

Будь здоров, Череповец!

№20 (64) • 19 декабря 2019 г. • Рекламное СМИ • 16+

Массаж в подарок!

МЦ «Надежда»
Ломоносова, 4

Стр. 2

5+1

Щитовидная железа под контролем!

Стр. 3

Мы являемся официальным дилером Косметики Геволь

Стр. 4

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Если здоровье сердца вызывает сомнения, то визит к врачу откладывать не стоит. Даем простые советы, как сохранить сердце здоровым, улучшить артериальное давление и снизить уровень холестерина в крови.

- 1. Оставаться активными**
Лишний вес влечет за собой самые разные проблемы со здоровьем, в том числе и с сердцем. Снизить эти риски в несколько раз помогут регулярные физические упражнения.
- 2. Лечить высокое кровяное давление**
Люди, которые принимают лекарства от гипертонии, чувствуют меньше дискомфорта и нагрузки на сердце. Именно по этой причине важно вовремя обратиться к врачу, чтобы он прописал список необходимых лекарств для нормализации давления.
- 3. Регулярно посещать стоматолога**
Профессиональная чистка зубов уменьшает рост бактерий, находящихся в ротовой полости. Они нередко приводят к различным воспалениям, негативно влияющим на сердце.
- 4. Следить за талией**
Ученые доказали, что увеличение объемов талии и живота очень часто влекут за собой всевозможные сердечно-сосудистые заболевания и даже онкологию.
- 5. Потреблять продукты питания, богатые кальцием**
Кальций – важный микроэлемент, необходимый для здоровья всего организма. Но

вместо БАДов с кальцием лучше предпочесть натуральные продукты питания, богатые этим микроэлементом.

- 6. Увеличить прием антиоксидантов**
Люди, употребляющие на постоянной основе антиоксиданты, имеют на 17% более низкий уровень возникновения инсульта.
- 7. Включить в меню продукты со стеринами и станолами**
Это натуральные вещества, которые помогают снизить количество холестерина, мешающего работе сердца. Их можно обнаружить в отрубях, ячмене, зеленом чае, чесноке, миндале и др. К примеру, для контроля уровня холестерина нужно съедать по одному сырому зубчику чеснока в день.
- 8. Выбирать оптимальное масло для блюд**
Лучшими вариантами будут: подсолнечное, рапсовое, кунжутное, кукурузное и оливковое масла.
- 9. Приправлять блюда травами и специями**
Использование специй и трав поможет уменьшить в несколько раз потребление соли, которая нередко приводит

к повышению артериального давления.

- 10. Есть орехи, полезные для сердца**
Особенно хороши для сердца миндаль и грецкие орехи. Они – прекрасные антиоксиданты.
- 11. Увеличить потребление рыбы**
Любая рыба богата омега-3 жирными кислотами, что в свою очередь помогает существенно снизить возникновение сердечно-сосудистых болезней.
- 12. Включить льняное семя в рацион**
Льняное семя – лучший источник для альфа-линоленовой кислоты, которая помогает уменьшить артериальное давление, а также защитит от инсульта и образования тромбов.
- 13. Есть овсянку на завтрак**
Люди, которые едят на завтрак овсянку, получают достаточное количество растворимой клетчатки, она уменьшает всасывание холестерина в стенки сосудов, что благотворно влияет на работу сердца и организма в целом.
- 14. Борьба со стрессом**
Важно не заикливаться на негативе, научиться контролировать свои чувства и видеть больше плюсов, чем минусов. Умение бороться со стрессом уберечь от многих проблем со здоровьем.



ТОЛЬКО В МЦ «НАДЕЖДА» ФЕВРАЛЬ 2020 г.

