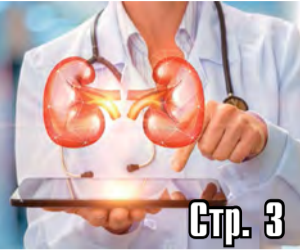


Чем хорош озон?



Когда обращаться к урологу?



ТОЛЬКО В МЦ «НАДЕЖДА» на МЕТАЛЛУРГОВ, 19 «Б»

ВЕЛЕСЛОВА 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

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ НАДОЛГО. 5 ПРАВИЛ

Заболевания сердца — одна из основных причин смертности в России и в мире.

Задуматься о комплексе профилактических мероприятий, возможно, даже в чем-то изменить свою жизнь, в первую очередь должны люди из группы риска: с печальной в этом отношении наследственностью, больные сахарным диабетом и гипертонией, те, кто имеет вредные привычки.

Крайне внимательными должны быть к себе те, чья работа связана повышенной психоэмоциональной нагрузкой и бывшие спортсмены. И, конечно, те, кому за 40 лет.

Пик сердечных приступов у мужчин приходится на 39–55 лет, когда мужчины даже не подозревают о возможности каких-либо болезней и продолжают достаточно безалаберно относиться к собственному здоровью.

Не лучше ситуация и с женщинами. Раннее болезни сердца поражают женщин только после менопаузы. Сейчас достаточно серьезные возрастные недуги поражают и молодых женщин. Одна из причин — стрессы современной жизни.

Что же конкретно следует знать и предпринимать, чтобы уберечь себя от сердечных недугов?

Научиться справляться со стрессами. Сердечно-сосудистая система первой реагирует на любые эмоциональные встряски. А они сопровождают нас всю жизнь и избежать их невозможно. Следует научиться выходить из

стрессовой ситуации с наименьшими потерями для здоровья.

Самый лучший способ — чередование нагрузок и отдыха и регулярная смена деятельности в течение дня. Академик И.П. Павлов, например, каждые 1,5 часа вставал из-за стола и переносил с места на место кирпичи, которые специально для этого держал у себя в кабинете.



Для здоровья сердца и в целях борьбы с эмоциональными встрясками следует выстроить свою жизнь таким образом, чтобы были регулярными нормальными физиологические нагрузки: ходьба, плавание, любое другое активное движение 20–30 минут в день.

Постарайтесь полноценно спать не менее 7 часов в сутки. В этом случае на 65% снижается риск инсульта, инфаркта, заболеваний аорты, ишемии. Если вы спите менее 6 часов, на 48% повышается риск ишемии, провоцируется развитие гипертонии, избыточного веса, прочих нарушений, способствующих болезням сердечно-сосудистой системы.

Пить не менее 2 литров воды в день. Вода — самый необходимый для сердца и сосудов продукт. Она помогает разжижать кровь.

При ее недостатке ухудшается работа сосудов, сердце получает меньше кислорода и питания, провоцируется развитие гипертонии. При густой крови также повышается риск тромбообразования. А это одна из причин серьезных сосудистых катастроф.

Уделить особое внимание правильному питанию. Ограничить прием соли. Съедать не менее 400–500 гр овощей и фруктов в день. Есть по утрам овсянку. Наблюдения в течение 15 лет ученых Гарварда установили: употребление этой каши снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 15%. Каждый день понемногу есть орехи: миндаль, фундук, кешью. Употреблять нежирное мясо, которое можно заменить рыбой, творогом, молочнокислыми продуктами. Это важно, т.к. животные белки укрепляют стенки артерий. Использовать также растительные белки (фасоль, чечевица), которые защищают от скачков артериального давления. Важно также, что белковые продукты — источник аминокислот, которые уменьшают риск развития гипертонии, инфаркта, инсульта.

