



Омский клинический

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР** корпоративная газета ■

Март 2023

Баланс красоты и здоровья.

Как проблемы со здоровьем влияют на наш внешний вид?

- стр. 3

Тема номера:

Омичи в группе риска

Как обнаружить и решить гормональные проблемы?

Полезное интервью с врачом-эндокринологом Еленой Быковой

- стр. 4-5

стр. 6-7

Слабость по расписанию

**КАК СПРАВИТЬСЯ
С НЕХВАТКОЙ ВИТАМИНОВ?**

ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА

- стр. 8



Врачи Омского КДЦ запустили цикл полезных лекций для омичей

Диагностический центр запустил информационный проект в год своего 35-летия. Успех лечения зависит от многого: точная диагностика, опыт и квалификация врача. Важные факторы: лояльность пациента, приверженность лечению, доверие своему доктору, уровень информированности о своем заболевании.

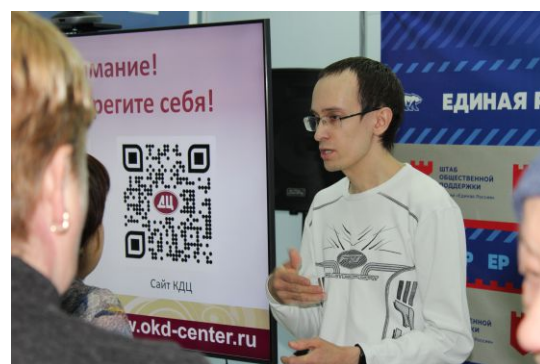
На приёме не всегда достаточно времени, чтобы уделить его профилактике, а очень хочется. Для этого проводятся регулярные Школы здоровья по разным темам. В юбилейный год Школы станут ещё масштабнее, они будут проводиться на городской площадке - на базе Штаба общественной поддержки.

Каждый месяц врачи Омского клинического диагностического центра будут проводить открытые лекции по актуальным темам. Это прекрасная возможность узнать больше полезной информации из первоисточника и задать вопросы доктору.

Первая лекция от врача-кардиолога Николая Каштанова была посвящена артериальной гипертензии. Поговорили о факторах риска, о диагностике и лечении. Доктор рассказал о симптомах гипертонического криза и дал советы по модификации образа жизни.

В феврале врач-эндокринолог КДЦ Ксения Кулебакина рассказала о сахарном диабете. У 30% людей с сахарным диабетом 2-го типа заболевание не диагностируется. У 50% пациентов на момент диагностики уже имеются клинические признаки осложнений.

СЛЕДИТЕ ЗА АНОНСАМИ ОТКРЫТЫХ ЛЕКЦИЙ НА НАШЕМ САЙТЕ И В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БАЛАНС КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Ради привлекательной внешности некоторые женщины готовы буквально на все.

История знает немало примеров, когда для достижения мнимых идеалов красоты девушки шли на самые отчаянные и даже опасные меры. В современном мире пришло понимание, что все люди разные и подгонять их под одну гребенку нельзя.



Елена Никоненко,
врач-акушер-гинеколог
КДЦ

Женское здоровье – это сложная система, которая основывается на правильной работе внутренних органов и стабильном гормональном фоне. Нарушить этот баланс способно много заболеваний. Поэтому начинать путь к красоте следует, в первую очередь, с кабинета врача. Проблемы с кожей, лишним весом и другие – все это может быть сигналом организма об имеющемся нарушении внутри.

– Своевременная консультация у грамотного специалиста не только сэконо-
мит время, но и средства, – **отметила врач-акушер-гинеколог Клинического диагностического центра Елена Никоненко.** – Так, некоторые пациентки любят сдавать анализы самостоятельно, при этом совершенно не учитывают особенности того или иного вида исследования, а главное – необходимы ли они вообще для выбора тактики лечения в конкретной ситуации. Например, существует определенная цикличность в сдаче гормонов, если ее не соблюдать, то они будут неинформативны.

Идеальной будет ситуация, когда мама еще до возникновения заболеваний вовремя посещает с дочерью профильных специалистов, чтобы они могли заметить проблему на ранней стадии, а может даже профилактировать ее. Тогда у ребенка сформируется правильный подход к собственному здоровью. Но и во взрослом возрасте нет причин избегать доктора, если есть недовольство внешним видом.

– Даже если ничего не болит, нет никаких явных жалоб, время от времени стоит посещать медицинские учреждения, чтобы избежать проблем в будущем, – добавила Елена Викторовна. – Например, высокий уровень сахара или холестерина в крови не имеет заметных проявлений на ранних стадиях, а простой анализ крови может проверить их уровень и вовремя начать лечение.

После 40 лет дамы все больше интересуются, как сохранить молодость. В ход идут всевозможные процедуры, представленные на рынке косметологических услуг и эстетической медицины. Чтобы не было печальных последствий и разочарований, в этом вопросе также важно довериться профессионалу, но при наличии внутренних проблем исправить внеш-

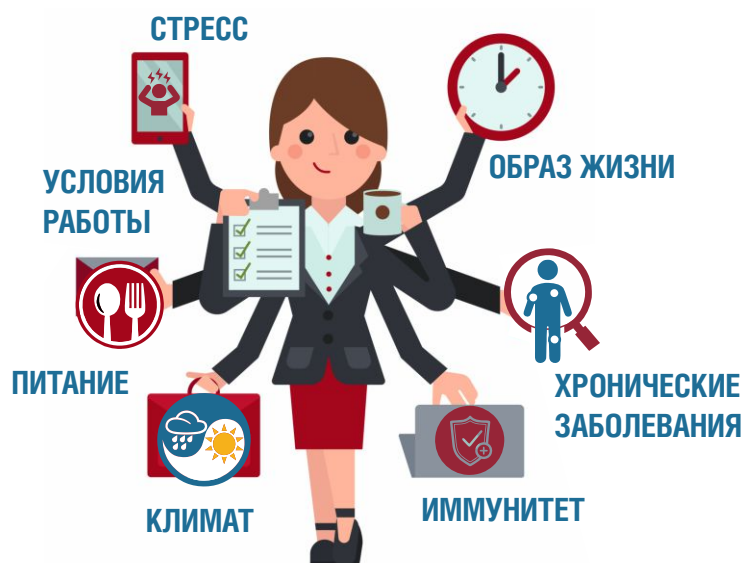


ние сложно.

– Менопаузу можно назвать еще одним переходным периодом в жизни женщины, – добавила доктор. – В организме вновь происходит перестройка, которая также требует внимания специалиста. Если наблюдать за регулярностью, то можно выявить различные заболевания, которые порой проявляются на этом фоне. Их своевременная коррекция позволит значительно улучшить качество жизни.

Конечно, просто походами по врачам сохранить здоровье не удастся. Как известно, больше половины успеха зависит от образа жизни человека и соблюдения рекомендаций специалиста. А значит, без правильного питания и физической активности желающим иметь цветущий внешний вид не обойтись. Так, еда должна быть разнообразной, умеренной и сбалансированной. То есть кратковременные диеты желаемого результата не принесут. Физические нагрузки можно выбрать любые, которые больше нравятся. Например, плавание, аквааэробика, скандинавская ходьба, йога, пилатес или другие активности. Главное, чтобы занятия были регулярными. Здоровый сон не менее 7-8 часов также имеет важное значение. А хорошие эмоции от любимого дела и хобби, общения с близкими людьми только улучшат

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВНЕШНИЙ ВИД



Омичи в группе риска

КАК ОБНАРУЖИТЬ И РЕШИТЬ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ?

О гормональных сбоях мы слышим часто, но задумываемся редко. Что это такое? На что обратить внимание? Куда обращаться за помощью? Разбираемся вместе с врачом-эндокринологом Омского клинического диагностического центра Еленой Быковой.



Елена Быкова,
врач-эндокринолог
КДЦ

ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА НЕТ: КАК РАБОТАЕТ НАШ ОРГАНИЗМ?

Мы часто слышим понятие «нарушение гормонального фона». Сдавать анализы на гормоны почти вошло в моду. Однако далеко не все действительно понимают, когда и что нужно проверять. Разберёмся подробнее.

Удивительно, но в медицине термина «гормональный фон» нет. Обычно под ним понимают совокупность гормонов и слаженную работу всей эндокринной системы организма. На самом же деле любые отклонения связаны с конкретным заболеванием, а не с «нарушением фона».

Гормоны – это биологически активные вещества, их вырабатывают железы внутренней секреции. Само название говорит о том, что гормоны выделяются сразу в кровь. К эндокринным железам относятся щитовидная и паращитовидные железы, надпочечники, секреторная часть поджелудочной железы, половые железы, эпифиз и гипофиз. Если всё в порядке, то гормонов вырабатывается ровно столько, сколько нужно организму.

Все эндокринные заболевания связаны с недостатком или избытком того или иного гормона. Например, гипертиреоз – это избыток гормонов щитовидной железы, их недостаток – гипотиреоз; а сахарный диабет говорит о малом количестве инсулина – гормона поджелудочной железы.

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ: О ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМАХ

Взаимодействие гормонов между собой и их влияние на организм во многом определяют не только физическое, но и психическое здоровье

человека. Разобраться в этих процессах под силу только специалистам.

«Попытки заниматься самодиагностикой и самолечением обычно успехом не заканчиваются. Прохождение лабораторных исследований на все виды гормонов может привести не только к неоправданным финансовым расходам, но и к гипердиагностике и лишнему стрессу», – подчеркнула врач-эндокринолог Омского клинического диагностического центра Елена Быкова.

Первые симптомы эндокринных заболеваний: слабость, утомляемость, сухость кожи, выпадение волос, перепады настроения, набор или падение веса. Казалось бы, таким набором может «похвастать» любой житель мегаполиса. Однако если вы отмечаете у себя сразу несколько симптомов, это повод обратиться к эндокринологу, советует доктор:

«Как правило, эндокринные заболевания проявляются целым рядом других дополнительных признаков, все эти признаки сочетаются в различных комбинациях и определяют характерную клиническую картину, которую корректно может оценить только врач».

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ: САМЫЕ ЧАСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

✓ Сахарный диабет

Самым частым заболеванием эндокринной системы является сахарный диабет. Главный гормон, который отвечает за развитие этой болезни, – инсулин. Он вырабатывается секреторной частью поджелудочной железы. Контролировать уровень этого гормона у каждого человека нецелесообразно. Основное проявление диабета – повышенный уровень сахара в крови.

Комплекс диагностических процедур для обнаружения заболеваний называется скрининг. Для выявления диабета необходимы следующие

скрининговые тесты: уровень глюкозы крови натощак, гликированный гемоглобин, нагрузочный тест с глюкозой. Эти анализы нужно сдавать всем людям старше 45 лет не менее одного раза в три года, а при наличии дополнительных факторов риска – каждый год.

Проводить исследования стоит в любом возрасте, если есть факторы риска. Для сахарного диабета характерны избыточная масса тела или ожирение, семейный анамнез (кто-то из родственников болел диабетом), постоянно низкая физическая активность, артериальная гипертензия, наличие сердечно-сосудистых заболеваний, повышенный уровень липидов крови.

✓ Патология щитовидной железы

Второе место по распространённости среди эндокринных заболеваний занимает патология щитовидной железы. Основным анализ для диагностики – выявление уровня тиреотропного гормона (ТТГ). Это гормон гипофиза, он контролирует работу щитовидной железы.

Учёные и медики всё ещё спорят о том, как часто нужно проходить ТТГ-скрининг. Принято считать, что людям в группе риска исследование необходимо один раз в пять лет. К ним относятся женщины старше 45 лет, планирующие беременность; беременные или в послеродовом периоде; люди старше 60 лет; люди с заболеваниями щитовидной железы у родственников; пациенты с повышением липидов крови; пациенты, перенёвшие лучевую терапию области головы и шеи; пациенты с тяжёлой сопутствующей патологией.

✓ Патология паращитовидных желёз


Третья по частоте – патология паращитовидных желёз. Они вырабатывают паратгормон, который контролирует фосфорно-кальциевый обмен.

Диагноз первичный гиперпаратиреоз (избыток гормона) выявляют у 2-3% пациентов с патологией паращитовидных желёз. А вот до 50% населения имеют вторичный гиперпаратиреоз. Основная причина – нехватка витамина Д. Особенностью России, в частности Омской области, является дефицит этого витамина.

Врач по показаниям может назначить контроль витамина Д, паратгормона и уровня кальция в крови. Также скрининг на дефицит витамина Д рекомендуется людям с ожирением, беременным и женщинам в период лактации, людям старше 60 лет, пациентам, которые получили переломы при минимальной травме, пациентам с заболеваниями костей, хроническими заболеваниями почек, печени, воспалительными заболеваниями кишечника, людям с тёмным оттенком кожи. Все они входят в группу риска по развитию вторичного гиперпаратиреоза.

Врач-эндокринолог Елена Быкова настоятельно рекомендует обращаться за консультацией к специалистам. Только врач сможет определить нужный объём гормонального обследования в каждом конкретном случае, ведь важно учитывать объективные симптомы и сопутствующие заболевания. Не занимайтесь самолечением и будьте здоровы!





Витамины – область спорная, даже в научной среде нет чётких представлений обо всех элементах. Их роль в работе различных систем и органов постоянно изучается. Мы принимаем «суточную дозу» витамина Д, покупаем йодированную соль, берём курсами витаминные комплексы... Но всё равно ежегодно жалуемся на слабость и сонливость! Вместе с врачом-эндокринологом Омского клинического диагностического центра Ксенией Кулебакиной разбирались, что к чему.

СЛАБОСТЬ ПО РАСПИСАНИЮ

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕХВАТКОЙ ВИТАМИНОВ?



Ксения Кулебакина
врач-эндокринолог КДЦ

ЭТО НЕ АВИТАМИНОЗ: ЧТО ПРОИСХОДИТ ВЕСНОЙ

Лёгкое весеннее недомогание многие связывают с нехваткой витаминов в организме. Такое состояние люди называют «авитаминозом». И это ошибка. Авитаминоз – полное отсутствие какого-либо витамина, оно приводит к серьёзным заболеваниям, вроде детского рахита (недостаток витамина Д) или цинги (недостаток витамина С), сейчас они практически не встречаются. Верный термин для сезонного недомогания – гиповитаминоз, то есть снижение уровня витаминов в организме.

Витамины, микро- и макроэлементы поступают в организм с пищей. При смене сезона мы корректируем свой рацион. Зимой, например, нет такого изобилия фруктов, овощей, ягод и зелени. Хотя сегодня в магазинах можно найти клубнику и в январе, но тут уже вопрос в цене и качестве. Более скудный с «витаминной» точки зрения набор продуктов приводит к тому, что каких-то веществ в организме не хватает. Мы чувствуем симптомы того самого гиповитаминоза.

Небольшое снижение уровня витаминов вызывает нехарактерные симптомы – общая слабость, уменьшение работоспособности. Сейчас подобное испытывает чуть ли не каждый житель мегаполиса.

Некоторые элементы оказывают влияние на процессы в организме. Например, витамины группы В участвуют в работе нервной системы. Их нехватка серьёзнее скажется на самочувствии человека. Пациенты жалуются на онемение и жжение конечностей, рассказала врач-эндокринолог Ксения Кулебакина. Можно сдать анализы на витамины, тогда врач предположит дефицит конкретного витамина и назначит лечение.

ОБЛАСТЬ ПОЗНАНИЯ: ПРО ВИТАМИНЫ

Лабораторная диагностика не достигла совершенства в области определения витаминов. Сейчас в научной сфере нет исследований, которые давали бы адекватное понимание нормы, дефицита и недостаточности каждой группы витаминов. Рекомендации по суточной потребности витаминов в документах ВОЗ и других стран, например Японии, Франции, Великобритании и России, отличаются.

«Нам важно, чтобы мы придерживались каких-то правил. Потому что, если каждый врач будет свою норму вводить, можно и навредить пациенту», – подчеркнула врач. Однако некоторые элементы изучить удалось.

Последние лет пять вошло в практику определять уровень витамина Д в организме. И это оправдано, говорит доктор. В Омской области всегда был и остаётся дефицит витамина Д. Врачи научились работать с этим элементом, известны параметры нормы.

Витамин Д синтезируется, то есть образовывается в организме при воздействии ультрафиолетового излучения. Проще говоря, человек получает элемент, когда на части тела попадают солнечные лучи. Однако есть люди, которым противопоказано загорать, а некоторые просто не любят солнце. Все они входят в группу риска.

Дефицитным периодом в Омской области считается зима. Мы тепло одеваемся, прячем руки в перчатки, кутаемся в шарфы. Воздействию солнца подвержено только лицо. А иногда мы и вовсе не видим солнца. Световой день сокращается, многие уезжают на работу, когда ещё темно, а возвращаются, когда уже темно.

Круглый год в группу риска входят пенсионеры. С возрастом функция организма к выработке витамина Д снижается. Впрочем, восполнить дефицит можно в любом случае. У врачей есть схемы лечения.

В России, в частности в Омской области, наблюдается недостаток не только витамина Д, но и йода.

«Сейчас созданы меры по профилактике йододефицита – йодированная соль. Это то, что действительно с течением времени способно ликвидировать йододефицит. Люди, у которых нет ограничений по приёму йода (а такие есть), могут покупать йодированную соль. На упаковке это должно быть написано, потому что не каждая соль проходит йодацию», – пояснила **Ксения Кулебакина**.

Йодопрепараты обязательно назначают беременным женщинам. Научно доказано, что во время беременности есть более высокая потребность в этом элементе. Йододефицитное состояние гарантировано, но крайне нежелательно.

Витамин В12 – ещё один элемент, который учёные-медики успешно исследовали. Сегодня врачи могут определять дефицит и недостаточность этого витамина. Принят уровень нормы, известны схемы лечения.

О МОРКОВИ И НЕ ТОЛЬКО: ЧТО И КАК ПРИНИМАТЬ

Витамины делят на водорастворимые и жирорастворимые, это зависит от условий всасывания. Наверняка вы слышали от бабушек, что морковь надо есть с чем-то жирным, мол, так лучше усваивается. Овощ богат витамином А, он действительно жирорастворимый. Но, разумеется, научных данных о блюдах из моркови нет.

Витамин Д – жирорастворимый витамин, изначально был в масляной форме в виде капель или капсул. Однако выяснилось, что у некоторых людей есть затруднения с всасыванием масляных форм. Тогда учёные разработали водный раствор витамина. В таком виде он лучше всасывается у людей с проблемами желудочно-кишечного тракта. Разные формы действуют одинаково. Назначение того или иного вида зависит от индивидуальных особенностей пациента.

Все витамины связаны с биохимическими процессами, поэтому некоторые элементы советуют принимать вместе – они так лучше усваиваются. Например, магний и витамин В6 часто даже продают в одной упаковке. Для быстрого восполнения этих элементов можно использовать жидкую форму, а для профилактики дефицита подойдут таблетки.

В ЧЁМ ТУТ ПРАВДА: РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

Витамины – область недостаточно изученная. Не удивительно, что она «обросла» мифами и домыслами.

Витаминные комплексы. В научной среде их называют «поливитамины». Сначала маркетологи успешно продавали продукт – некое «чудо» в капсулах, за один курс улучшает самочувствие. Однако потом появились ярые противники комплексного приёма: бесполезная трата денег, витамины нельзя пить все вместе, они точно не помогут при болезнях и т. д.

«В поливитаминах ничего плохого не вижу. Они состоят из ежедневного потребления безопасных дозировок витаминов. Если пациент будет принимать поливитамины, он не сможет себе навредить», – уверена эндокринолог. Конечно, при приёме важно следовать инструкции.

Поливитамины могут помочь восполнить недостаток веществ, например, при нарушениях всасывания, ограниченном рационе, при проблемах с желудочно-кишечным трактом. Для здоровья они не опасны. Но и весомой помощи ждать не стоит. Витамины не являются лекарственным средством, поэтому многоцентровые исследования на них не проводятся. Условно, никто не станет тестировать поливитамины на больной крысе, чтобы посмотреть, улучшится ли её самочувствие.

В этом вопросе человеку лучше ориентироваться на собственные ощущения. Если на фоне приёма витаминного комплекса вам стало лучше, то почему бы через время не пройти ещё один курс. Да и эффект плацебо никто не отменял – силы и бодрость могут вернуться от самовнушения.

Споры порождает ещё одна «витаминная» гипотеза. Здесь мнения разнятся у диетологов. В 60-е годы XX века в моду вошла худоба. Тогда же во всём мире, в том числе и в СССР, появился культ диет. С каждым десятилетием рецептов похудения становилось всё больше, методы были всё изощрённее.

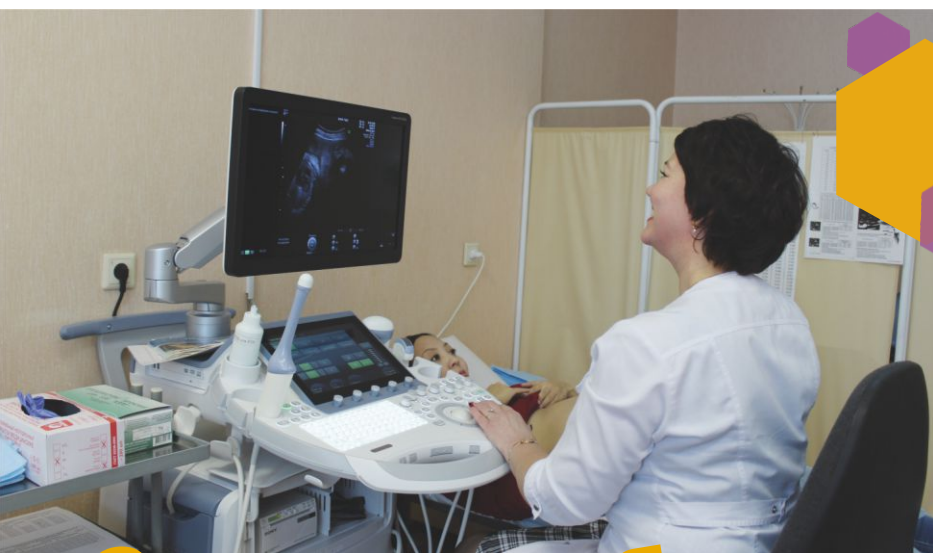
В 10-20-е годы нашего века, то есть в последнее время, популярны стали диетологи и нутрициологи. Некоторые из них уверяют, если вам хочется шоколада, значит в организме не хватает магния и железа. При этом высококалорийную сладость предлагают заменять более полезным продуктом, который содержит магний и железо, – рыбой или фасолью. По такой же схеме «недостаток витамина – полезное восполнение» эксперты составляют индивидуальные рационы для клиентов.

На другой чаше весов – тоже диетологи и нутрициологи, но уже с иной точкой зрения. Они пропагандируют интуитивное питание. Принцип прост: захотел шоколад – съел шоколад. Здесь важно не переедать и оценивать степень голода, есть тогда, когда просит организм. И эти специалисты категорически против замены сладостей фасолью.

«В какой-то период времени люди действительно испытывают потребность в определённом продукте. У них возникают дефицитные состояния, например, влияют стрессовые факторы, эмоциональные переживания. Студенты в период сессии, беременность, занятия спортом. Появляется тяга к продуктам», – объяснила Ксения Александровна.

Организм действительно может подать сигнал, что ему не хватает каких-то веществ. Но сработает ли принцип замещения?

Во-первых, не факт, что желание продукта говорит о недостатке именно витаминов, так однозначно интерпретировать нельзя. В еде есть микро- и макроэлементы, она обладает определённой консистенцией, запахом, цветом и т. д.



Ультразвуковое исследование беременных – одна из самых распространенных и безопасных процедур. Пренатальная диагностика позволяет не только увидеть будущего ребенка, но и проследить за его развитием. Подробнее о пренатальной диагностике рассказывает заведующая отделом ультразвуковой диагностики КДЦ Анна Ерофеева.

Здоровая беременность.

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА БЕРЕМЕННЫХ

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ УЗИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Вот несколько аргументов, говорящих в пользу необходимости ультразвукового контроля протекания беременности:

- Пороки развития плода в 90% случаев развиваются у совершенно здоровых людей, без каких-либо факторов риска. Их можно своевременно выявить на УЗИ.
- Могут иметь место значительные пороки развития плода при внешнем благополучном протекании беременности.
- Клиническое обследование (т.е. пальпация наружными приемами) не является достоверным при установлении многоплодной беременности, не говоря уже о контроле нормального внутриутробного развития близнецов.
- Беременные с низким расположением и предлежанием плаценты, как правило, не догадываются об этом до тех пор, пока не начинается кровотечение.
- До 50% женщин, утверждающих, что точно знают срок беременности («по сроку зачатия»), ошибаются более чем на 2 недели, а именно эти 2 недели могут оказаться очень важны, особенно в ситуации преждевременных родов для недоношенных детей.

На современном этапе изменились акценты при проведении ультразвуковой пренатальной диагностики. На первое место по информативности, по выявлению пороков и маркеров хромосомных аномалий вышел первый триместр беременности в совокупности с проведением биохимического скрининга. Пороки различных органов и систем сейчас стремятся выявить уже в первом триместре беременности, а для этого нужна аппаратура с высокой разрешающей способностью. Наша задача выявить изменения уже в первом триместре и направить будущую мамочку на дальнейшее углубленное обследование. Если есть какие-то отклонения, то женщину направляют к генетику для решения вопроса о необходимости проведения инвазивных процедур.



Анна Ерофеева,
заведующая отделом
ультразвуковой
диагностики КДЦ

Во втором триместре беременности выявляются пороки с более поздней манифестацией (проявлением). Также проводится детализация вида порока, который был выявлен в первом триместре. Это объясняется тем, что увеличивается масса плода и орган более доступен для исследования. В третьем триместре по-прежнему проводится ультразвуковое исследование беременных женщин, но только при наличии показаний: многоплодная беременность, подозрение на задержку роста плода, на аномальное количество околоплодных вод, при резус-конflikте плода и т.д.

Ультразвуковое исследование – это основной метод пренатальной диагностики. Он безопасный, неинвазивный, достоверный и доступный, к тому же при необходимости его можно проводить намного чаще, и это никак не отразится ни на здоровье матери, ни на состоянии будущего малыша.

На базе Омского КДЦ организован Кабинет антенатальной охраны плода, один из 6 на территории Омска и Омской области. Беременным женщинам проводится комплексная диагностика: ультразвуковой осмотр на аппарате экспертного класса в I и II триместре с измерением росто-весовых показателей, артериального давления, а также биохимический скрининг в I триместре.

Кабинет антенатальной охраны плода укомплектован самой современной ультразвуковой системой премиум класса Voluson E10, которая специально разработана для удовлетворения медицинских потребностей женщин, включая гинекологию и акушерство, фетальную и репродуктивную медицину, и является самой совершенной и продвинутой на сегодняшний день системой в области ультразвуковой диагностики. Эта система может формировать непревзойденные 4D (3D в реальном времени) изображения плода.