ВЕЛЕСЛАВОВА Ольга Евгеньевна

Врач кардиолог-аритмолог

Кардиолог-аритмолог высшей квалификационной категории консультативно-диагностического центра Управления делами Президента РФ (г.Санкт-Петербург)

МЦ «Надежда», ул. Металлургов, д.19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

МИБС МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ имени БЕРЕЗИНА СЕРГЕЯ МРТ

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПРОГРАММАМ:

- «Жизнь без головной боли»
- «Репродуктивное здоровье»
- «Здоровый позвоночник»
 - «Жизнь в движении»
 - «Брюшная полость»

с 15% скидкой

Акция продлевается до 28.12.19! Подробности по телефону.

Не рекомендуем начинать лечение

БЕЗ ДИАГНОСТИКИ!



НОВЫЙ ТОМОГРАФ - НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

г. Череповец, ул. Комсомольская, д. 45 (рядом с ж/д вокзалом)

горячая линия специалистов (8202) 50-14-14, 50-04-05

8-921-137-21-77 www.lcd.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Консультативный прием ВРАЧА-РЕПРОДУКТОЛОГА
Московская клиника «Центр Эко» (филиал в г.Вологда)

Мирау Александра Петровича

Наша главная задача – помочь всем нашим пациентам стать счастливыми родителями!

Когда идёт речь о таком важном вопросе как подготовка к протоколу ЭКО, хочется услышать мнение опытного врача, задать накопившиеся вопросы.

Планируете воспользоваться программой ЭКО и уже получили направление на процедуру по ОМС?

Репродуктолог Мирау Александр Петрович открывает расписание, чтобы провести приёмы для пациентов имеющих вопросы по плану лечения.



Консультация поможет:

- Убрать сомнения в правильности диагноза и плана лечения!
- Выбрать оптимальный протокол ЭКО!
- Максимально использовать возможности лечения по ОМС!

Возьмите с собой все анализы, обследования и выписку.



МЦ «Надежда» ул. Металлургов 19 «Б»

57-12-12, 57-13-13 54-08-08

ХОЛТЕРОВСКОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ

	Холтеровское мониторирование сердечного ритма 1250 руб	Холтеровское мониторирование сердечного ритма с АД 1350 руб	Холтеровское мониторирование сердечного ритма многосуточное 2500 руб
---	--	---	--

МЦ «Надежда плюс» ул. Ломоносова, 4 25-12-12, 25-15-15 54-09-09

МЦ «Надежда» ул. Металлургов, 19 «Б» 57-12-12, 57-13-13 54-08-08

МЦ «Надежда МЕД» ул. К. Беляева, 73 28-08-80 63-34-33

СТОМАТОЛОГИЯ
Кристал ДЕНТ

пр. Строителей, 28 А, 2 этаж
59-66-48 541-641

- Лечение без боли
- Подготовка к протезированию
- Кабинет Протезирования

ИНОГОРОДНИМ СКИДКИ
(Подробности в офисе)

Наша цена Вас приятно удивит!
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ НА НАЛИЧИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЛЮЛИТ И В ЧЕМ ЕГО ОПАСНОСТЬ?

Неправильно считать целлюлит исключительно только косметологическим дефектом. Это не кожный дефект, а серьезная болезнь, которую вызывает нарушенный лимфатический ток в подкожной клетчатке. Поэтому, так важно избавиться от целлюлита и пресловутой «апельсиновой корочки».

Курс антицеллюлитного массажа позволяет добиться следующих результатов:

- уменьшить объемы фигуры;
- насытить ткани кислородом;
- избавиться от застойных явлений;
- улучшить циркуляцию крови;
- уменьшить количество жировых подкожных отложений;
- разрушить клетки жировой прослойки;
- скорректировать фигуру.

Чтобы антицеллюлитный массаж дал заметный эффект, человек должен пройти курс массажа, единственный сеанс ощутимого результата не даст.

Как правило, хороший результат виден уже после двух недель сеансов массажа. У человека значительно снижается масса тела, кожа становится более подтянутой, уходит «апельсиновая корочка».

Для усиления эффекта человек должен не просто проходить курс антицеллюлитного массажа, но и заниматься спортом, придерживаться специально подобранной диеты.

СТОИМОСТЬ МАССАЖА
1200 руб.

СКИДКА 15%
В ДЕКАБРЕ
И ЯНВАРЕ



МЦ «Надежда плюс», ул. Ломоносова, 4 25-12-12 25-15-15 54-09-09

О ПОЛЬЗЕ ОБЩЕГО МАССАЖА: ТОП 12 результатов

Массаж можно назвать универсальным средством лечения. Процедура укрепляет не только физическое, но и психическое здоровье, используется в профилактических целях. Польза массажа для здоровья объясняется тем, что во время сеанса нормализуется кровоток с лимфото-

ком, поэтому ткани начинают получать достаточно питательных веществ, необходимое количество кислорода.

Под влиянием различных методик улучшаются обменные процессы, токсические вещества без проблем выводятся из организма.

Польза массажа выражается в следующих моментах:

- нормализуется кровообращение;
- сердечная мышца начинает работать в нормальном режиме;
- нормализуются обменные процессы;
- уходят застойные явления;
- уходят болевые ощущения;
- устраняется отечность на определенных участках тела;
- снижается мышечное напряжение, устраняются спазмы;
- предотвращаются нервные расстройства;
- устраняется бессонница;
- снимается хроническая усталость;
- улучшается пищеварение;
- восстанавливается иммунитет.

СТОИМОСТЬ
ОБЩЕГО
МАССАЖА
1200 руб.

МЦ «Надежда плюс»
ул. Ломоносова, 4
25-12-12 25-15-15
54-09-09

ТОЛЬКО В ДЕКАБРЕ И ЯНВАРЕ!

ЗАКАЖИ 5 МАССАЖЕЙ –
ПОЛУЧИ 6-ой В ПОДАРОК!



МЕДИЦИНСКИЕ КОМИССИИ

Ломоносова, 4

В СООТВЕТСТВИИ С НОВЫМ ПРИКАЗОМ ВОДИТЕЛЬСКАЯ КОМИССИЯ

Категории А, В, М

2100 рублей

нарколог + психиатр
входят в стоимость



ТРАКТОРА И ДРУГИЕ САМОХОДНЫЕ МАШИНЫ

от 3395 рублей

Нарколог и психиатр
входят в стоимость



КОМИССИЯ НА МОТОЦИКЛ (МОПЕД)

Категории А, А1, М

от 2100 рублей

(нарколог + психиатр входят в стоимость)



В СООТВЕТСТВИИ С НОВЫМ ПРИКАЗОМ ВОДИТЕЛЬСКАЯ КОМИССИЯ

Категории С, Е

1850 рублей

нарколог
входит в стоимость



КОМИССИЯ НА ОРУЖИЕ

После прохождения комиссии
выдается СПРАВКА ФОРМЫ
002-О/у.

400 рублей

Удобное время прохождения!



ЭЭГ для водительских комиссий

650 рублей



ул. Ломоносова, 4 т.: 25-12-12, 25-15-15, 54-09-09

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



БИОПСИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОД КОНТРОЛЕМ УЗИ

Один из основных органов эндокринной системы – щитовидная железа. Она отвечает за хранение йода и синтез йодсодержащих гормонов. При йододефиците, железа начинает работать в авральном режиме, что приводит к изменению тканевой структуры и образованию узлов.

Уплотнения нуждаются в подробной диагностике, поскольку могут быть как доброкачественными, так и раковыми. Пункция щитовидной железы под контролем УЗИ является самой информативной процедурой для дифференцирования природы возникновения узлов.

Не все узелки в щитовидке являются раковыми. Задача врача: определить, какие образования необходимо ликвидировать в срочном порядке (злокачественные), а какие не требуют хирургического вмешательства (доброкачественные). Согласно медицинской статистике, рак узлов ЩЖ диагностируется в 10–12% от общего числа новообразований.

К симптомам нарушений функции щитовидки относятся:

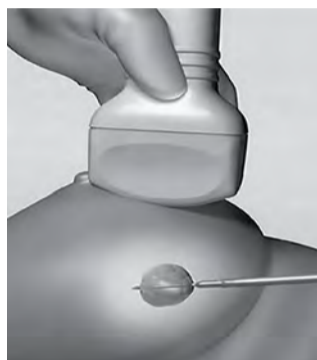
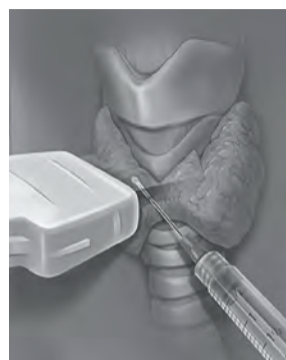
- затрудненное дыхание;
- расстройство глотания (дисфагия);
- снижение работоспособности и тонуса;
- гипергидроз (потливость);
- необоснованное снижение или увеличение массы тела.

На УЗИ четко просматривается количество узелков, их размер и динамика роста.

Тонкоигольная пункционная биопсия (ТАБ) производится в случае: новообразования быстро прогрессирует, узлы имеют размер более 10 мм, анализ крови выявил значительное нарушение уровня онкомаркера.

БИОПСИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Стоимость процедуры
1100 руб.



БИОПСИЯ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Стоимость процедуры
1000 руб.

ПРОЦЕДУРУ ПРОВОДИТ

Врач УЗИ-диагностики, акушер-гинеколог, эндокринолог
МАЛЫШЕВА А.П.

МЦ «Надежда плюс»
ул. Ломоносова, 4

25-12-12, 25-15-15
54-09-09

ЧТО ТАКОЕ БИОПСИЯ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Женщина испытывает сильнейший стресс, когда у нее в груди обнаруживают уплотнение. Злокачественная опухоль молочной железы, выявленная на ранней стадии, поддается лечению. В большинстве случаев новообразование носит доброкачественный характер.

Правильно поставить диагноз помогает биопсия.

Когда у женщины при пальпации обнаруживают в молочной железе уплотнение, ее направляют на ультразвуковое обследование (УЗИ), маммографию, магнитно-резонансную томографию (МРТ).

Для уточнения характера новообразования, постановки диагноза, назначают биопсию. Эта диагностическая процедура – процесс забора клеток и тканей из пораженной груди для гистологического, цитологического, микроскопического исследования.

В результате анализов определяют:

- характер опухоли – раковая или доброкачественная;
- степень распространения;
- стадию развития;
- структуру.

Биопсия на ранней стадии выявляет воспалительные, гормональные опухолевые процессы в молочной железе. Процедура помогает врачу выработать тактику лечения пациентки.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И ЕЁ ГОРМОНЫ

Во всей эндокринной системе щитовидная железа считается самой большой во всем организме. Расположена щитовидка на передней части тела и своим строением напоминает бабочку, поскольку состоит из двух частей, соединенных между собой перешейком.

Выделяемые ею гормоны участвуют практически во всех процессах. Но главное значение щитовидной железы в организме – это регулирование обмена веществ в клетках и тканях, которое обеспечивает такие процессы, как дыхание, пищеварение и работу сердца.

Стоит также отметить особое значение щитовидной железы и вырабатываемых ей гормонов именно в женском организме.

КАК ВЛИЯЕТ УРОВЕНЬ ГОРМОНОВ НА ОРГАНИЗМ?

Недостаток гормонов щитовидной железы в крови называется гипотиреоз, а избыток – гипертиреоз.

Первые симптомы при гипотиреозе:

- увеличение массы тела;
- быстрая утомляемость и слабость организма;
- ухудшение памяти;
- сухость кожи;

- низкое сердцебиение и давление;
- плохое настроение;
- нарушение менструации.

При усиленной работе щитовидки и выбросе в кровь большого количества гормонов проявляются следующие симптомы:

- резкая потеря веса;
- быстрая утомляемость и слабость организма;
- сухость кожи;
- нарушение менструального цикла;
- повышение сердцебиения, давления и температуры тела;
- ухудшение памяти.

Если вовремя не обратить внимание на «первые звонки», которые подает нам организм, то в дальнейшем это может привести к различным заболеваниям щитовидной железы, как, например, узловой, эндемический или диффузный зоб.

Следите за своим здоровьем, в том числе и за здоровьем эндокринной системы. Будьте здоровы!

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ

ТТГ

Антитела к ТПО

Т4 свободный

*Забор не входит в стоимость.

3 ПОКАЗАТЕЛЯ

за 600 рублей!

МЦ «Надежда плюс»
ул. Ломоносова, 4
25-12-12 25-15-15
54-09-09

МЦ «Надежда»
ул. Metallургов, 19 «Б»
57-12-12 57-13-13
54-08-08

МЦ «Надежда МЕД»
ул. К. Беляева, 73
28-08-80
63-34-33

КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ДИЕТОЛОГУ?

Систематически неправильное питание может стать причиной развития довольно серьезных патологических процессов, которые, в свою очередь, могут стать причиной развития ещё более серьезных осложнений.

Врач-диетолог не лечит определённые органы или системы в человеческом организме, так как даёт рекомендации по комплексному питанию для всего организма.

Поход к этому специалисту неизбежен в том случае, если справедливы такие факторы:

- ожирение или недостаток веса;
- повышенное содержание сахара в крови;
- проблемы с ЖКТ;
- частые скачки артериального давления;
- головные боли, усталость, плохой аппетит без видимой на то причины.

Очень важно честно отвечать на все вопросы, которые задаёт вам врач во время консультации. От правдивости ваших ответов во многом зависит результативность прописанной специалистом программы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДИЕТОЛОГА

Как и в большинстве случаев, многие заболевания можно предотвратить, если внимательно относиться к своему питанию.

Очень полезно для вашего здоровья придерживаться таких правил питания:

- не следует есть поздно вечером, последнее потребление пищи должно быть не менее, чем за 3 часа до сна;
- есть нужно небольшими порциями, но часто (оптимально – через 3–4 часа);
- потреблять пищу нужно медленно, хорошо пережёвывая; за 20–30 минут до приёма еды следует выпивать стакан чистой, комнатной температуры, воды;

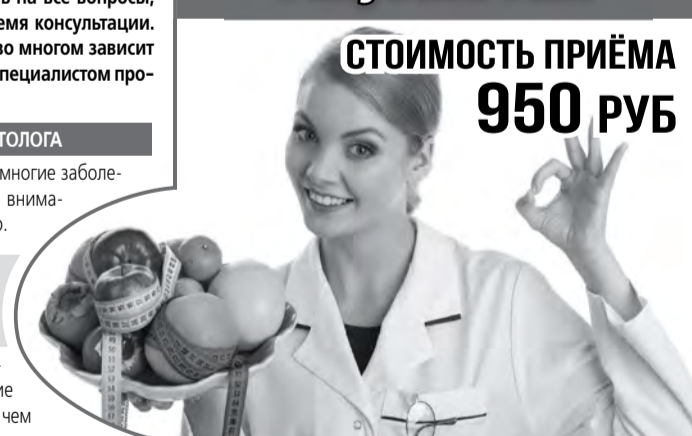
- не запивайте еду и не пейте ничего в течение 30 минут после еды;
- мясо лучше употреблять в отварном, паровом или запечённом виде; часть животных жиров лучше заменить растительными, так как они меньше по калорийности;
- не идите за покупками голодными;
- всегда принимайте во внимание калорийность потребляемых продуктов.

Применять рекомендации врача-диетолога на практике – значит обеспечить себе здоровое, полноценное питание.

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ

Голубева А.В.

СТОИМОСТЬ ПРИЁМА
950 РУБ



ПРИЕМ «ДИЕТОЛОГ + ЭНДОКРИНОЛОГ»
1290 РУБ

МЦ «Надежда» 57-12-12, 57-13-13
ул. Metallургов 19 «Б» 54-08-08

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Мы являемся официальным
дистрибьютером продукции
Gehwol («Геволь») по Вологодской области

GEHWOL®
Всё для блага Ваших ног.



В выходные скидка 15% на всю косметику «Геволь»

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ



ХОЛОДНЫЕ
НОГИ



ДИАБЕТИЧЕСКАЯ
СТОПА



ПРОБЛЕМЫ
КОЖИ РУК



ХРУПКИЕ
РАССЛАИВАЮЩИЕСЯ
НОГТИ



ВРОСШИЕ
НОГТИ



БОЛЕЗНЕННЫЕ,
УСТАВШИЕ НОГИ



ТРЕЩИНЫ
НА СТОПЕ



ГРУБАЯ КОЖА
ВОКРУГ НОГТЕЙ



ЗАЩИТА НОГ
В ОТКРЫТОЙ ОБУВИ



ГРУБАЯ КОЖА



ПОТЛИВОСТЬ



РЕЛАКСИРУЮЩИЙ
УХОД



РЕГЕНЕРАЦИЯ КОЖИ,
ЭСТЕТИКА ВИДА



МОЗОЛИ,
ВОЛДЫРИ



СУХОСТЬ КОЖИ,
ШЕЛУШЕНИЕ



СРЕДСТВА GEHWOL



Косметологические кабинеты в МЦ «Надежда»

МЦ «Надежда»,
ул. Metallургов, 19 «Б»
57-12-12, 57-13-13,
54-08-08

МЦ «Надежда МЕД»,
ул. К. Беляева, д. 73
28-08-80,
63-34-33



БОТОКС
250 руб./ед.

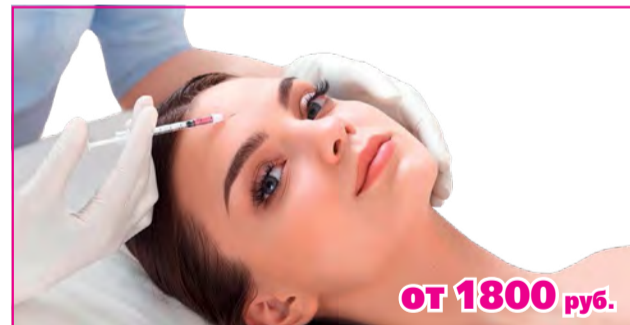
ДИСПОРТ
100 руб./ед.

ФИЛЛЕР PRINCESS Volume

скидка 20%

В основе препарата гиалуроновая
кислота, которая совместима
с тканями человека
(не приводит к развитию аллергии)

Цена с учетом
скидки 7500 руб.



от 1800 руб.

ПЛАЗМОЛИФТИНГ

Плазмолифтинг лица – это новейший безоперационный
метод омоложения и коррекции кожи.

Ухоженная
женщина всегда
добивается того,
чего не может
добиться женщина
в халате

Эвелина Хромченко



**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
КОСМЕТОЛОГА**

Инъекционный препарат нового поколения Hyalual® (Гиалуаль)

скидка 33%

Воздействие на все механизмы
старения кожи, anti-age эффект.

Стоимость процедуры
со скидкой 6000 руб.

Препарат
– 1,1% (2 мл)



УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Уход «Коллаген плюс» (многоуровневое увлажнение)..... 1000 руб.
Уход «Лайковая кожа» (лифтинг эффект) 1000 руб.
Уходовая процедура «Релакс» 750 руб.
Уходовая процедура «Лифтинг-эффект» («Янсен») 1300 руб.
Процедура «Детокс» антистресс..... 2800 руб.

