



Омский клинический

# ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

корпоративная газета

Март 2022

## ГАСТРОСКОПИЯ ДЕТЯМ -

безболезненные технологии  
для юных пациентов - стр. 2

Как правильно питаться

ВО ВРЕМЯ ПОСТА -

советы врача-гастроэнтеролога - стр. 3

## Тема номера:

### ВЕСЕННИЕ ОБОСТРЕНИЯ

Врач-невролог и врач-кардиолог рассказывают  
о наиболее распространенных обострениях  
в весенний период и дают рекомендации  
по их профилактике.

- стр. 4-5

### ПОЛЕЗНАЯ СТАТЬЯ

врач-оториноларинголог Галина Семехина:

«КАК НЕ ОСТАТЬСЯ В ТИШИНЕ»

- стр. 7

стр. 7

АВИТАМИНОЗ и как с ним справиться?





**Эндоскопическое исследование желудочно-кишечного тракта является одним из самых информативных методов диагностики заболеваний внутренних органов в детском возрасте. Проблем с желудочно-кишечным трактом у юных пациентов не меньше, чем у взрослых, но точно описать свои жалобы они не всегда могут. Исследование поможет найти причину плохого самочувствия.**

## ГАСТРОСКОПИЯ ДЕТЯМ

Гастроскопия детям, как и взрослым, проводится по показанию врача. Её назначают врачи-гастроэнтерологи при следующих симптомах: тошнота, рвота, боли в животе (чаще в области пупка), нарушения аппетита или его полное отсутствие, неустойчивый стул. В Диагностическом центре гастроскопию маленьким пациентам выполняют на современном аппарате с тонким зондом и возможностью за короткое время осмотреть все участки желудочно-кишечного тракта, взять биопсию. Современное оборудование позволяет диагностировать даже самые мелкие воспалительные изменения в органах желудочно-кишечного тракта у детей, выявить мелкие эрозии, язвочки, которые могут быть не видны при исследовании приборами более низкого класса.

«Диаметр эндоскопа у нового аппарата составляет 5 миллиметров, поэтому при процедуре ребенок его практически не ощущает, - рассказала врач-эндоскопист высшей категории КДЦ Галина Метальникова. - Исследование длится около пяти минут, которых доктору вполне хватает, чтобы увидеть все необходимое. Проходит в комфортных условиях, безболезненно».

Видеоэзофагогастродуоденоскопию детям в диагностическом центре проводят с 7 лет. Это тот возраст, в котором ребенку уже можно объяснить технологию, настроить его психологически. Родителям следует подробно рассказать, как все будет проходить, что будет делать доктор и для чего это необходимо. «Если родители сами волнуются, то лучше оставить этот этап нам - мы вместе с медицинской сестрой проведем с ребенком беседу и настроим его правильно. Предварительная психологическая подготовка и родительская поддержка - залог комфорта и спокойствия маленького пациента, - акцентирует внимание на важность эмоционального аспекта Галина Аркадьевна.

Стоит отметить, что особенно актуальна у детей геликобактерная инфекция, которая часто циркулирует в детских коллективах. Во время исследования при необходимости пациенту выполняется биопсия, в том числе с дальнейшим исследованием на геликобактериоз. В Диагностическом центре биопсия проводится маленькими щипцами, что совершенно не ощутимо во время проведения исследования.

Подготовка к процедуре стандартная: за три дня до процедуры рекомендуется исключить из рациона продукты, которые долго перевариваются и усиливают газообразование. Исследование проводится в первой половине дня строго натощак. Последний приём пищи должен быть не менее чем за 8 часов до процедуры.

### ВИДЕОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ

Метод исследования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки с помощью специального аппарата, который представляет собой гибкую трубку с камерой. Он позволяет максимально точно рассмотреть состояние слизистых оболочек верхних отделов пищеварительной системы, выявить наличие воспалительных изменений, новообразований и при необходимости взять материал для гистологического исследования (биопсию).

Видеоэзофагогастродуоденоскопия представляет собой современный вариант проведения обследования. Он позволяет врачу зафиксировать все полученные данные на диске или флеш-накопителе, архивировать их, передать другим специалистам для совместного ведения пациента и постоянного контроля его состояния (в том числе для наблюдения в динамике, оценки эффективности проведенного ранее лечения, целесообразности применения различных препаратов и др.)

### ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ ФГДС ДЕТЯМ В ОМСКОМ КДЦ

- 1 Опытные врачи.** Галина Аркадьевна Метальникова - врач-эндоскопист высшей категории с опытом работы более 30 лет.
- 2 Современное оборудование** экспертного класса. Качественное оборудование позволяет зафиксировать малейшие изменения в желудочно-кишечном тракте.
- 3 Комфортные условия** выполнения процедуры. Наши специалисты аккуратны и внимательны по отношению ко всем пациентам. Они стараются создать хороший психологический климат, сгладить дискомфортные ощущения, что позволяет даже самым маленьким пациентам перенести процедуру легко.
- 4 Возможности проведения комплексной диагностики.** В Диагностическом центре можно пройти и другие исследования детям: ультразвуковую и функциональную диагностику, все виды лабораторных исследований.

# Как правильно питаться ВО ВРЕМЯ ПОСТА

Великий пост подводит верующих людей к Светлому Христову Воскресению - Пасхе. На это время вводятся определённые ограничения для духовного и физического очищения. В 2022 году Великий пост продлится с 7 марта до 23 апреля.



**Марина Кривич**  
Врач-гастроэнтеролог КДЦ,  
кандидат медицинских наук



Врач-гастроэнтеролог КДЦ, кандидат медицинских наук Марина Кривич рассказывает о принципах правильного питания в Пост и дает рекомендации:

«Воздержание от определенных продуктов во время Поста с целью «очищения» тела и души в современном мире люди часто рассматривают как диету и способ оздоровления. Безусловно, основная цель Поста – это духовное возрастание человека, исправление грехов, очищение души от страстей. Говоря о правильном питании в Пост, стоит отметить, что мера воздержания в пище у каждого человека своя. Кто-то здоров, а у кого-то есть хронические заболевания, требующие лечебной диеты».

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ОГРАНИЧЕНИЮ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ПОСТА:

- Возраст младше 14 лет и старше 60;
- Наличие хронических заболеваний внутренних органов, особенно желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, болезни сердца;
- Работа в условиях тяжелых физических нагрузок;
- Период беременности и кормления грудью.

Есть ряд базовых рекомендаций, которых нужно придерживаться. Обратите внимание, что принципы правильного питания останутся актуальными и после снятия религиозных ограничений.

**1.** Во время Поста большую часть рациона составляет углеводная пища. Тем временем, белок крайне необходим для здоровья человека, это «строительный материал» нашего организма. Животный белок во время Поста исключается, а вот растительный разрешен. Источники растительного белка: орехи, семечки, бобовые, грибы, крупы, хлеб, соевые продукты. Морские продукты (креветки, кальмары, мидии) тоже богаты белком.

**2.** Если человек ведет активный образ жизни, обязательно к употреблению продукты, являющиеся источником энергии. Это макаронные изделия, картофель и крупы. Имейте в виду, что каша быстрого приготовления не в счет – это «быстрые» углеводы. Такая каша быстро насыщает, но и «сгорает» тоже быстро, уже через пару часов ощущается голод. Лучше выбрать геркулес с длительностью варки 15-20 минут.

**3.** Салаты полезно заправлять оливковым маслом, на одну порцию – 1 столовая ложка.

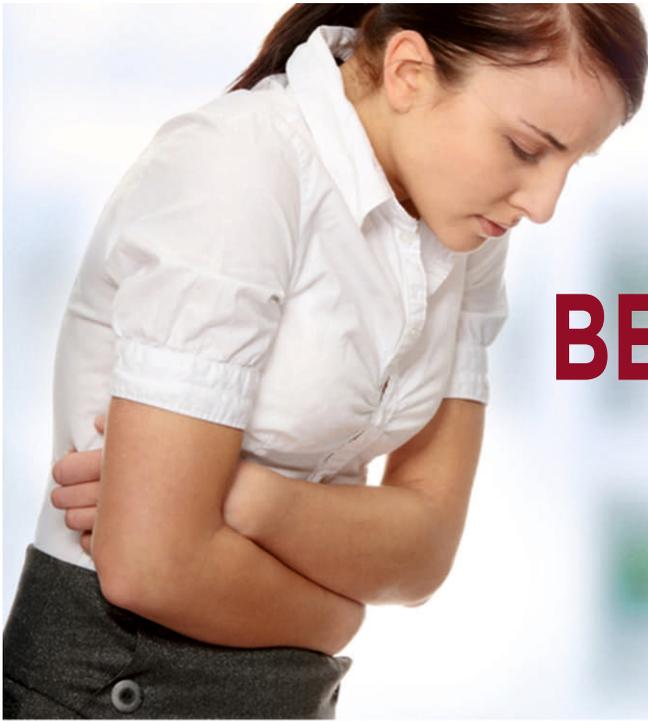
**4.** Полезно умеренное потребление сухофруктов в пост – кураги, чернослива, фиников, орехов. Их можно добавить в утреннюю кашу, взять с собой на перекус. Сухофрукты и орехи имеют высокую калорийность, поэтому быстро насыщают.

**5.** Вместо сахара используйте мед (можно добавлять в чай, в кашу, в выпечку). Горький шоколад, мармелад и сухофрукты в умеренном количестве предпочтительнее сладких постных мучных изделий.

**6.** Важным принципом правильного питания в Пост является ежедневное употребление свежих овощей и фруктов. Они отлично подходят для перекуса.

**7.** Важно не голодать и постараться спланировать режим питания так, чтобы не было больших перерывов между приемами пищи. В этом случае пищеварительная система скорее и лучше адаптируется к растительному рациону, что снизит риск таких неприятных последствий, как гастрит, несварение, запоры. Для тех людей, кто соблюдает монастырский устав, питаясь не чаще 2 раз в день, соблюдает дни полного отказа от пищи, нужно подготовиться заранее. Следует ещё до Поста постепенно снизить частоту приемов пищи, чтобы организму было легче адаптироваться к новому режиму.





**Чаще всего люди жалуются на головную боль и проблемы с сердцем. Врач-невролог Любовь Ткаченко и врач-кардиолог Татьяна Гордиенко рассказали, что делать при сезонных обострениях и когда следует обратиться за помощью к доктору.**

## ВЕСНА - ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЙ

### БЫВАЕТ У КАЖДОГО

**- Любовь Александровна, каковы причины головной боли, и какие виды существуют?**

- Стресс является мощным пусковым фактором любых проблем со здоровьем. Во время стресса меняется обмен нейромедиаторов в мозге, в крови появляется много адреналина и норадреналина, и развивается приступ головной боли. Как правило, он сопровождается повышением артериального давления, тахикардией.

Все виды головных болей подразделяются на две основные группы: первичные головные боли, когда не удается выявить органическую причину боли, и вторичные, то есть те, у которых есть анатомическая или физиологическая причина. Частота вторичных (симптоматических) форм составляет лишь 2-5%. Вторичные головные боли связаны с травмой головы и/или шеи, с сосудистыми поражениями черепа и шейного отдела позвоночника, несосудистыми внутрочерепными поражениями, связанные с реакцией на различные препараты или их отмену, с инфекциями, нарушением гомеостаза. Головные и лицевые боли также могут быть обусловлены нарушением структур черепа, шеи, глаз, ушей, носовой полости, пазух, зубов, ротовой полости или других структур черепа и лица, а также психическими заболеваниями.

К сожалению, пандемия коронавируса тоже оставила свои следы в качестве осложнений, связанных с нервной системой. Одно из последствий COVID-19 – повышение вязкости крови, что также вызывает головную боль. Всё чаще встречаются дебюты мигрени, нарушения памяти, концентрации внимания, сна. Стоит отметить, что все эти состояния поддаются лечению.

**- Какой самый частый вид?**

- Головная боль напряжения. Как правило, она двусторонняя, не сопровождается тошнотой и рвотой, не усиливается при резких звуках и запахах, развивается на фоне эмоционального стресса, либо при каких-то длительных статистических нагрузках. Эта боль возникает чаще во второй половине дня, особенно у офисных сотрудников, кто много сидит.

Провоцирующими факторами являются стресс, длительные статические нагрузки, недосып, перемены пого-

ды и то, что нас выбивает из обычного режима. Этот вид боли не опасен для здоровья, но существенно снижает качество жизни.

**- Сколько раз в неделю может болеть голова?**

- Существуют «красные флаги» головной боли, когда нельзя ждать и нужно срочно вызывать скорую помощь. Это очень выраженная, впервые возникшая боль, которую трудно терпеть. Боль, которую пациент никогда не испытывал ранее, имеющую новый характер, может сопровождаться судорогами, потерей сознания, резким нарушением зрения, повышением температуры тела или резко усиливается в положении лежа.

Если головная боль беспокоит более 15 дней в месяц и более трех месяцев, то она относится к хронической. Такое состояние требует особой терапии и профилактики. Острая боль длится от 30 минут до 3 часов, она снимается анальгетиками и чаще всего является симптомами какого-то вторичного заболевания.

**- В последнее время часто говорят о мигрени.**

- Это второй по распространенности вид первичной головной боли. Ее даже называют инвалидизирующей. Мигрень имеет выраженный характер, тяжелая мигрень лишает людей трудоспособности, ее приступ нужно незамедлительно купировать. Как правило, страдают молодые люди, но есть пациенты разного возраста. На сегодняшний день ясно, что мигрень может развиваться в результате генетического дефекта, что обуславливает приступы в молодом возрасте. У детей тоже бывает мигрень. Раньше это состояние называли вегетативной дистонией, но под её маской скрываются совершенно другие проблемы. Существует синдром вегетативных дисфункций, который проявляется колебаниями артериального давления, пульса, головной болью. Как правило, его вызывают иные патологии. При обследовании мы находим нарушение обмена железа, фолиевой кислоты, гипотиреоз, желудочно-кишечные расстройства, депрессию.



**Любовь Ткаченко**  
Врач-невролог

### - Головную боль снимают обезболивающими препаратами. Не вредно ли это?

- Лекарственно-индуцированная головная боль развивается у людей, которые вынуждены часто принимать обезболивающие препараты, особенно комбинированные, то есть в их состав входит несколько веществ, в том числе кофеин. Если человеку приходится более 15 дней в месяц принимать обезболивающие препараты, то развивается именно этот вид боли, который лечится гораздо труднее.

Чтобы лишний раз не пить таблетки, можно попробовать воздействовать на биологически активные точки на теле, которые известны давно. Приступ головной боли напряжения можно снять самомассажем нескольких таких точек на голове и на шее.

### - Какие виды обследований необходимо пройти, чтобы понять причину головных болей?

- В зависимости от клинической картины врач-невролог назначает МРТ, исследование сосудов и лабораторные исследования крови. Конечно, не каждому пациенту необходим весь перечень. Все избирательно, индивидуально и требует консультации специалиста.

**Есть ряд симптомов, при которых нужно немедленно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь, к ним относятся:**

- **громоподобная головная боль** (интенсивная, с «взрывоподобным» или внезапным началом) характерна для субарахноидального кровоизлияния;
- **нарастающая головная боль**, усиливающаяся в течение нескольких недель и более;
- **внезапное возникновение новой, необычной для пациента головной боли;**
- **наличие изменений в сфере сознания** (оглушенность, спутанность или потеря памяти) или психические нарушения;
- **присутствие фокальных неврологических знаков** или симптомов системного заболевания (лихорадка, артралгии, миалгии)

**Татьяна Гордиенко**  
врач-кардиолог



## БЕЗ СБОЕВ

### - Татьяна Сергеевна, какие существуют сердечно-сосудистые риски весной?

- Не секрет, что именно в весенне-осенний период обостряются все хронические заболевания. Сердечно-сосудистые патологии не являются исключением. Как правило, в этот период наши пациенты сталкиваются с колебаниями ритма, скачками артериального давления, приступами боли в сердце. Это связано с тем, что происходит колебание атмосферного давления, резкие перепады температуры. Пациентам тяжело переносить такие нагрузки, и могут случиться различные сердечно-сосудистые катастрофы.

### - Можно ли подготовить сердце к этому периоду?

- Волшебных средств не существует. Есть общие советы, которые мы даем своим пациентам в это время. Рекомендуем увеличить физическую нагрузку, снизить негативное воздействие курения и алкоголя, увеличить в рационе количество овощей и фруктов. Не секрет, что к концу зимы возникает гиповитаминоз, снижается иммунитет. Наши действия должны быть направлены на то, чтобы улучшить состояние организма. И эти простые советы работают.

Желательно соблюдать здоровый образ жизни постоянно. Врачи всегда об этом говорят, но не все прислушиваются и ждут ухудшения самочувствия, чтобы что-то начать делать.

### - Какая еда считается полезной для сердца?

- Во всем мире кардиологи рекомендуют придерживаться средиземноморского рациона питания. Необходимо, чтобы в меню было достаточное количество белковой пищи растительного и животного происхождения, но при этом следует ограничить животные жиры. Вместо них лучше сделать акцент на растительные жиры или рыбу. Отказаться от соли, простых сахаров, белой муки, стараться употреблять больше клетчатки: фруктов и овощей.

Полезным будет увеличить количество продуктов, богатых калием - важный микроэлемент для сердца и сосудов. Он содержится в кураге, бананах, изюме. Рекомендуется также увеличить количество ягод, фруктов, зелени в рационе.

### - Порой пациенты жалуются на боль в сердце. О чем она говорит?

- Боль бывает типичная и атипичная. Типичный признак приступа стенокардии, когда возникает боль за грудиной, она давящая или жгучая, может отдавать в руку или в нижнюю челюсть, как правило, связана с физической нагрузкой или психоэмоциональным стрессом. Но бывают и различные виды и другой боли, которые тоже относятся к сердцу, но проявляются по-другому. Например, пациенты жалуются на боль в желудке или изжогу, не понимая, что их причина совсем в другом, в том числе в инфаркте. В таком случае можно упустить время для правильной диагностики. Как только появилась какая-либо нехарактерная боль, необходимо обратиться за медицинской помощью.

### - У некоторых женщин проблемы с сердцем впервые проявляются при климаксе. К какому врачу обращаться в таком случае?

- В переходные периоды, когда происходит гормональная перестройка организма, нужно корректировать возникающие симптомы. При повышении давления или сердцебиении необходимо обратиться к врачу-кардиологу, чтобы облегчить самочувствие. Конечно, врач-гинеколог со своей стороны подбирает необходимые препараты, чтобы сгладить симптомы.

### - Какие обследования следует пройти пациенту, чтобы знать о состоянии своего сердца?

- В Диагностическом центре есть комплексная программа обследований сердца, куда входят необходимые инструментальные и лабораторные исследования. Программу курирует врач-кардиолог. В базовые обследования входят электрокардиограмма, эхокардиография, холтеровское мониторирование, нагрузочные тесты, лабораторные исследования, направленные на оценку работы сердечно-сосудистой системы.

ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ, НЕРВЗНОСТЬ, ЧАСТЫЕ ПРОСТУДЫ – ВСЕ ЭТО МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНОВ.

В современном мире фрукты и овощи круглый год присутствуют в нашем рационе. Однако люди все равно страдают от недостатка полезных веществ. Из-за этого могут начаться различные проблемы со здоровьем.



## Чего не хватает ОРГАНИЗМУ ВЕСНОЙ

Если весной ничего не радует, возможно, проблема в дефиците витаминов, которые организм израсходовал за зиму. Он может проявляться повышенной слабостью, сонливостью и вялостью. Внешность также страдает: волосы становятся тусклыми, ногти ломаются и слоятся, а кожа приобретает сероватый оттенок. Большинство людей не обращают внимание на подобные «звоночки» или покупают первый попавшийся витаминно-минеральный комплекс в аптеке. Ни первый, ни второй вариант не являются правильным решением в данной ситуации.

- Дефицит витаминов чреват тем, что на его фоне могут развиваться хронические заболевания, - рассказала врач-эндокринолог Клинического диагностического центра Марина Рогальская. - Если не хватает витаминов группы В, то могут развиваться неврологические заболевания, нервозность, усталость, депрессивные

состояния, бессонница, тревожность. При нехватке витамина Д у взрослых может развиваться остеопороз, у детей - рахит.

Конечно, большую роль играет питание человека, достаточное потребление овощей и фруктов, а также его образ жизни. Причем, вопреки мифам, витамины есть не только в экзотических продуктах. Например, квашеная капуста - традиционное блюдо русской кухни - богато витамином С. Найти полезные микроэлементы можно в моркови, зелени и других привычных продуктах. Кроме того, прогулки на свежем воздухе, закаливание, занятия физкультурой, полноценный отдых - все это способствует укреплению иммунитета.

- Увы, запастись витаминами впрок не представляется возможным, их необходимо получать каждый день. Да, жирорастворимые витамины А, Е, К задерживаются в организме на более длительный срок, но не в том количестве, которое требуется, - отметила Марина Николаевна. - Поэтому я рекомендую принимать витамины регулярно курсами. Летом в этом нет особой необходимости большинству людей, а поздней осенью можно начать подпитку витаминами, чтобы зимой чувствовать себя комфортно.



### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ?

Гиповитаминоз носит сезонный характер и может проявляться такими симптомами, как повышенная утомляемость, снижение трудоспособности, подверженность простудным заболеваниям и другими. Выбрать витамины самостоятельно, основываясь на рекомендациях рекламы или друзей, не лучший вариант. Бездумный приём витаминов и микроэлементов может привести к их избытку, а это для организма тоже очень плохо. Любые препараты принимаются только по назначению врача, и витамины - не исключение. Поэтому посоветуйтесь с врачом, который даст рекомендацию, основываясь на объективных показателях.

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНОВ И ЭЛЕМЕНТОВ В ОРГАНИЗМЕ?

Для этого существуют лабораторные исследования. В Централизованной лаборатории КДЦ проводится диагностика витаминов и минералов.

- **Витамин D** - поддерживает работу нервной, иммунной, сердечно-сосудистой систем, необходим для укрепления костей.
- **Витамин B12** - участвует в кроветворении, обновлении клеток, обеспечивает нормальную работу нервной, сердечно-сосудистой систем, мозга. Витамины группы В играют важную роль в поддержании эмоционального здоровья.
- **Витамин B9** (фолиевая кислота) - необходим для создания и поддержания в здоровом состоянии новых клеток.
- **Магний** - важен для работы мышц и нервной ткани.
- **Железо** - необходимо для синтеза гемоглобина.
- **Фосфор** - участвует в большинстве обменных процессов организма и необходим для формирования тканей (особенно нервной и костной).
- **Кальций** - один из самых важных для человека минералов. Он нужен для сокращения скелетных мышц и сердца, для передачи нервного импульса, а также для нормальной свертываемости крови.

СДАТЬ ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОЖНО ЕЖЕДНЕВНО С 8:00 ДО 14:00 БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ.

**Повлиять на способность слышать могут множество факторов, некоторые из которых предотвратимы. Первое место занимает частое воздействие громких звуков.**

**Врач-оториноларинголог Омского клинического диагностического центра Галина Семехина рассказала, чем чистить уши, где сидеть на концертах и какие наушники использовать.**



## НЕ ОСТАТЬСЯ В ТИШИНЕ

Уши - это важный орган чувств, через который человек воспринимает не менее 10% информации. Больше приходится только на зрение. Повлиять на слух могут много факторов. В первую очередь, это долговременное воздействие шума. Например, посещение ночных клубов, концертов, использование наушников, гаджетов, пренебрежение техникой безопасности на производстве. Также причиной ухудшения слуха могут стать некоторые медикаменты. Реже это происходит из-за генетических и наследственных болезней, анатомических особенностей во время развития ребенка в утробе матери.

- Проблемы со слухом взрослый человек может заметить у себя сам, - отметила врач-оториноларинголог Клинического диагностического центра Галина Семехина. - Либо он не слышит чего-то, либо не понимает, что ему говорят, либо в разговоре с двумя-тремя и более людьми не может разобрать речь собеседников. С детьми ситуация сложнее. Несмотря на то, что всем новорожденным при выписке из роддома проверяют слух, родителям нужно внимательно следить за малышами. Важно обращать внимание, как ребенок реагирует на мамин голос, на резкие звуки, когда и как начинает разговаривать. Тревожными звоночками может быть, если ребенок переспрашивает, когда ему что-то говорят, старается поближе подойти к телевизору, усиливает звук на гаджетах. Не проходящий насморк у ребенка может вызвать адгезивный средний отит. Раньше его диагностировали хуже, потому что не было эндоскопического оборудования. Сейчас он встречается у каждого третьего маленького пациента. Если вовремя не вылечить это заболевание, то в последующем ребенок может постепенно начать терять слух.

Чтобы избежать проблем со слухом, медики советуют не посещать шумные места, не сидеть рядом с колонками на концертах, а отдавать предпочтение местам подалше, это позволит не допустить акустическую травму. Также важную роль в сохранении слуха играют регулярные профилактические осмотры.

- Есть известная поговорка - береги честь смолоду. Как врач, я её немного перефразирую - береги здоровье смолоду, - подчеркнула доктор. - Всем, что в нас заложено в первые годы жизни, мы и будем обходиться до конца наших дней. Умножить вряд ли получится, но сохранять и поддерживать нужно обязательно. Следить за своим здоровьем, при дискомфорте в ушах обращаться к специалисту.

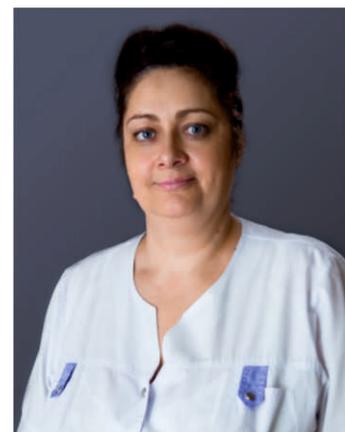
Чистить уши - тоже целая наука. Врачи выступают категорически против всех сторонних приспособлений. Они могут нанести большой вред, чем кажется на первый взгляд. Вата с палочки может слететь и остаться в ухе. Некоторые люди не сразу это замечают, тогда она обрастает серой и превращается практически в камень. Чтобы извлечь его, может потребоваться операция. А палочка или спичка способна травмировать ухо вплоть до перфорации барабанной перепонки. Тогда человек может на всю жизнь получить хронический гнойный средний отит.

- Ватные палочки можно использовать в рисовании, детских поделках, но не нужно чистить ими уши. Так создан человек, что уши у нас очищаются самостоятельно, - рассказала Галина Анатольевна. - Когда мы разговариваем, жуем, стенка нижнего слухового прохода двигается и вследствие этого сера выкатывается к нам в ушную раковину. Насколько заходит мизинец или кончик полотенца, настолько ее и нужно убирать.

Немало среди пациентов оториноларинголога любителей наушников. По данным Всемирной организации здравоохранения, около миллиарда детей и подростков уже находятся в группе риска приобретения тугоухости вследствие воздействия различных гаджетов и громкой музыки.

- Бывают случаи, когда без наушников не обойтись. В таких ситуациях я рекомендую пользоваться полноразмерными наушниками, которые надеваются снаружи и полностью скрывают ухо, а не внутренними, которые вставляются непосредственно в ухо, тогда акустическая травма будет меньше, - пояснила врач.

Свой урон слуху нанесла и пандемия коронавируса, причем, по наблюдению Галины Семехиной, не первые волны, а именно омикрон. Чаще всего воспаляется слуховая труба, но это лечится, главное вовремя обратиться к специалисту.



**Галина Семехина**  
врач-оториноларинголог  
КДЦ

# Первичный приём у врача. ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

Первичная консультация – это первичное обращение к специалисту при обострении хронического заболевания или появлении новых жалоб, связанных со здоровьем.

## ПЕРВИЧНЫЙ КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЁМ ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА ВКЛЮЧАЕТ:

- ОСМОТР ПАЦИЕНТА,
- ВЫЯСНЕНИЕ ЖАЛОБ, ПРИЧИНЫ ОБРАЩЕНИЯ,
- СБОР АНАМНЕЗА (ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ),
- ИЗУЧЕНИЕ ИМЕЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКИХ ДОКУМЕНТОВ, РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЙ (ПРИ НАЛИЧИИ).

Приём у врача будет более информативным и полезным для вас, если дать врачу больше информации. Для этого в Диагностическом центре разработаны лабораторные комплексы для первичных обращений к специалистам. Их результаты представляют собой очень важную информацию, которая раскрывает состояние здоровья и характер процессов, протекающих в организме.



## ЛАБОРАТОРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГУ

Комплексное обследование включает в себя группу лабораторных исследований, направленных на оценку состояния и выявление заболеваний желудочно-кишечного тракта.

1. Общий (клинический) анализ крови
2. Исследование уровня общего билирубина в крови
3. Исследование уровня билирубина связанного (конъюгированного) в крови
4. Определение активности аланинаминотрансферазы в крови
5. Определение активности аспартатаминотрансферазы в крови
6. Определение активности амилазы в крови
7. Определение активности гамма-глутамилтрансферазы в крови
8. Определение активности щелочной фосфатазы в крови

## ЛАБОРАТОРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ-ЭНДОКРИНОЛОГУ

Комплекс включает основные биохимические тесты и позволяет оценить функцию печени, почек, обмен веществ. Это дает возможность провести первичную оценку общего состояния здоровья, а также определить ход дальнейшего обследования и лечения.

1. Общий (клинический) анализ крови
2. Исследование крови тиреотропного гормона (ТТГ) в крови
3. Определение содержания антител к тиреопероксидазе в крови
4. Исследование уровня общего тироксина (Т4) сыворотки крови
5. Исследование уровня глюкозы в крови

## ЛАБОРАТОРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ-КАРДИОЛОГУ

Комплексное обследование включает в себя группу лабораторных исследований, направленных на оценку состояния и выявление заболеваний сердца и сосудов.

- 1) Общий (клинический) анализ крови
- 2) Исследование уровня триглицеридов в крови
- 3) Исследование уровня холестерина в крови
- 4) Исследование уровня глюкозы в крови
- 5) Исследование уровня калия в крови
- 6) Исследование уровня натрия в крови
- 7) Определение активности креатинкиназы в крови
- 8) Исследование уровня холестерина липопротеинов высокой плотности в крови
- 9) Исследование уровня холестерина липопротеинов низкой плотности

## ПЕРВИЧНЫЙ БИОХИМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Комплекс включает основные биохимические тесты и позволяет оценить функцию печени, почек, обмен веществ. Это дает возможность провести первичную оценку общего состояния здоровья, а также определить ход дальнейшего обследования и лечения

1. Исследование уровня общего белка в крови
2. Определение активности аланинаминотрансферазы в крови
3. Определение активности аспартатаминотрансферазы в крови
4. Исследование уровня общего билирубина в крови
5. Исследование уровня холестерина в крови
6. Исследование уровня глюкозы в крови
7. Исследование уровня железа сыворотки крови
8. Исследование уровня креатинина в крови
9. Исследование уровня мочевины в крови

Отпечатано в ООО «Образование Информ»,

Юридический адрес: Омская область, г. Омск-20, ул. Серова, 13, [3812] 45-13-25. Дизайнер – У. Попова.

По заказу Омского клинического диагностического центра.

Тираж 999 экз. Дата выпуска 30 марта 2022 г. Над номером: работы Ирина Немчинова, Юлия Филоненко.