.

## Миф №4

*Любые контакты с ВИЧ-инфицированным опасны*

**Реальность.** Заразиться ВИЧ возможно только в том случае, если жидкости, содержащие ВИЧ, попадут в организм другого человека. Например, при незащищенных половых контактах, при совместном использовании медицинского инструментария (обычно шприцев для внутривенного введения наркотиков), либо инструментов для нанесения татуировок, выполнения маникюра или пирсинга. В некоторых жидкостях организма (слезы, пот, слюна) концентрация вируса недостаточна для заражения.

Вирус не передается при прикосновении, объятиях, поцелуе, рукопожатии, при пользовании одним туалетом, душем, кухонными принадлежностями.

## Миф №5

*ВИЧ-инфицированные женщины не должны рожать*

**Реальность.** ВИЧ-инфицированная женщина может стать счастливой мамой здорового ребенка. При проведении профилактики риск заражения снижается до 2%. Комплекс профилактических мер включает в себя прием терапии с ранних сроков беременности, родоразрешение при помощи кесарева сечения и отказ от грудного вскармливания.

## Миф №6

*СПИД может «пройти» сам собой. Бывают случаи, когда результаты анализов вдруг меняются в противоположную сторону*

**Реальность.** Иногда результаты анализа (тестирования) на ВИЧ могут истолковываться неверно. Диагноз СПИД не выявляется только с помощью тестирования, а определяется по совокупности симптомов и с учетом истории течения заболевания. Для обнаружения антител применяют два вида исследований. Наиболее известный тест ИФА, простой и недорогой, иногда может давать ложноположительные реакции (например,



у больных некоторыми онкологическими заболеваниями, при беременности, в период обострения воспалительных или аллергических заболеваний). Другой тест вестернблот (иммуноблот) – более дорогостоящий и сложный, выполняют не во всех лабораториях. Вероятность ошибки при таком тестировании возможна только при нарушении технологии, и составляет 1-5 на 100 000 случаев.

Обязательно необходимо знать и о «периоде окна». Это время, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но медицинские исследования еще не способны выявить этот факт, так как концентрация антител, вырабатываемых организмом на присутствие ВИЧ, еще не достаточна. Поэтому человек сможет узнать о своем заражении только спустя 1-3 месяца после «опасного контакта», и результаты анализов в этот период могут быть непоследовательными. Однако тест ПЦР способен выявить ВИЧ и в «период окна».

Достоверная информация о ВИЧ/СПИД для современного человека без преувеличения жизненно необходима. Будьте предельно аккуратны – пользуйтесь проверенными источниками информации о ВИЧ/СПИД. Наиболее доступными из них являются интернет-сайты Центров СПИД и специализированные «Телефоны Доверия».

**В Иркутском диагностическом центре можно пройти исследование на ВИЧ-инфекцию**

КОД УСЛУГИ	НАЗВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
2Ж6314	Определение суммарных антител к ВИЧ 1 и ВИЧ 2 и антигена ВИЧ 1 (комбинированный тест) (сыворотка крови)



# Немолочные продукты с высоким содержанием кальция

**Кальций – микроэлемент, который нужен для нормальной работы опорно-двигательного аппарата и здоровья зубов. По различным медицинским данным в сутки взрослому человеку требуется 1000 мг кальция. Если перевести это количество в продукты, то получится, что в день нужно выпить 4 стакана молока или съесть 100 гр твердого сыра. Поскольку это не всегда возможно, да и не хочется, есть альтернативные источники содержания кальция.**

## САЛАТ С РУККОЛОЙ

Диетологи утверждают, что листовые овощи – настоящий клад микроэлементов: даже маленькая порция салата из рукколы содержит 215 мг кальция. Отличным выбором в качестве альтернативного источника станет салат из небольшого количества рукколы, 12 зерен миндаля и столовой ложки пармезана. Абсолютно все листовые зеленые овощи, а также белокачанная капуста являются отличными источниками кальция.

## СЕЛЬДЬ

Сельдка имеет в своем составе не только достаточное количество кальция, но и витамина D. Эти элементы считаются дружественными и хорошо усваиваются организмом, не подавляя полезных свойства друг друга. Сельдь, кроме кальция, в своем составе содержит магний, фосфор и другие микроэлементы – все они «работают» на улучшение функций органов и систем. Примечательно, что сельдь по своей калорийности всегда вариативна – она может быть низкокалорийным продуктом при показателях всего 150 Ккал на 100 гр, а может быть и настоящей калорийной «бомбой». Конечно



количество калорий зависит от того, каким способом была приготовлена рыба.

## БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

Кроме высоких вкусовых качеств и сытности, именно белая фасоль является хорошим источником кальция – в стандартной банке продукта содержится 200 мг этого микроэлемента. Этот же сорт фасоли содержит большое количество клетчатки – одной банки в 150

гр продукта будет достаточно для восполнения необходимого суточного запаса.

## ШПРОТЫ

Всего один бутерброд со шпротами является настоящей кладовой кальция – на 100 гр консервированных шпрот приходится 400 мг кальция. Диетологи рекомендуют выбирать для приготовления бутербродов со шпротами цельнозерновой хлеб из отрубей.

## ТОФУ

В одном стакане соевого молока содержится 400 мг кальция, а в 100 гр тофу – 100 мг микроэлемента. Соевые продукты могут стать отличной заменой натурального молока и его производных при индивидуальной непереносимости лактозы. Еще одна особенность тофу – в его составе присутствуют фосфор и магний, причем, в идеальном соотношении, а именно эти микроэлементы обеспечивают полноценное усвоение кальция.

## МИНДАЛЬ

Диетологи знают, как приготовить вкусный и полезный десерт – вместо пшеничной муки нужно использовать молотый миндаль. Содержание кальция в этом орехе действительно впечатляет – 264 мг на 100 гр, а если в тесто добавить цедру апельсина или лимона, немного других орехов и мягкий сливочный сыр с низким процентом жирности, то получится уникальный по полезности десерт.

**Ранняя диагностика спасает жизнь**



Каждая четвертая женщина, которой диагностируют рак груди, моложе 50 лет

Женщин с диагнозом рак груди выздоравливают, если выявить болезнь на ранней стадии **98%**

**с 40 лет**

Все женщины должны проходить маммографию с профилактической целью



**Пройдите маммографию в Иркутском диагностическом центре**

Эксклюзивный цифровой маммограф

Прицельное взятие биопсии

Инновационные технологии



Низкая лучевая нагрузка

Экспертный уровень исследований

Функция томосинтеза (выявление новообразований минимальных размеров)

Реклама **тел. 211-240 dc.baikal.ru**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Чтобы спина не болела

## Упражнения для позвоночника

**Длительное регулярное сидение перед монитором, вечерний просмотр телевизора, малоподвижный образ жизни – современная повседневность отрицательно влияет на здоровье позвоночника и приводит к серьезным проблемам со спиной. Причем ухудшения начинаются уже в школьном возрасте, ведь дети тоже много времени проводят неподвижно. Медицинская статистика отмечает, что практически каждый человек после 25-ти лет имеет проблемы со спиной, а остеохондроз «помолодел» – возраст, в котором его диагностируют, уменьшился с 50-ти до 30-ти лет.**

Пока искривление позвоночника не стало патологическим, эффективной профилактикой будут специальные упражнения для спины. Их можно выполнять дома в качестве зарядки по утрам или для расслабления тела после трудового дня. Как правило, на выполнение одного упражнения уходит не более 5 минут, а целого комплекса – не более четверти часа.

Один из самых действенных комплексов упражнений для здоровья спины – растяжка позвоночника. При растяжении позвоночника расстояние между позвонками становится больше, в результате чего снижается давление на деформированные диски и нервы. Периодически выполняемая растяжка уменьшает боли в спине.

### Висы на турнике

Это самые простые упражнения для растяжки позвоночника в домашних условиях. Выполнять

их лучше на турнике, высота которого превышает рост, чтобы не приходилось подгибать ноги. Во время виса на руках дышать нужно ровно, не задерживать дыхание. Четких ограничений по времени виса нет, если чувствуется усталость, нужно передохнуть. Висы на ногах вниз головой выполняются по той же схеме, но не рекомендуются людям с плохой физической подготовкой.

### Растяжка

Сесть на пол и развести ноги максимально широко. Медленно опускать корпус к полу, насколько позволяет растяжка. Остаться в этом положении какое-то время, и так же медленно подняться вверх, когда почувствуется усталость или дискомфорт. Спина должна быть прямой во время всего упражнения.

### «Кошка»

Нужно встать на четвереньки и выгнуть спину вверх, насколько возможно. Подбородком стремиться коснуться груди. Через несколько секунд прогнуть спину вниз, лицо поднять вверх. Чередовать сгибания вверх и вниз 10-15 раз.

