



Санкт-Петербургский
государственный медицинский университет
имени академика И.П.Павлова

Город здоровья

№ 2 (12) среда, 19 сентября 2012 года

16 клиник – 100 отделений

Газета Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова

В номере:

**Секреты лёгкой
походки**

стр. 2

**Побеждаем
осеннюю хандру**

стр. 2

**Лазер улучшает
зрение?!**

стр. 3

**Витаминная
таблица**

стр. 4



«Осень — это вторая весна, когда
каждый лист — цветок»
Альбер Камю

Тема номера:

КУРС НА ОСЕНЬ

«Зима — гравюра, весна — акварель,
лето — живопись масляными красками,
а осень — мозаика из всех времен года»
Стэнли Горовиц



Алексей Владимирович Кузнецов,
кандидат медицинских наук, врач
высшей категории

«Теневая» сто- рона солнца...

Нередко после периода летних отпусков после воздействием солнечного излучения многие женщины и мужчины сталкиваются с проблемой сухости кожи, появлением новых и увеличением старых морщинок... Кроме этого, нередко появляются и распространяются сосудистые «сеточки» и «звездочки» на лице и других частях тела. В отдельных случаях на

коже возникают различные новообразования, диагностика и лечение которых становятся, ни больше ни меньше, жизненно важной проблемой.

Восстановление барьерных свойств кожи и ликвидация сухости могут быть решены с помощью применения несложных косметических средств, улучшение эластичности кожи и устранение морщин требуют более серьезного вмешательства. Современная косметология предлагает целый комплекс мер профилактики и коррекции таких изменений. Действительно, в одной ситуации предпочтение отдают инъекционным методикам, в другой – аппаратной косметологии.

Правильно и индивидуально подобрать домашний уход и назначить косметические процедуры может только хорошо подготовленный специалист – врач дерматолог-косметолог. Все зависит не только от типа кожи, но и от выраженности признаков её изменений, а также степени сухости, чувствительности и многих других факторов. По-прежнему актуальны «классические» косметологические методики (различные маски и массаж). С целью активного увлажнения кожи и улучшения ее питания на-

Современная косметология предлагает целый комплекс мер профилактики и коррекции изменений кожи, связанных с воздействием солнечного излучения.

значают мезотерапию. Для коррекции мимических морщинок прекрасным методом является ботокс. Уменьшить отечность и восстановить тонус мышц поможет микротоковая терапия. Все эти методики применяются в клинике дерматовенерологии.

Существуют различные методы устранения сосудистых «звездочек» и «сеточек». В клинике дерматовенерологии на расширенные сосуды (телеангиэктазии) и сосудистые «звездочки» (ангиомы) проводится воздействие с использованием новейшего сосудистого лазера Candela Vbeam perfecta. Данный лазер позволяет избирательно воздействовать на сосудистую ткань и удалить расширенный сосуд, не повреждая кожу. Продолжительность лазерного импульса подобрана таким образом, что позволяет минимизировать тепловое повреждение окружающей ткани и избежать формирования рубца. Подобные методы лечения многие годы с успехом применяются в странах Западной Европы и США, а в настоящее время стали доступны и у нас. Применяемая уникальная система динамического охлаждения обрабатываемой поверхности кожи позволяет добиться безболезненно-

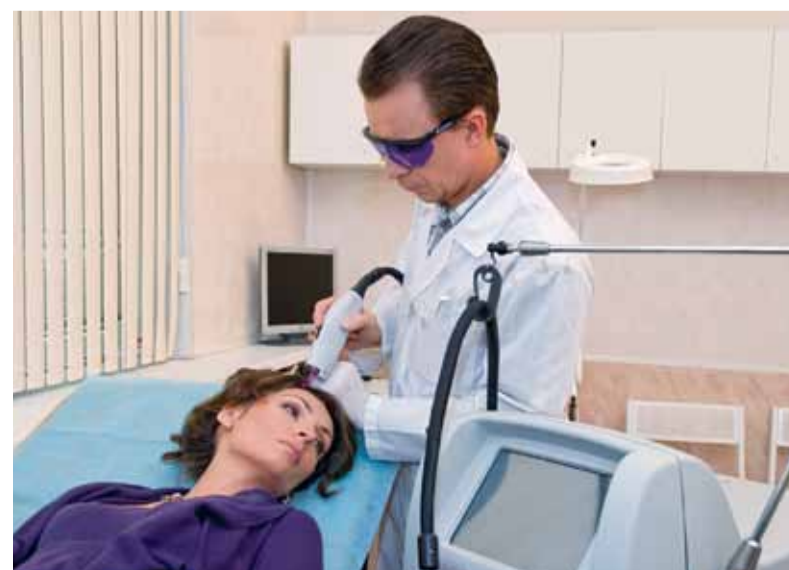
сти процедуры, вследствие чего лечение не доставляет психологического и физического дискомфорта.