Выпивайте стакан минеральной сульфатно-магниево-кальциевой воды перед сном. Это поможет избежать болезней поджелудочной железы и печени, а это в свою очередь положительно скажется на сосудах и сердце. Ночью мы не мешаем организму и мозг проводит работу над дневными ошибками, регулирует процесс очищения и нормализации обмена веществ.

Конечно это только краткий перечень действий, которые нужно выполнять. Соблюдение этих простых правил поможет уберечь здоровье от потрясений в будущем.

ХОЛТЕР МОНИТОРИНГ

Или исследование по Холтеру представляет собой процедуру наблюдения за сердцем в течение суток. Этот метод диагностики позволяет выявить нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

Холтер сердца — метод непрерывной записи ЭКГ с помощью носимых кардиорегистраторов. При этом человек может двигаться и вести обычный образ жизни. Кардиомониторинг осуществляется с помощью портативного аппарата. Во время исследования пациент его носит на поясе или пристегнутом на ремне через плечо.

Такая диагностика позволяет оценить работу миокарда, определить перепады давления и выявить возможные патологии. Фрагментарный мониторинг предполагает запись отдельных фрагментов, которую запускает пациент самостоятельно в период нарушения ритма, неприятных ощущений и т.д.

Холтеровское мониторирование позволяет оценить работу сердца в период бодрствования и сна, происходящие циклические изменения, их длительность, характер и интенсивность.

Исследование также помогает определить форму стенокардии, а также проследить связь между ощущениями человека и показаниями прибора.

Мониторирование по Холтеру чаще всего показано для выявления нарушений сердечного ритма. Назначить кардиомониторинг может врач, если у пациента имеются жалобы на учащенное сердцебиение, потерю сознания, головокружение и т.д.

Холтеровское мониторирование проводится в следующих случаях:

- Периодическое повышение давления.
- Ишемическая болезнь.
- Стенокардия.
- Кардиомиопатия с гипертрофией.
- Перенесенный инфаркт.

При наличии аритмии и проведенных комплексных мероприятий по ее устранению также проводится холтеровское обследование для оценки их эффективности.

Пациенты с врожденным пороком сердца должны периодически проходить обследование. К тому же показано холтеровское обследование людям с лишним весом и имеющим нарушения в эндокринной системе.



Холтеровское мониторирование сердечного ритма 1250 руб.

Холтеровское мониторирование сердечного ритма с АД 1350 руб.

КАРДИОПРОГНОЗ ПО АНАЛИЗАМ

АНАЛИЗ КРОВИ НА ХОЛЕСТЕРИН скидка 50%

150р
75р

Забор крови не входит в стоимость.

АНАЛИЗ КРОВИ НА ЛИПИДОГРАММУ скидка 30%

380р
240р

Забор крови не входит в стоимость.

ГЛЮКОЗА скидка 50%

150р
75р

Забор крови не входит в стоимость.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ скидка 50%

300р
150р

Забор крови не входит в стоимость.

МИБС МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ имени БЕРЕЗИНА СЕРГЕЯ МРТ

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ

СКИДКИ

вечернего времени (с 18:00)

и в выходные дни (суббота, воскресенье)

до 30.04.2019 г. Подробности по телефону.

Не рекомендуем начинать лечение БЕЗ ДИАГНОСТИКИ!



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

СТОМАТОЛОГИЯ Кристал ДЕНТ

пр. Строителей, 28 А, 2 этаж
541-641

- Лечение без боли
- Подготовка к протезированию
- Кабинет Протезирования

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



УСЛУГИ ПРОЦЕДУРНОГО КАБИНЕТА В МЦ «НАДЕЖДА»



Процедурный кабинет представляет собой важное звено в оказании профессиональной медицинской помощи. Это специально организованное помещение для проведения самых различных процедур, имеющих лечебно-профилактический характер.

Все процедуры проводятся только по назначению врачей. В процедурных кабинетах работают специалисты — процедурные сестры. Эти медицинские сестры имеют большой опыт работы и могут выполнять все манипуляции. Особое значение здесь имеет строгое соблюдение всех правил асептики, антисептики.