### «Парашютист»

Исходная позиция – лежа на животе. Одновременно поднять руки и ноги и удерживать их в таком положении, сколько возможно. Если физическая подготовка не позволяет, поднимать по одной конечности по диагонали.

### «Баскетбольная корзина»

Лежа на спине, поднять колени вверх и обхватить руками. Тянуть их на себя, в то же время тянуться к ним головой. Время

выполнения – 15-20 сек. Повторять 5-10 раз.

### «Стол»

Сесть на пол и опереться на оставленные назад руки. Ноги согнуть в коленях и принять упор на стопы. Из такого положения поднимать корпус параллельно полу 15-20 раз. Медленно выполнять подъемы не стоит, но на самой верхней точке нужно остановиться на несколько секунд и приступить к опусканию корпуса. Один подход.

При выполнении упражнений в домашних условиях не стоит сильно усердствовать, резко двигаться, максимально увеличивать амплитуду, особенно, если вы не знаете точно, в каком состоянии ваш позвоночник. Заболевания спины – всегда тяжелая патология, отражающаяся на работе почти всех органов и систем. Чтобы не допустить их развития, следует регулярно выполнять упражнения в домашних условиях и стараться после гимнастики держать спину ровно.



## ОПЛАЧИВАЙТЕ УСЛУГИ ГДЕ И КОГДА УДОБНО!

ОНЛАЙН ОПЛАТА ЛЮБЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ  
ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА (ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ)

**NEW**



ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ [dc.baikal.ru](http://dc.baikal.ru)  
В РАЗДЕЛЕ «ОПЛАТА ОНЛАЙН»



# Царица корнеплодов

**Винегрет, борщ, салаты, закуски, сок и еще много других вариантов вкусных блюд. Свекла – корнеплод, отличающийся низким содержанием жира, богатый антиоксидантами, микроэлементами, витаминами, фолиевой кислотой. Об основных преимуществах свеклы для организма в нашем обзоре.**

Невысокая калорийность, богатый витаминный состав, различные кислоты – весь этот набор свекольных свойств делают этот овощ очень полезным. В нем содержатся следующие микроэлементы:

- **магний** – снижает нервную возбудимость;
- **медь** – необходима для синтеза гормона щитовидной железы тироксина, кроветворения; калий – предупреждает аритмию, регулирует показатели артериального давления;
- **цинк** – повышает иммунитет, необходим для профилактики мужского бесплодия и импотенции;
- **железо** – транспортирует кислород к различным органам;
- **йод** – необходим для работы щитовидной железы.

Также в свекле содержится биологический активный элемент бетаин, который способствует жировому обмену в печени и защищает ее клетки от повреждений. В 100 г корнеплода – треть суточной потребности в марганце, необходимом элементе клеточного метаболизма. Достаточное поступление микроэлемента способствует повышению иммунитета, укрепляет нервную систему, оказывает профилактическое действие на сердце, сосуды, благотворно влияет на обмен веществ.

Свекла отличается высоким содержанием клетчатки и низкой калорийностью. Этот корнеплод довольно широко используется в программах разнообразных диет как раз благодаря растворимым волокнам, которые помогают в борьбе с жировыми отложениями. Свекла также помогает очистить организм от токсинов и выводит лишнюю жидкость.

Максимум полезных свойств в свежей свекле. Если сырой овощ не по вкусу, его можно отварить, но полезнее приготовить свекольный сок. Свекольный сок перед употреблением необходимо выдержать в открытой

посуде не менее двух часов, желательно в прохладном месте. Если употреблять в чистом виде свекольный сок неприятно, его можно разбавлять морковным соком в равных частях, постепенно уменьшая долю морковного. Любые овощные соки или их смесь полезнее принимать за два часа до еды.

При всех положительных свойствах свеклы, есть у нее и противопоказания. Поскольку корнеплод содержит щавелевую кислоту, то его употребление противопоказано при мочекаменной болезни. При значительном содержании сахарозы свеклу не рекомендуется употреблять людям, страдающим сахарным диабетом. Употребление овоща противопоказано при жидком стуле. Корнеплод наносит вред при гастрите с повышенной кислотностью, в случае различных заболеваний ЖКТ из-за грубого механического воздействия растительных волокон.



Свекла обладает свойством накапливать нитраты. Больше всего их возле листьев. Поэтому в сомнительных случаях стоит удалить четверть верхушки корнеплода вместе с ботвой. Разумеется, полезнее питаться овощами, выращенными на садовом участке.

*По информации интернет-изданий*

**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