Осенью, после летних отпусков, особое значение приобретают вопросы дерматоонкологии. Нередко под воздействием солнечного излучения на коже возникают новообразования, а ранее существовавшие начинают увеличиваться в размерах, изменять окраску, структуру. Все это может быть свидетельством озлокачествления кожного процесса. Вопросы диагностики и лечения различных новообразований кожи в клинике дерматовенерологии имеют давние традиции. Дерматологи-онкологи высшей категории проводят консультации, осуществляют диагностику новообразований, в том числе гистологическую и с использованием компьютерной дерматоскопии. Для удаления новообразований используются методы современного лазерного лечения. Необходимо помнить, что раннее обращение за

Раннее обращение за медицинской помощью в вопросах дерматоонкологии имеет принципиальное значение для успешного исхода лечения.

медицинской помощью в вопросах дерматоонкологии имеет принципиальное значение для успешного исхода лечения.

В условиях завершающегося летнего сезона, учитывая многогранность воздействия солнечных лучей на кожу, хотелось бы обратиться к нашим пациентам с советом: профилактика и предупреждение заболевания – более короткий путь к здоровой и молодой коже, чем лечение. Не теряйте драгоценного времени – обращайтесь к профессионалам.



КЛИНИКА ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИИ

- Микроинъекционные методы лечения возрастных изменений кожи.
- Удаление родинок, папиллом, бородавок.
- Устранение «сосудистых звездочек», «винных пятен».
- Фотозпиляция, фотоомоложение.

Моя профессия – врач



Виктор Петрович Морозов, профессор клиники факультетской хирургии

Секреты лёгкой походки

В этом материале пойдет речь об одном из самых распространенных заболеваний нашего времени. О том, что лишает ноги легкости, красоты и здоровья, а женщину – драгоценной уверенности в себе. Милые дамы, этот раздел в первую очередь для вас. Помните: болезни вен ног сейчас лечатся успешно и эффективно.

Среди всех сосудистых заболеваний пальма первенства по частоте возникновения принадлежит болезням вен нижних конечностей. Большую часть жизни мы проводим в вертикальном положении, вследствие чего вены нижних конечностей испытывают довольно высокую нагрузку статистического давления крови. За прямохождение человек расплачивается болезнями вен ног.

Механизмы развития заболевания
Имеется довольно много причин, из-за которых механизмы, обеспечивающие отток крови от нижних конечностей, перестают справляться со своей работой. К ним относятся врожденная неполноценность венозной стенки, пониженная механическая прочность и, как следствие, склонность к ее мешкообразному растяжению и расширению. В период охладеть таким изменениям подвергаются поверхностные вены нижних конечностей. Потому развитие и называется варикозным расширением подкожных вен. От варикс, узел (от лат. *varix, varicis* – «вздутие»). Такие узлы особенно заметны у больных с тонкой кожей.

Варикозная болезнь у женщин встречается значительно чаще, чем у мужчин. Ее развитию и быстрому

ного, так и хирургического лечения. При этом обязательно учитываются пожелания пациентов, придается особое значение косметическим элементам лечения. Во время операции используются специальные сосудистые инструменты, лазерные технологии, новейшие малотравматичные и рассасывающиеся шовные материалы. Все это и обеспечивает хороший лечебный и косметический эффекты. Современное обезбоживание позволяет провести операцию без неприятных ощущений для пациента.

При некоторых формах варикозной болезни проводится склеротерапия. В измененные венозные сосуды вводятся специальные препараты, спустя некоторое время убирающие варикозные вены. Достоинствами такого метода лечения являются: безопасность, безболезненность, сохранение полной работоспособности в период лечения, отсутствие

Как уменьшить риск возникновения варикоза? – умеренные физические нагрузки, легкий бег, ходьба, зарядка, гимнастические упражнения без подъема тяжестей. Все это укрепляет мышечную систему и благоприятно сказывается на тонусе венозных сосудов, кровообращении.

прогрессированию способствуют роды, точнее, беременность и изменение гормонального фона, тяжелый физический труд, работа, связанная с длительным пребыванием на ногах. Очень важная роль в развитии варикоза отводится и наследственности.

Лечение
В клинике факультетской хирургии давно занимаются лечением кровеносных сосудов, в том числе и лечением вен нижних конечностей. Широко применяются различные современные методы как консерватив-

необходимости в госпитализации, отсутствие разрезов, хороший косметический эффект. При правильном проведении склеротерапия по эффективности не уступает операции.

Подвести итог хочется советами, как уменьшить опасность развития болезни. Это соблюдение нормального образа жизни: умеренные физические нагрузки, легкий бег, ходьба, зарядка, гимнастические упражнения без подъема тяжестей. Все это укрепляет мышечную систему и благоприятно сказывается на тонусе венозных



сосудов, кровообращении. По рекомендации врача в некоторых случаях следует носить лечебные чулки с небольшой компрессией.

И последнее. Вопрос, интересующий многих представительниц слабого пола. Связано ли развитие заболевания с хождением на каблуках?

На этот распространенный вопрос однозначного ответа нет. Ясно, что при постоянном хождении на высоких каблуках нарушается функция сухожильно-мышечного аппарата нижних конечностей, стопа длительное время находится в ненормальном состоянии. Все это, разумеется, может усугубить течение болезни, но не является причиной его развития. Научных доказательств того, что каблуки являются причиной варикозной болезни, нет. Исходя из этого, на второй часто задаваемый вопрос – можно ли после лечения «встать на шпиль-

Консультации флебологов
Консервативное и хирургическое лечение с использованием современных технологий всех видов варикозной болезни.

Косметическое удаление «сосудистых звёздочек» и «варикозных вен»:
• микросклеротерапия,
• склеротерапия,
• минифлебэктомия.

нагрузок, избегая перенапряжения. Творчески используйте выходные дни, относитесь к ним, как к маленькому отпуску.

7. И начинайте готовиться к следующему отпуску: мечтайте, планируйте, собирайте и читайте информацию об интересующих вас странах.

Если эти простые рекомендации будут недостаточными, обращайтесь к психотерапевту. Возможно, ваша депрессия имеет не сезонный характер, а связана с другими причинами. В этом случае помощь специалиста просто необходима.



Предлагаем Вам 7 шагов к хорошему настроению:

1. На биологическом уровне: включить в рацион питания продукты, богатые предшественниками серотонина: чернослив, бананы, сухофрукты, нежирный творог, белое мясо, красная рыба, орехи.

2. Полезны адаптогены растительного происхождения – экстракты элеутерококка, женьшеня. Возможно использование растительных антидепрессантов – препаратов на основе травы зверобоя. При бессоннице – настойки валерианы, пиона, пустырника.

3. Очень важно увеличить уровень освещенности, как дома, так и на работе, стараться больше находиться при естественном освещении, больше гулять днём. А вот с соляриями надо быть осторожнее.

4. Не забывайте, что осень – время естественных витаминов (особенно произрастающих в наших широтах).

5. Важной составляющей борьбы с осенней депрессией является создание психологического комфорта на работе и дома: можно изменить

Курс на осень



Гелера Умировна Утемешева, зав. отделением психотерапии, врач высшей категории

Побеждаем осеннюю хандру

Конец лета, льет дождь, на пороге осень и «осенняя депрессия»... грусть по уходящему теплу и солнцу, дурное настроение, иногда – апатия, нарушения сна и снижение работоспособности. Причины подобного состояния имеют как биологический, так и психологический характер. Прежде всего, это климатические сезонные условия Северо-

Запада – резкое сокращение свето-

Интервью с Вашим доктором



На вопросы отвечает профессор клиники офтальмологии Сергей Юрьевич Астахов

Лазер улучшает зрение?!

– **Какие болезни и патологии можно лечить с помощью эксимерлазерной хирургии?**

– В начале 90-х первые эксимерлазерные операции были направлены на исправление исключительно близорукости. В настоящее время одной из самых популярных методик коррекции зрения считается LASIK, ее идея состоит в изменении кривизны роговицы с помощью эксимерного лазера. С её

помощью исправляют близорукость до 10-12 диоптрий, дальнозоркость до 5 диоптрий, астигматизм врожденный или приобретенный вследствие глазных хирургических операций.

– **В чём достоинство данного метода перед другими?**

– Основное достоинство эксимерлазерных операций, в отличие от других методик коррекции, – быстрота выполнения, большинство пациентов

«...И даже самый глаз Не может, несмотря на совершенство Стрельня, видеть самого себя»
У. Шекспир

замечают значительное улучшение зрения практически сразу после операции. Кроме того, операции проводятся амбулаторно под местной анестезией, неприятные ощущения после нее минимальны. Быстро происходит и период восстановления, так как воздействие лазера осуществляется на поверхность роговицы. Отсутствуют швы и хирургические разрезы.

– **Есть ли противопоказания на прохождение лазерной хирургии?**

– К основным противопоказаниям можно отнести воспалительные заболевания глаз, катаракту, глаукому, тонкую роговицу. Сахарный диабет и аутоиммунные заболевания могут нарушить процесс заживления после операции.

– **Имеются ли возрастные ограничения?**

– Эксимерлазерные операции не рекомендуются до 18 лет. Это обусловлено ростом глазного яблока и, как следствие, нестабильностью зрения. После 40, из-за возрастных изменений хрусталика глаза, лазерная коррекция не исключает появления пресбиопии.

– **Существует мнение, что лазерную коррекцию зрения нельзя**

делать девушкам до родов. Так ли это?

– Нерожавшим женщинам проводить эксимерлазерную коррекцию зрения можно. Сама по себе она не вызывает ухудшения зрения после родов. Однако во время беременности часто наблюдается дестабилизация зрения, поэтому коррекцию не рекомендуется проводить беременным и во время кормления грудью.

– **Запрещены ли физические и зрительные нагрузки после эксимерлазерных операций?**

– После лазерной коррекции по методу LASIK в течение трёх недель запрещается плавать в бассейне, по-

В настоящее время одной из самых популярных методик коррекции зрения считается LASIK. Основное достоинство – быстрота выполнения; значительное улучшение зрения практически сразу после операции.

сещать баню, купаться в водоёмах. Также в течение трёх недель после операции не рекомендуется пользоваться декоративной косметикой. Если же было произведено исправление высокой близорукости, необходимо воздержаться от поднятий тяжестей, исключить экстремальные физические нагрузки в течение всей жизни. Более подробные рекомендации врач определяет индивидуально.

Уважаемые читатели! Вы можете получить ответы на волнующие Вас темы. Ждём Ваших пожеланий и вопросов по электронной почте: gordzdrovie@mail.ru

КЛИНИКА ОФТАЛЬМОЛОГИИ

Лазерная коррекция:

- близорукости (миопии) до 15,0 D;
- дальнозоркости (гиперметропии) до 5,0 D;
- астигматизма.

После эксимерлазерных операций – бесплатное наблюдение в клинике в течение года.

Отделение эксимерлазерной хирургии корп. № 16, тел.: 329 0333, 329 0334

Эффективные технологии в медицине



Валерий Александрович Воинов, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отделения эфферентной терапии НИИ пульмонологии

Эфферентная терапия

Эфферентная терапия (лат. *efferegens* – удаление) – лечение, направленное на выведение из организма токсичных крупномолекулярных продуктов. Позволяет лечить различные хронические заболевания, замедляет процесс старения. Использование эфферентной терапии позволяет сохранить все преимущества традиционных методов лечения, исключив при этом их недостатки.

Одним из основных методов эфферентной терапии является плазмаферез, по сути, может рассматриваться как безальтернативный способ лечения. Во время этой процедуры вместе с плазмой крови удаляются различные патологиче-

С возрастом в организме человека накапливаются антитела самых разных классов и другие патологические продукты («шлаки»), способствующие более раннему старению. При их периодическом удалении жизнь можно продлить лет на 50.

Самая процедура напоминает сдачу крови и занимает час-полтора. За это время удаляется плазма в объёме около 1% от массы тела. Если Ваш вес составляет, к примеру, 70 килограммов, то без последствий для организма мы можем удалить 700 граммов плазмы. Восполняется

Результат плазмафереза – очищение крови, тканей, укрепление иммунитета.

чивается риск инфаркта и инсульта, развития синдрома «диабетической стопы».

Плазмаферез позволяет справиться с различными хроническими инфекциями и хроническими инфекциями (фурункулёз, герпес, урогенитальные инфекции).

Отдельно хотелось бы сказать о применении эфферентной терапии в акушерстве и гинекологии. Здоровье малыша во многом определяется уже в первые недели развития плода, вследствие чего очень важно обеспечить нормальное течение беременности. Плазмаферез позволяет бороться с токсикозом, с такими хроническими инфекциями, как уреэ- плазмоз, хламидиоз, герпес, которые часто встречаются у женщин детородного возраста. Оказывается помощь женщинам с антифосфолипидным синдромом (угроза выкидыша), с некоторыми видами бесплодия, а также при реуз-конфликтах.

рации и в амбулаторных условиях. Через пару часов человек сможет вернуться домой и даже на работу.

Следует отметить: с возрастом накапливаются антитела самых разных классов и другие патологические продукты («шлаки»), способствующие более раннему старению. При их периодическом удалении жизнь можно продлить лет на 50. Плазмаферез способствует омоложению организма, его применяют даже в чисто косметических целях. К слову, я сам проходил курс такой процедуры и прохожу такой курс каждый год.

Из противопоказаний можно отметить лишь респираторные и кишечные инфекции, однако для решения вопроса о необходимости проведения эфферентной терапии Вы обязательно должны проконсультироваться с врачом. В наших клиниках процедура назначается при соответствующих показаниях стационарным пациентам, но при желании Вы можете пройти курс такого лечения и амбулаторно на платной основе.

НИИ ПУЛЬМОНОЛОГИИ

Отделение детоксикации и эфферентной терапии.

Современные методы очищения крови в лечении хронических заболеваний:

- аллергии (бронхиальная астма, аллергодерматит);
- аутоиммунных заболеваний (ревматоидный артрит, тиреозит);
- хронического гепатита С;
- сахарного диабета;
- атеросклероза;
- патологий беременности (токсикозы, «привычное невынашивание», бесплодие);
- псориаза, фурункулёза, герпеса.

Медицинский словарь *Витаминная таблица*


Чем полезен: иммунной системе, зрению, способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен.

Где содержится: в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.

Витамин

A

(ретинол)



Чем полезен: предохраняет организм от вирусных и бактериальных инфекций, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, активизирует работу эндокринных желез, ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен, повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям.

Где содержится: в свежих фруктах, овощах, зелени, шиповнике, облепихе, черной смородине, красном перце. Продукты животного происхождения практически его не содержат.

Витамин

C

(аскорбиновая кислота)



Чем полезен: является антиоксидантом, нормализует функцию половых и эндокринных желез, повышает иммунитет, необходим для профилактики атеросклероза, сердечных заболеваний, оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток.

Где содержится: в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш, в семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

Витамин

E

(токоферол)



Чем полезен: для образования протромбина — химического соединения, синтезируемого печенью и способствует свертыванию крови, предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния, ускоряет заживление ран, усиливает сокращения мышц.

Где содержится: в зеленых листовых овощах, тыква, помидорах, зеленом горошке, яичном желтке, рыбьем жире, печени животных, соевом масле.

Витамин

K

(филлохинон, менахин)



Чем полезен: нормализует состояние нервной системы, стимулирует работу мозга, способствует росту организма, нормализует работу мышц и сердца, желудочно-кишечного тракта

Где содержится: в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.

Витамин

B1

(тиамин)



Чем полезен: обеспечивает нормальное кроветворение, т.е. предупреждает развитие малокровия, влияет на обмен веществ, необходим для роста детей, способствует улучшению аппетита, улучшает работу печени, способствует снабжению организма энергией, улучшает концентрацию, память и повышает способность равновесия.

Где содержится: в субпродуктах (печени, почках и сердце), в сыре, морских продуктах (крабах, лососевых рыбах, сардинах).

Витамин

B12

(кобаламин)



Чем полезен: поддерживает здоровое состояние слизистых оболочек, улучшает зрение, участвует в углеводном, белковом и жировом обменах, участвует в процессах роста (может рассматриваться как ростовой фактор), сохраняет здоровыми кожу, ногти, волосы.

Где содержится: в яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре, в листовых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате), в дрожжах.

Витамин

B2

(рибофлавин)



Чем полезен: необходима для нормального синтеза белка и кроветворения, обеспечивает повышение содержания гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов в крови, необходим для производства новых клеток: кожи, волос, крови, улучшает аппетит, особенно если Вы ощущаете упадок сил.

Где содержится: в бобовых, зеленых листовых овощах, моркови, злаках: ячмень, отруби, гречневая и овсяная крупы, мясе, яичном желтке, молоке, сыре.

Витамин

B3

(фолиевая кислота B9)



Чем полезен: снижает уровень холестерина в крови, помогает при различных формах атеросклероза, выводит из организма токсические вещества.

Где содержится: в большинстве пищевых продуктов. Больше всего ее в говядине и молоке.

Витамин

N

(липовая кислота)



Чем полезен: нормализует фосфорно-кальциевый обмен, способствует усвоению кальция, сохранению структуры костей, ускоряет выведение из организма свинца и других тяжелых металлов, нормализует свертывание крови.

Где содержится: в рыбьем жире, морской рыбе, молоке и молочных продуктах.

Витамин

D

(кальциферол)



Чем полезен: участвует в синтезе гемоглобина, снижает уровень холестерина, помогает избавиться от ночных спазмов мышц, судорог икроножных мышц, онемения рук, некоторых форм невритов конечностей.

Где содержится: в яйцах, печени, почках, сердце, говядине, молоке, в зеленом перце, капусте, моркови, дынях.

Витамин

B6

(пиридоксин)



Чем полезен: необходим для нормального развития центральной нервной системы, поддерживает иммунитет, работу надпочечников, участвует в обезвреживании алкоголя, заживлении ран, предупреждает быстрое утомление.

Где содержится: в печени, почках, мясе, сердце, яйцах, зеленых овощах, пивных дрожжах, семечках, орехах.

Витамин

B5

(пантотеновая кислота)



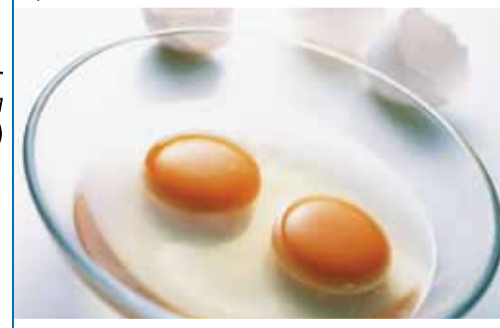
Чем полезен: участвует в углеводном и белковом обменах, способствует снижению уровня холестерина в крови, нормализует работу нервной системы и головного мозга, улучшает пищеварение, излечивает желудочно-кишечные расстройства, улучшает кровообращение и снижает повышенное кровяное давление, так как обладает сосудорасширяющим действием.

Где содержится: в пивных дрожжах, хлебе из муки грубого помола, печени, постном мясе, белом мясе птицы, рыбе, яйцах, сыре, сушеных грибах, кунжутных семечках, картофеле, семечках подсолнечника, финиках, черносливе, фасоли.

Витамин

PP

(никотиновая кислота)



Чем полезен: нормализует состояние нервной системы, улучшает жировой и аминокислотный обмен, облегчает мышечные боли, уменьшает выраженность экземы и дерматита.

Где содержится: в говяжьей печени, яичном желтке, молоке, орехах, фруктах.

Витамин

H

(биотин)