ПРОЦЕДУРНЫЕ КАБИНЕТЫ

Анализы

| | |
|--|----------|
| Взятие крови из периферической вены | 170 руб. |
| Мазки, соскобы | 70 руб. |
| Исследование уровня глюкозы («Акку-Чек») | 200 руб. |
| Аллергопробы | |

Капельницы

| | |
|--|----------|
| Внутривенное введение лекарственных препаратов | 270 руб. |
|--|----------|

Инъекции

| | |
|--|----------|
| Подкожные | 90 руб. |
| Внутримышечные | 100 руб. |
| Внутривенные | 120 руб. |
| Аутогемотерапия (1 сеанс) | 200 руб. |
| Наружное применение газовой озонкислородной смеси | 80 руб. |
| Подкожное введение газовой озонкислородной смеси (1 зона) | 300 руб. |
| Внутривенное капельное введение озонированного физиологического раствора | 280 руб. |

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

ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

✂ Экспертное качество

✂ Мы работаем без записи и очередей

✂ Доступные цены

✂ Кратчайшие сроки

скидка
15%
в субботу
и воскресенье



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

Услуги на дому! Снижены цены!

Капельница **500 руб.**

В/В УКОЛ
350 руб.

В/М УКОЛ
280 руб.

Клизма
1100 руб.



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

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В МЦ «НАДЕЖДА»



СТОИМОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ
600 РУБ.

Избавление от никотиновой зависимости
Коррекция веса

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Сердца и сосудов
- Органов дыхания
- Органов ЖКТ
- Органов мочеполовой системы
- Нервной системы
- Органов слуха и зрения и др.



КЛИПСА В УХО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ (пр-во Россия)

СТОИМОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ
500 РУБ.

ПОЛЬЗА ОЗОНОТЕРАПИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Впервые целебные свойства озона были опробованы в 1915 году во время Первой мировой войны.

Тогда озон использовали как антисептическое (то есть обеззараживающее, противовоспалительное) средство. И это вещество зарекомендовало себя как нельзя лучше.

Озоном стали обрабатывать плохо заживающие раны и ожоги, использовать его как кровеостанавливающее средство.

Чем же он так хорош? Озон — очень сильный окислитель. Он стимулирует окислительно-восстановительные реакции в организме, которые и являются сутью жизни, обновлением. То есть благодаря озону мы начинаем интенсивнее жить на клеточном уровне. А там, где ликвидируется застой и гниение, появляется шанс для оздоровления.

Поэтому озон обладает способностью обновлять и заставлять максимально интенсивно работать нашу иммунную систему. В последние годы озон нашел применение в косметологии. С помощью инъекций препаратов, содержащих озон, кожа не просто разглаживается — она омолаживается и приобретает утраченные из-за стрессов и плохой экологии защитные свойства.

Зачем колоть озон?

Озонотерапия сама по себе не решит проблем увядающей кожи. Эти инъекции применяются в комплексном омоложении и уходе за кожей. Поэтому, конечно же, без консультации с грамотным косметологом вам не обойтись. Он решит, когда и при каком условии, в сочетании с какими процедурами вы можете провести курс озонотерапии.

Кроме омоложения дряблой и увядающей кожи озонотерапия показана при воспалительных процессах — угрях и прыщиках, а также при куперозе и даже при выпадении волос. И если для, скажем, проведения омолаживающих пилингов необходимо заранее залечить воспаления, то в случае озонотерапии комплексные проблемы с кожей — как раз сигнал к действию. Ведь процедура не снимает косметические дефекты, а, как было сказано ранее, воздействует на причину этих самых дефектов, лечит их.

Озон и тело

Так как озон эффективно устраняет застойные явления, инъекции этого вещества вполне эффективно используются при лечении целлюлита. Озонотерапия

способствует удалению из клеток накопленных токсинов и налаживанию нормального обмена веществ. А как только в застойные зоны начинает поступать свежая кровь и полезные вещества, «апельсиновая корка» разглаживается, а жир начинает постепенно «плавиться». А если дополнить озонотерапию массажем и физическими упражнениями, можно значительно ускорить «разгон» целлюлита.

Как правило, инъекции озона для «реставрации» кожи лица назначаются курсами от 5 до 10 процедур, в зависимости от состояния кожи и желаемых результатов. Процедура озонотерапии для лица относительно недорогая. Как ни странно, у процедуры практически нет противопоказаний: ее делают даже подросткам и беременным женщинам. Хотя я лично рекомендую во время беременности на всякий случай отменить все возможные процедуры — вплоть до маникюра (лучше перестраховаться).

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗОНОТЕРАПИИ.

Кому показано?

Список показаний к проведению озонотерапии достаточно обширен и включает в себя заболевания практически всех систем человеческого организма. К числу болезней, поддающихся лечению этим методом, относят:

- болезни кожи (псориаз, экзема, себорея, буллезный дерматит);
- сосудистую патологию (атеросклероз, тромбозы, варикозное расширение сосудов);
- болезни ЖКТ (гастриты, язва, гепатиты);
- болезни мочевыделительной системы (гломерулонефрит, пиелонефрит);
- воспалительные болезни (ОРВИ, ГРИПП);
- раны и изъязвления (ожоги, трофическая язва, обморожения).

Говоря о том, чем полезна озонотерапия внутривенно, нельзя не отметить и тонизирующее действие голубого газа. Озон способствует восстановлению работоспособности и поднятию общего тонуса при мышечной гипотонии, психическом угнетении, депрессии. Средство помогает избавиться от ощущения хронической усталости, стимулирует умственные способности и повышает возможности физического характера.

ОЗОНОТЕРАПИЯ В МЦ «НАДЕЖДА»

Подкожная инъекция (1 зона) **300 руб.**

Внутривенная инъекция **280 руб.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



УРОЛОГИЯ В «НАДЕЖДЕ»

Наши специалисты:

ЦЫГИКАЛ Александр Евгеньевич
врач-уролог

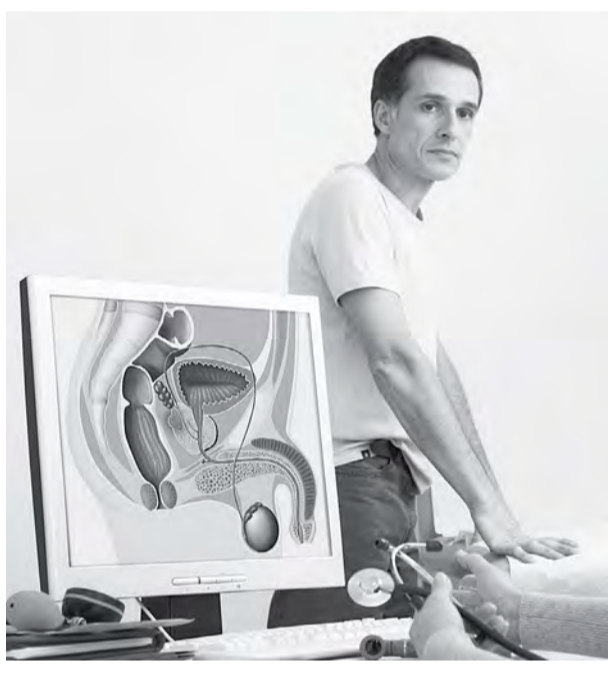
СЕМЫКИН Николай Сергеевич
врач-уролог-онколог

СТОИМОСТЬ ПРИЕМОВ:

Прием врача-уролога — **650 руб.**

Прием — врача-уролога-онколога — **700 руб.**

Прием врача-уролога на дому — **1400 руб.**



АНАЛИЗ СЕКРЕТА ПРОСТАТЫ

При любых подозрениях на дисфункцию предстательной железы врач имеет все основания направить пациента на данное исследование.

Краткий перечень заболеваний: нарушения потенции (вялая эрекция, ее полное отсутствие, невозможность проникновения при половом акте), болевой синдром, локализованный в области промежности или ануса, нарушения мочеиспускания (слабый напор мочи, частые ложные позывы к мочеиспусканию), преждевременная эякуляция (запоздалое семяизвержение).

Стоимость (забор) — **630 руб.**

МАЗКИ НА ИНФЕКЦИИ

Микроскопическое исследование урогенитального мазка у мужчин позволяет определить состав микрофлоры мочеиспускательного канала (уретры), выявить воспаление в уретре (уретрит), а также ряд специфических возбудителей, таких как трихомонады и гонококки.

Стоимость (забор) — **300 руб.**

УЗИ. УРОЛОГИЯ

УЗИ мочевого пузыря **580 руб.**

УЗИ мочевого пузыря с определением остаточной мочи **630 руб.**

УЗИ почки/мочевой пузырь **730 руб.**

УЗИ мочевого пузыря/простата **730 руб.**

УЗИ почки/мочевой пузырь/простата **830 руб.**

УЗИ мошонки **550 руб.**

МАССАЖ ПРОСТАТЫ

Массаж простаты, выполненный правильно, поможет вылечить заболевания предстательной железы. Если у мужчины простатит, то без этой процедуры никак не обойтись. Ее значение огромно как для быстрого выздоровления, так и для общего укрепления здоровья мужчины.



Стоимость (1 процедуры) — **650 руб.**

«МАТРИКС-УРОЛОГ»

МЦ «Надежда» предлагает высокоэффективный, современный метод лечения урологических заболеваний на лазерном аппарате МАТРИКС-УРОЛОГ!

Лазерный физиотерапевтический комплекс «МАТРИКС-УРОЛОГ» обеспечивает высокую эффективность лечения за счет сочетанного применения лазерного излучения различных длин волн, магнитного поля, вибро и вакуумного массажа.



СТОИМОСТЬ:

1 процедура — наружный датчик — **750 руб.**

1 процедура — полостной датчик — **650 руб.**

УРОФЛОУМЕТРИЯ

Это манипуляция, при которой определяются параметры струи мочеиспускания. Ее проводят для того, чтобы выяснить состояние, и проверить функционирование нижних мочевых путей.

Стоимость — **530 руб.**

ЖЕНСКИЙ УРОЛОГ

Женский уролог — это врач, который диагностирует и лечит заболевания мочеполовой системы у женщин.

Поскольку заболеваниями женской половой системы занимается в большинстве случаев гинеколог, многие не знают, когда нужен уролог, что лечит у женщин этот врач.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ УРОЛОГ ЛЕЧИТ У ЖЕНЩИН:

Цистит, который из-за особенностей анатомического строения у женщин встречается гораздо чаще, чем у мужчин (широкий и короткий мочеиспускательный канал у женщин способствует проникновению инфекции в мочевой пузырь).

Уретрит (поражение мочеиспускательного канала), который развивается под влиянием ряда внешних факторов (переохлаждение и т.д.).

Мочекаменную болезнь, которая может протекать бессимптомно или проявляться отдающей в половые органы болью в пояснице.

Почечную недостаточность, которая является нарушением всех функций почек, в результате чего возникает расстройство водного, электролитного и других видов обмена.

Пиелонефрит — является воспалительным (преимущественно бактериальным) процессом неспецифического характера, который затрагивает канальцевую систему почки, почечную лоханку, чашечки и паренхиму почек.

Заболевания надпочечников (гиперфункцию желез, аденому надпочечников и др.).

Недержание мочи (стрессовое и ургентное). Стрессовое недержание (недержание при напряжении) проявляется непроизвольным мочеиспусканием при физических усилиях, кашле, смехе или чихании.

Гиперактивность мочевого пузыря, которая является комплексом симптомов, включающих дисфункцию нижних мочевыводящих путей (ургентное недержание), учащенное мочеиспускание и никтурию (преобладание ночного диуреза над дневным).

Мочеполовые свищи, при наличии которых происходит непроизвольное выделение мочи во влагалище. Естественное мочеиспускание при свищах небольшого размера сохраняется, а при обширном дефекте через свищ непроизвольно вытекает вся моча.



10 СИМПТОМОВ, ПРИ КОТОРЫХ ТЕБЕ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К УРОЛОГУ

Не стоит рисковать своим мужским здоровьем. Сегодня поговорим о 10 главных симптомах, при которых тебе лучше наведаться на очную консультацию к урологу.

1. **Выделения из мочеиспускательного канала (уретры).**

2. **Рези, жжение, зуд в уретре.**

3. **Боли в промежности, яичках, вокруг ануса, пояснице.** Вот это верный признак того, что у тебя проблемы (если ты, конечно, не скакал вчера на лошади, не участвовал в боях без правил или уличной драке).

4. **Нарушения мочеиспускания.** Ты заметил, что твоя струя, которой раньше можно было выписывать слова на снегу, здорово ослабла? Ты

постоянно хочешь облегчиться или, наоборот, не можешь этого сделать, подолгу раздумывая перед унитазом? Давай-ка наведайся к врачу. Эти симптомы могут быть признаками серьезных заболеваний.

5. **Изменение цвета, появление каки-либо примесей в моче или сперме (гноя, крови).**

6. **Появление высыпаний (пятен, эрозии, язв) или образований («наростов»)** на наружных половых органах. Скорее всего, ты чем-то заразился (про инфекции, передающиеся половым путем, читай здесь).

7. **Снижение или отсутствие либидо (влечение, страсти).** Если ты уже прочитал статью

о том, как повысить либидо, и все равно не помогло, то не исключено, что в твоём организме что-то не так — придется лечиться.

8. **Ослабление эрекции** (увеличения размера полового члена и его отвердения в результате наполнения кровью кавернозных тел). Возможно, дело в том, что ты устал, не выспался, испытал стресс. Но проблема может быть и более глубокой, связанной с нарушением гормональной функции, заболеваниями сосудов, внутренних органов или мочеполовой системы.

9. **Так называемый астено-вегетативный синдром** — слабость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, неустойчивое настроение,

расстройства сна, потливость, учащение пульса и т.д. Такой синдром очень часто встречается у мужчин с хроническим простатитом.

10. **Любые симптомы и вопросы, которые тебя волнуют (неустраивающие размеры или цвет гениталий, неспособность познакомиться с женщинами, давление со стороны родителей, неудовлетворенность сексуальными позами и т.д.).** Не бывает глупых вопросов, бывает только неадекватная реакция на них. И если мужчина обратился к врачу, значит, он в нем нуждается.

Поэтому если есть какие-то проблемы или вопросы, то

лучше обратиться к урологу. Себя нужно уважать, а здоровье свое ценить.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ГАЗОВЫЕ УКОЛЫ ДЛЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ

Остеохондроз позвоночника — распространенное заболевание с периодами обострения и ремиссии. На фоне дегенеративно-дистрофических изменений в хрящах и позвонках развивается болевой синдром. Чаще всего дискомфорт возникает при дефиците кислорода и питательных веществ, при высокой нагрузке, обменных нарушениях. На фоне длительной гипоксии ткани, мышцы уплотняются, появляется избыточное напряжение, спазмы, возникает боль.



Перспективное направление — **карбокситерапия при остеохондрозе**. Воздействие углекислого газа на ослабленные позвонки показывает высокую эффективность.

КАРБОКСИТЕРАПИЯ: что это такое

Карбокситерапия — лечение углекислым газом. Во время применения метода врач искусственно вводит организм в стрессовое состояние, кислородного голодания усиливается. Для чего это нужно? Под воздействием углекислого газа сосуды мгновенно расширяются, активизируется работа кровеносной системы, кислород усиленно высвобождается, поступает в ткани. После процедуры организм эффективнее выполняет все функции, клетки и ткани получают больше питательных веществ, что положительно сказывается на состоянии всех отделов. Происходит активное снабжение кислородом всех элементов позвонков: ослабленных хрящей,

сосудов, нервных отростков, снижаются болезненные ощущения, процесс разрушения эластичной прослойки протекает менее выраженно. Результат — останавливается прогрессирование остеохондроза.

В ходе процедуры происходят положительные изменения:

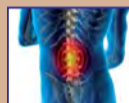
- в пораженных отделах позвоночника активизируется процесс кровообращения;
- исчезает отечность, уменьшается давление на нервные корешки;
- слабеют либо полностью исчезают церебральные осложнения, вестибулярные нарушения;
- улучшается лимфоток; активизируется метаболизм;
- восстанавливаются функции позвоночных сегментов;
- снижается риск прогрессирования остеохондроза;
- нормализуются функции спинного мозга;
- дополнительное питание эластичной хрящевой прокладки активизирует регенерацию тканей;
- снижается болевой синдром.

КАРБОКСИТЕРАПИЯ

неврология, ортопедия, травматология

Показания для назначения:

- Грыжи и протрузии межпозвоночных дисков;
- Остеохондроз шейного, грудного и поясничного отделов;
- Болевые синдромы в спине;
- Артрозы и артриты;
- Патология мышц и заболевания связочного аппарата;
- Расстройство нервной системы и нарушение сна;
- Мигрень;
- Реабилитация после травм и операций;
- Спортивные травмы.



МЦ «Надежда»
ул. Metallургов, 19 «Б»

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

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ И ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ, БОЛЯХ И НАПРЯЖЕНИИ В ШЕЕ И ПЛЕЧАХ

МАССАЖ

Общий оздоровительный массаж
Массаж спины и шеи
Массаж воротниковой зоны
Антицеллюлитный массаж
Лимфодренажный массаж по телу
Обертывание

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

Польза такого массажа очень велика. **Согласитесь, что большинство из нас ведут малоподвижный образ жизни, проводя много времени сидя за компьютером или, например, за рулем автомобиля.** Немаловажную роль играют и стрессы, переутомление, недосып, вредные привычки и неправильное питание. Неспроста шейно-воротниковую зону называют «зоной усталости». Если вовремя не принять меры, то уже скоро возникнут хронические отеки, отложения солей и защемления позвонков в шейно-воротниковой зоне.

Это приводит к серьезным нарушениям

кровотока головного мозга, бессоннице, шуму в ушах, ограничению в подвижности шеи и головы, болям в области шеи и частым головным болям.

Массаж шейно-воротниковой зоны, как лечебная процедура показан людям с перечисленными симптомами остеохондроза курсом из 10 сеансов, 1–2 раза в год.

Здоровым людям с малоподвижным образом жизни массаж шеи и плеч рекомендуют как профилактическую процедуру 1–2 раза в месяц.

В идеале хорошо сочетать массаж с гимнастикой для головы, шеи и плеч.

ТОП-5 НАИВНЫХ МИФОВ О ФИЗИОТЕРАПИИ

Под физиотерапией отечественная медицина понимает использование в лечебных целях разнообразных естественных и искусственных факторов, влияющих на организм человека. Это могут быть различные виды излучений, электрические импульсы и электромагнитные поля, холод и тепло, механическое воздействие и др.

Миф № 1. Физиотерапия особо не нужна, лечиться можно и без нее

Физиотерапия — это дополнительные методы лечения, позволяющие в 1,5–2 раза ускорить выздоровление человека, уменьшить риски развития побочных эффектов и снизить угрозу возникновения рецидивов. Методы физиотерапии активизируют внутренние резервы организма и его защитно-компенсаторные способности. Грамотно назначенная физиотерапия даже дает возможность уменьшить дозировку лекарственных препаратов.

Миф № 2. Лекарства не нужны, можно вылечиться только физиотерапией

Итак, часть населения считает, что физиотерапия — пустая трата времени, и лучше таблеток ничего нет. Но есть и прямо противоположная точка зрения: зачем пить таблетки, если можно физиологично и безопасно полегчить различными методами физиотерапии? В этом случае надо понимать, что в остром периоде заболевания, когда помощь организму требуется экстренно, физиотерапия не подходит. Обычно это не разовая процедура, а целый курс, который следует проходить на протяжении недель, а то и месяцев. А для экстренной помощи следует использовать эффективные лекарственные препараты.

Миф № 3. Если процедура не ощущается, она не эффективна

По мнению некоторых пациентов, эффективная процедура должна вызывать если не сильные, то хоть сколь-

ко-нибудь заметные ощущения. Тем более, что в подавляющем своем большинстве методы физиотерапии не могут, как по мановению волшебной палочки, за одну процедуру избавить пациента от его проблем. Улучшение развивается постепенно, на протяжении всего курса. Более того, многие методы специально разработаны так, чтобы не вызывать ни болевых ощущений, ни температурных перепадов, либо действуют на субклеточном уровне, не затрагивая нервную систему человека — и тем самым не вызывая никаких ее реакций. Например, воздействие на организм при помощи электромагнитных полей незаметно для человека, но весьма эффективно для его клеток и тканей.

Миф № 4. Аппараты для домашнего использования — такие же, как и в клиниках

Вольными или невольными авторами этого мифа являются производители устройств для терапии в домашних условиях. И некоторые из таких аппаратов действительно способны работать не хуже тех агрегатов, что установлены в клиниках. Например, ингаляторы или различные облучатели и рециркуляторы, чья мощность зависит, прежде всего, от обрабатываемой площади. А вот устройства для ультразвуковой, магнитотерапии и многие другие аппараты в домашнем варианте обладают крайне слабым действием. Лечение с их помощью дает весьма незначительный эффект по сравнению с современными профессиональными аппаратами для клиник.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

К ВАШИМ УСЛУГАМ:

- Фонофорез
- Электрофорез
- Магнитотерапия
- УВЧ-терапия
- УФО-терапия
- Лазеротерапия
- СМТ-терапия
- Ультразвуковая терапия
- Кабинет Дарсонваль
- Небулайзер

МЦ «Надежда»
г. Череповец,
ул. Metallургов, д. 19 «Б»

Регистратура:
57-12-12, 57-13-13
54-08-08

Миф № 5. Физиотерапия безвредна и не имеет противопоказаний

Все на свете имеет противопоказания. Особенность физиотерапии в том, что врач при ее назначении учитывает индивидуальные характеристики пациента. Например, существуют возрастные ограничения для некоторых методов. УВЧ-терапия может назначаться даже новорожденным младенцам, равно как и терапия синусоидальными модулированными токами (СМТ), магнито- и лазеротерапия. А вот лечение ультразвуком не рекомендуется до 2-х лет. Для некоторых процедур противопоказанием является наличие кардиостимулятора, повреждения кожи,

аллергические реакции на используемые медикаменты, нарушения чувствительности и др. Каждый метод физиотерапии имеет свои ограничения.

Вывод: Физиотерапия — эффективный дополнительный метод лечения, позволяющий ускорить процесс выздоровления пациента. Он не дает мгновенного эффекта, но способен в значительной мере усилить действие лекарств и активизировать защитные силы организма самого пациента. **Физиотерапия должна назначаться и проводиться только врачом или под его постоянным контролем.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА