Будь здоров, ЧЕРЕПОВЕЦ!

№15 (44) • 26 ноября 2018 г. • Рекламное СМИ • 16+

Полный спектр услуг в филиале Металлургов, 19 «Б» Стр. 2

Оздоровительные свойства озона Стр. 4

Переохлаждение: будьте внимательны! Стр. 4

КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК РАКА ГРУДИ

Сразу отметим, что эти факторы повышают вероятность заболевания, но не вызывают его. **У большинства женщин встречается один или два фактора риска рака груди, но у них никогда не будет этого заболевания.** И, наоборот, у пациенток с раком груди не оказывается ни одного из известных факторов риска, кроме пола или возраста.

Существуют показатели, на которые невозможно повлиять. Помимо пола, это ещё и возраст: **чем старше женщина, тем выше риск развития рака груди (примерно 12,5% случаев регистрируется у женщин моложе 45 лет, а после 55 лет — около 66% всех случаев).** Средний возраст пациентов-мужчин – 68 лет.

Наследственность тоже играет роль: 5–10% случаев рака груди связаны с мутациями в генах, наиболее изученные и значимые из которых – BRCA1 и BRCA2. При их обнаружении риск составляет около 50%. Сегодня можно пройти обследования, чтобы выявить мутации в этих генах.

На это влияет и отягощенный семейный анамнез: **если у мамы, сестры или дочери был диагностирован рак груди, риск развития заболевания у женщины удваивается; если болезнь коснулась двух ближайших родственников, риск утраивается.**

Женщины европеоидной расы наиболее склонны к этому заболеванию.

Среди факторов риска и некоторые **доброкачественные заболевания молочных желез**, и **раннее начало менструаций** (до 12 лет), и поздняя менопауза (позднее 55 лет).

Есть и факторы риска, связанные с образом жизни, и на них как раз можно повлиять. Многие из них тоже определяются уровнем выработки эстрогенов. **Жировая ткань способна к производству этих гормонов, соответственно, при значительном её количестве в организме усиливается воздействие эстрогенов на ткани** – даже после менопаузы, когда яичники прекращают выработку этого гормона.

По результатам исследований, отсутствие беременностей и лактации также увеличивает этот показатель. Многие избегают оральных контрацептивов, опасаясь рака, но такая осторожность не совсем оправдана. Если суммировать данные имеющихся исследований, действительно оказывается, что у женщин, принимающих гормональные контрацептивы, риск развития рака груди повышен по сравнению с теми, кто никогда их не принимал. Правда, это повышение незначительно (всего в 1,08 раз).

Прием гормональных препаратов после менопаузы с целью замещения гормонов, ранее производимых яичниками, тоже несколько увеличивает риск развития рака груди, в то время как прием препаратов эстрогена без прогестерона не повышает шансы заболеть.

Кроме того, среди факторов риска **злоупотребление алкоголем и низкая физическая активность**. В свою очередь, даже небольшие, но регулярные нагрузки благотворно влияют на предрасположенность: например, регулярная ходьба в быстром темпе (всего 75–150 минут в неделю) снижает риск развития рака груди на 18%.

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

ВНИМАНИЕ!
Только в «НАДЕЖДЕ» на Металлургов 19 "Б"

2018 ДЕКАБРЬ

Приём ведет
ТВЕРЕЗОВСКИЙ Сергей Александрович
г. Санкт-Петербург
Кандидат медицинских наук
Врач высшей квалификационной категории
Врач онколог-маммолог
МЕСТО РАБОТЫ: Консультативно-диагностический центр с поликлиникой Управления делами Президента РФ (г. Санкт-Петербург)
Биопсия молочных желез

1500 рублей!

Беспрецедентная скидка на УЗИ молочных желез 25%

Запись на прием к Специалисту в Регистратуре МЦ «Надежда» 54-08-08 57-12-12

ЛЕЧЕНИЕ ЛИМФОСТАЗА В «НАДЕЖДЕ»

Одним из **наиболее эффективных**, и при этом максимально физиологичных методов консервативной терапии лимфатических отеков является прерывистая пневматическая компрессия или прессотерапия (лимфодренаж).

Профессиональная прессотерапия поможет снять отёк руки после мастэктомии, способна бороться с лимфостазом, значительно **повысит качество жизни** пациенток.

Стоимость процедуры ПРЕССОТЕРАПИИ 200 руб

МЦ «Надежда», на Металлургов 19 «Б»
57–12–12, 57–13–13, 54–08–08

КАРТА РОДИНКИ

Ранняя диагностика меланомы служит залогом успешного ее лечения. **К сожалению, при традиционном врачебном осмотре даже опытные профессионалы обнаруживают начальные признаки меланомы не более чем в 60% всех случаев.** Вот почему в подобных ситуациях важна и качественная инструментальная диагностика.

Одним из самых современных, высокоинформативных методов является **цифровая дерматоскопия.** Это безболезненная, нетравматичная процедура, которая хорошо переносится пациентами и дает возможность выявить диагноз «меланома кожи» на ранних стадиях. **Помимо этого можно составить «карту родинок» абсолютно всей поверхности тела человека в целях осуществления регулярного динамического наблюдения за имеющимися невусами с целью профилактики их злокачественного перерождения.**

Используя особое программное обеспечение, **специалисты составляют «карту» или «банк» пигментных образований тела или так называемый «паспорт» родинки, уделяя пристальное внимание проблемным зонами тела или подозрительным образованиям.**

Полученную таким образом видеоинформацию можно в цифровом виде перенаправлять в специализированные центры или врачам осуществляющим наблюдение за пациетом, с целью сравнительной диагностики или доуточнения диагноза.

В динамике п**роцедуру цифрового картирования повторяют,** чтобы оценить эволюцию невусов, т.е. изменение их размеров, количества, контуров, окраски и других параметров.

Эффективность данной методики в плане раннего выявления меланом, как утверждает официальная статистика, приближается к 100%.

СТОИМОСТЬ УСЛУГИ:

- Цифровая дерматоскопия аппаратом Dr. Camscope (1–5 родинок, бородавок) ..... 600 руб.
- Цифровая дерматоскопия аппаратом Dr. Camscope (6–10 родинок, бородавок) ..... 1000 руб.
- Цифровая дерматоскопия аппаратом Dr. Camscope (11–20 родинок, бородавок) ..... 1500 руб.

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
до 28.12.2018 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.ldc.ru

Лиц.№ЛО-35-01-002122 от 29.04.16г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СТОМАТОЛОГИЯ Кристал ДЕНТ
пр.Строителей, 28 А, 2 этаж
59-66-48
ИНОГОРОДНИМ СКИДКИ (Подробности в офисе)
○ Лечение без боли
○ Подготовка к протезированию
○ Кабинет Протезирования
ООО "Кристал-Дент" Лиц. ЛО-35-01-001409 от 31.10 .2013 г.
Наши цены Вас приятно удивят!
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ НА НАЛИЧИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

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

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

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

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

Часы работы:
Понедельник - пятница: 08.00 - 20.00
Суббота - воскресенье: 09.00 - 15.00

- СПЕЦИАЛИСТЫ ВСЕХ ПРОФИЛЕЙ
- КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
- СВЫШЕ 700 АНАЛИЗОВ

ПРИЕМ ВЕДУТ:
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ОНКОЛОГ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
- КАРДИОЛОГ
- КАРДИОЛОГ-АРИТМОЛОГ
- МАММОЛОГ-ОНКОЛОГ
- НЕВРОЛОГ
- НЕВРОЛОГ ДЕТСКИЙ
- ОФТАЛЬМОЛОГ
- ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ
- ТЕРАПЕВТ
- ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД
- УРОЛОГ
- ХИРУРГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ

КАБИНЕТЫ:
- УЗИ - ДИАГНОСТИКА
- СИПАП-ТЕРАПИЯ
- ЭКГ
- КАБИНЕТ МАССАЖА
- КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
- ХОЛТЕР СУТОЧНЫЙ, МНОГОСУТОЧНЫЙ С АД
- МОНИТОРИНГ НОЧНОГО ДЫХАНИЯ
- ЭЭГ (энцефалограмма)

ФИЗИО/КАБИНЕТ
- ФОНОФОРЕЗ
- ЭЛЕКТРОФОРЕЗ
- МАГНИТОТЕРАПИЯ
- УФО-ТЕРАПИЯ
- ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ
- СМТ-ТЕРАПИЯ
- ИНГАЛЯЦИИ
- ВЛОК И НЛОК

ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- КАПЕЛЬНИЦЫ
- ИНЪЕКЦИИ

СПРАВКИ
- БАССЕЙН

КОМИССИЯ НА ОРУЖИЕ
- Скоро Комиссии ГИБДД! — С декабря

КАБИНЕТ ФИЗИОТЕРАПИИ

К ВАШИМ УСЛУГАМ:
- Фонофорез
- Электрофорез
- Магнитотерапия
- УВЧ-терапия
- УФО-терапия
- Лазеротерапия
- СМТ-терапия
- Ультразвуковая терапия
- Кабинет Дарсонваль
- Небулайзер
- ВЛОК, НЛОК

ХИРУРГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

ХИРУРГИЯ ОДНОГО ДНЯ

ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ:
- Фурункулы
- Рубцы
- Липомы
- Фибромы
- Бурситы
- Раны
- Гигромы
- Атеромы
- Кератомы
- Вросшие ногти

ЕСЛИ ВАМ НЕОБХОДИМО:
- Наложить или снять швы
- Произвести перевязки
- Сделать «блокаду» или пункцию
- Наложить гипсовую повязку

ПРИХОДИТЕ К НАМ!

КАБИНЕТ ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЙ СНА

Первичная консультация	**БЕСПЛАТНО!**
Респираторный мониторинг ночного дыхания	1 500 руб.
Диагностика СИПАП-терапия	750 руб./ночь
Операция (увулопалатопластика)	17 900 руб.

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

Мы поможем в лечении бесплодия.
Пройдем каждый шаг на пути к рождению ребенка!

ТЕСТЫ ДНК

...на некоторые вопросы может дать ответ только тест ДНК...

- ОТЦОВСТВО
- МАТЕРИНСТВО
- РОДСТВО

ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

- Экспертное качество
- Доступные цены
- Кратчайшие сроки
- Мы работаем без записи и очередей

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Доверь красоту профессионалам!

ДЛЯ ЛИЦА
Массаж лица
Уходовые процедуры, маски
Чистка лица
Пилинги

Мезотерапия
Биоревитализация
Мезонити
Филлеры

УХОД ЗА ТЕЛОМ
Плазмолифтинг
Карбокситерапия
Массаж:
Лечебный
Антицеллюлитный
Вакуумно-баночный
Прессотерапия
Кавитация
Восковая депиляция и шугаринг
Коррекция веса (клипсы)

ДЛЯ НОГТЕЙ
Медицинский педикюр
Помощь при вросшем ногте
Удаление мозолей
Снятие ногтей, пораженных грибком
Аппаратный маникюр
Гель-лак
Наращивание
Парафинотерапия

ПЕРМАНЕНТНЫЙ ТАТУАЖ
Пудровые брови
Классическая растушевка
Волосковый эффект (аппаратный)
Микроблейдинг (волосковый эффект)
Классическая стрелка
Межресничный татуаж

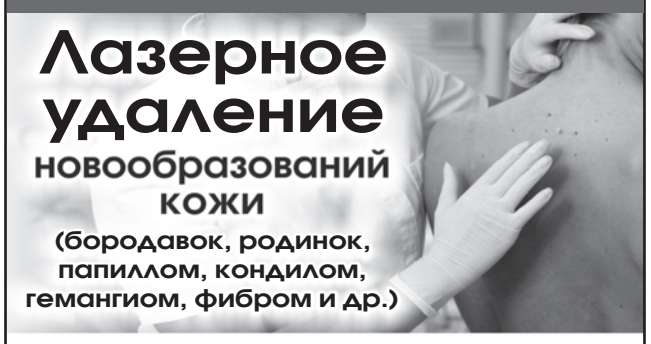
МЦ «Надежда»
ул. Металлургов, д. 19 «Б»

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

ДЕТСКИЕ МАССАЖИ

Классический детский массаж.....550 руб
Логопедический детский массаж .....550 руб
Массаж в детско-юношеском спорте....550 руб
Массаж при ДЦП .....650 руб
Массаж при нарушении ОДА.....650 руб

ЛАЗЕРНОЕ УДАЛЕНИЕ



Лазерное удаление
новообразований кожи
(бородавок, родинок, папиллом, кондилом, гемангиом, фибром и др.)

предварительная консультация
ДЕРМАТОЛОГА 200 руб.

КАБИНЕТ ОЗОНОТЕРАПИИ

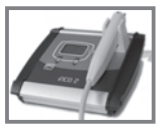
Подкожная инъекция
(1 зона)
300 руб

Внутривенная инъекция
280 руб

КАБИНЕТ КАРБОКСИТЕРАПИИ

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.



ПЛАЗМОЛИФТИНГ

Методика омоложения кожи на клеточном уровне за счет собственных ресурсов организма

- Синтез собственного коллагена и эластина
- Омоложение, избавление от средних и мелких морщин
- Лифтинг-эффект
- Повышение тонуса
- Решение проблемы выпадения волос
- **ПЛАЗМОЛИФТИНГ СУСТАВОВ**
  (Эффективный метод снятия боли и возвращения подвижности)

НОВАЯ УСЛУГА В МЦ «НАДЕЖДА»!

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ
Голубева Анастасия Викторовна
ведет прием в МЦ «Надежда» на Металлургов, 19 «Б»

Одна из лучших программ по оценке питания

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по ВО, свид-во ПИ №ТУ35 - 00246 от 14.04.17.
Рекламное СМИ.
Учредитель: гражданин РФ Добряков С.Н.
Издатель: ООО «Медицинский центр «Надежда».
Главный редактор: Костина Г.Ю.

Адрес редакции и издателя: 162610, Вологодская обл., г.Череповец, ул.Металлургов, 19Б.
Телефон редакции 54-27-72.
Типография: ООО «Издательский дом «ЧерепоецЪ» (г.Череповец, ул.Металлургов, 14-а).
Подписано в печать 26.11.2018 (по графику в 15.00, фактически в 15.00).
Дата выхода в свет 27.11.2018
Тираж 50.000 экземпляров.
Распространяется бесплатно.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ 54-27-72

За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации!
Все рекламные модули публикуются «На правах рекламы».
Распространяется бесплатно. Рекомендуется детям старше 16 лет.

Все услуги, рекламируемые лицензированы:
ООО Медицинский центр «Надежда плюс»
Лицензия № ЛО-35-01-002577 от 24 мая 2018 г. бессрочно
Департаментом здравоохранения Вологодской области.
ООО Медицинский центр «Надежда»
Лицензия № ЛО-35-01-002578 от 24 мая 2018 г. выдана
Департаментом здравоохранения Вологодской области.
ООО «Надежда МЕД»
Лицензия № ЛО-35-01-002576 от 24 мая 2018 г. выдана
Департаментом здравоохранения Вологодской области.

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

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

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

ОЗОНОТЕРАПИЯ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА «МОЛОДИЛЬНОГО» ГАЗА

Озон – это тот самый знакомый с детства запах, витающий в воздухе после дождя. Озон состоит из молекул, каждая из которых включает в себя три атома кислорода. Одна химическая связь молекулы при этом остается совершенно свободной, а потому по доброте душевной или просто от скуки она охотно вступает в химические связи.

Процедура ускоряет метаболические процессы, укрепляет иммунную систему и выводит из тела вредные вещества. Озон, проникая в основание клеточной ткани, насыщает ее кислородом. Следствием этого процесса являются повышенная скорость обмена веществ, ускоренное деление клеток, здоровье и молодость.

Главные свойства «последождевого» газа

Соединение трех атомов кислорода способно заставить честно и вдохновенно работать любой внутренний орган человека. К примеру, с его помощью печень активней справляется с токсинами, быстро выводя их за пределы организма. Почки даже не думают о недостаточности, быстрее прежнего избавляясь от солей и мочевины. А клетки – те и вовсе, надышавшись газом, стремительно приступают к образованию коллагена. А чем его больше, тем моложе кожа и здоровее суставы.

Польза озона для организма

Действие

Антисептическое
- уничтожает бактерии и грибки;
- не вызывает привыкания у микроорганизмов;
- действует с высокой эффективностью

Противовоспалительное
- обезвреживает вещества, провоцирующие воспаление

Спазмолитическое
- окисляет медиаторы нервной системы;
- препятствует передаче болевых сигналов в мозг

Улучшает качество крови
- разжижает кровь;
- снижает уровень вредного холестерина;
- снижает риск образования тромбов

Можно с уверенность сказать, что проникающий в сердечную мышцу озон берет на себя часть непростой работы сердца. Интенсивность перекачивания крови за счет ее разжижения снижается. А насыщение клеток «насоса» озоном способствует омоложению и обновлению тканей сердечной мышцы.

Так или иначе, а насыщая какую-либо часть тела озоном, вы приносите пользу всему телу в целом.

В каких случаях актуально...

Лечебная медицина
- болезни органов ЖКТ
- аллергические реакции
- сахарный диабет
- гинекологические недуги
- поражения мочеполовой системы
- вирусные заболевания
- грибки, болезни кожи
- суставные недуги, поражения позвоночника
- сердечные болезни

Профилактическая медицина
- повышение сопротивляемости стрессам
- нормализация сна
- укрепление иммунитета
- улучшение общего самочувствия

Косметология
- целлюлит
- омоложение лица
- ликвидация кожных дефектов
- выпадение волос

ОЗОНОТЕРАПИЯ В МЦ «НАДЕЖДА»

O3

Подкожная инъекция (1 зона) 300 руб

Внутривенная инъекция 280 руб

МЦ «Надежда» , на Металлургов 19 «Б» Регистратура: 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

ТЕСТ: НАСКОЛЬКО УТОМЛЁН ВАШ ОРГАНИЗМ?

1. Ради дел вы нередко отказываетесь от выходных?

2. Начали чаще задумываться о смысле жизни?

3. Что бы ни случилось, вы всё стараетесь сделать в срок?

4. Верно ли, что у вас нет никакого хобби?

5. Замечаете, что стали говорить себе, когда работа не ладится: «Подобное происходит только со мной»?

6. Отмечаете у себя в последнее время резкие перепады настроения?

7. Вас часто одолевает скука?

8. Согласны с утверждением, что вокруг возросло число хмурых и раздражительных людей?

9. Хотели бы вы иметь больше обязанностей?

10. В течение дня вы обычно находите время на то, чтобы отвлечься от повседневной суеты и упорядочить свои мысли?

11. Вы стали нетерпимы к чужому мнению, даже если оно незначительно расходится с вашим?

12. У вас появились проблемы с засыпанием и (или) сон стал беспокойным?

13. Любые мелкие неприятности на работе или дома выбивают вас из колеи?

14. Вы чаще стали хотеть побыть в тишине?

15. Способны ли вы отложить работу, чтобы отправиться поразвлечься?

16. Обычно вам трудно сказать «нет», отказать кому-то в просьбе?

17. У вас периодически появляется ощущение, что жизнь проходит мимо?

18. Бывает, что вы чувствуете внезапную усталость, хотя, в общем, не переутомились?

19. Интимная жизнь с некоторых пор не приносит вам удовлетворения?

20. Вы готовы разделить мнение, что если работа увлекательная и любимая, то и отпуск необязателен?

21. Мысль: «Так уж вышло, и я ничего с этим не могу поделать»,– посещает вас крайне редко?

22. То, что поднимало вам настроение совсем недавно, перестало радовать?

23. В среднем ваш сон длится не менее шести-семи часов?

24. Вас стало посещать чувство тревоги, вы начали волноваться по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?

25. В будущее вы смотрите с оптимизмом?

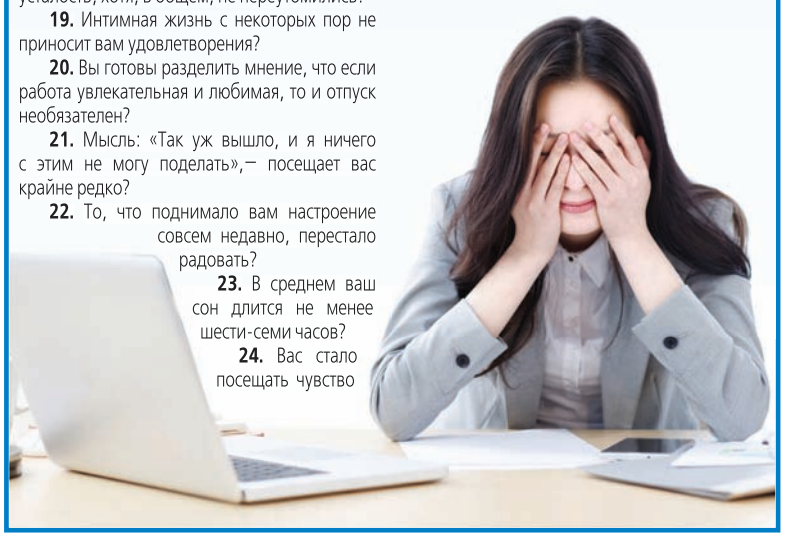
За каждый ответ «Да» на вопросы 1–8, 11–14, 16–20, 22, 24 и ответ «Нет» — на вопросы 9, 10, 15, 21, 23, 25 начислите себе по 1 баллу.

СУММИРУЙТЕ БАЛЛЫ И ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ВЫВОДАМИ

0–7 баллов. Судя по всему, вы находитесь в достаточно хорошей форме. Чтобы и дальше держать себя в тонусе, старайтесь соблюдать простые правила. По возможности чаще бывайте на свежем воздухе, выбирайтесь на природу. Приемлемые физические нагрузки тоже пойдут на пользу. Кстати, давно вы посещали тренажёрный зал?

8–16 баллов. Ситуация некритическая, но об отдыхе вам стоит подумать. Если нет возможности отправиться в полноценный отпуск, как вариант – возьмите пару отгулов и, совместив их с выходными днями, вырвитесь из офиса. Смена обстановки пойдёт вам на пользу.

17–25 баллов. Этот результат говорит о том, что отпуск вам необходим. Вспомните библейскую мудрость: «Всему под небесами свой час». Иногда у вас не получается следовать этому принципу: строго разграничивать работу и отдых. И организм сигнализирует вам об этом. Поверьте, если вас не будет пару недель на работе, ничего страшного не произойдёт! Договаривайтесь с руководством, собирайте чемоданы – и за город или на курорт!



НЕЛЬЗЯ МЁРЗНУТЬ К КАКИМ БОЛЕЗНЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Низкие температуры на улице грозят не только обморожениями, но и появлением самых разных болезней.

ГОЛОВА

Даже слабое переохлаждение организма значительно снижает его защитные функции, и человек становится уязвимым для возбудителей различных заболеваний. На голове находится много кровеносных сосудов, именно эта часть тела вместе с руками быстрее всего теряет тепло.

Менингит. Воспалением оболочки головного мозга любят пугать тех, кто отказывается в холода носить шапку. На самом деле болезнь развивается при попадании бактерий и вирусов в ткани, это может произойти через воду, грязные предметы или воздушно-капельным путём. Переохлаждение лишь «открывает ворота» для болезни.

Отит. Уши первыми страдают от холодного ветра, давая знать о себе резкой болью. Приникшая туда инфекция может спровоцировать воспаление, а если не заниматься лечением – и развитие глухоты из-за поражения слухового нерва.

Идёт нарушение терморегуляции, помимо ушей страдают придаточные пазухи носа и вся иммунная система. Доказано, что люди, которые не носят шапок зимой, чаще болеют **гайморитами, фронтитами и другими заболеваниями ЛОР органов, ОРВИ**.

Головная боль. Мороз на улице может привести к спазму сосудов головы, который отзовётся болью. Также к неприятным ощущениям способна привести резкая смена температуры, например, если с улицы зайти в очень тёплое помещение.

Плохие волосы. Спазм мелких сосудов, питающих кожу головы, может привести к гибели волосяных луковиц и, как следствие, выпадению волос.

ШЕЯ и ГРУДЬ

Миозит. Боль в шее и плечах при движениях головы связана с поражением скелетных мышц, которое может начаться после особенно резкого переохлаждения. При этом необязательно выходить на улицу – достаточно сквозняка из приоткрытого окна.

Пневмония. Воспаление лёгких может развиться после сильного переохлаждения. Риск повышается, если человек курит.

ПОЯСНИЦА

Пиелонефрит и цистит. Короткие модные кофточки и джинсы с заниженной талией лучше исключить из зимнего гардероба – переохлаждение поясницы способно привести к воспалениям почек и мочевого пузыря. Перейдя в хроническую форму, эти заболевания будут доставлять неудобства долгие годы.

Мужские болезни. Переохлаждение может стать одной из предпосылок вирусного простатита, а тот, в свою очередь, способен привести к образованию абсцессов и даже раку простаты.

Радикулит. Снижение температуры тела может привести к спазмам мышц спины, которые сдавливают нервные корешки позвоночника и причиняют боль.

НОГИ

Болезни носоглотки. Казалось бы, стопы расположены далеко от горла, однако их переохлаждение способно обострить хронические заболевания, такие как гайморит и тонзиллит.

Артрит. Ослабление иммунной системы холодом способствует проникновению в организм инфекций, которые могут поразить и суставы. Особенно страдают колени, ведь на них ежедневно приходится большая нагрузка.

Помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло — лучше надеть несколько сравнительно легких кофт, чем одну тяжелую. Одежда не должна быть тесной. В морозные дни отдавайте предпочтение вещам из натуральных тканей, избегайте шёлка и синтетики. Обувь не должна быть мокрой и тесной, не перетягивайте ноги туго шнурками, тесёмками.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА