



Здоровое Завтра

№6(47) 2019

Рекламно-информационное издание для населения

Говорит сердце

стр. 16

Сезон открыт

стр. 26

Волшебный луч

стр. 52

тема номера

Стандарты здоровья



Стандарты здоровья

Здоровье – это дело, заниматься которым нужно серьезно. И, несомненно, часть отпускного времени стоит посвятить тому, чтобы провести полный чек-ап своего организма. Как сигнализирует печень о неполадках желудочно-кишечного тракта, о каких проблемах говорят боли в сердце, что такое метеочувствительность и как часто нужно делать УЗИ? Об этом и многом другом читайте в новом выпуске популярного издания для всей семьи «Здоровое Завтра».

Ваша редакция

Журнал «Здоровое Завтра» ¹⁶⁺
рекламно-информационный журнал
для населения о здоровье
Выпуск № 6(47) июнь 2019 г.

Учредитель: ООО «АльфаМед Пресса»
Директор: Дамир Буреев
Издатель: ООО «АльфаМед Пресса»
Адрес издателя и редакции: 420012, г. Казань,
ул. Шапова, д. 26, корпус Б, офис 105
Тел.: (843) 2-333-197, 2-333-198
Для писем: info.alfamp@mail.ru
Главный редактор: Павлова Е.В.
amp-red@yandex.ru
Журналисты:
Елена Рычкова, Эмма Ситдикова,
Рамила Нутфуллина, Лилия Зиатдинова,
Маргарита Подгородова, Энже Шакирова

Руководитель рекламной службы:

Екатерина Фуреева
amp-fureeva@mail.ru
+7-903-305-46-08

Дизайн и верстка: Диана Шафикова

Корректор: Людмила Краснова
Распространение: Дамир Буреев
burei@mail.ru

Типография: ООО «Карты»
420038, г. Казань, ул. Восстания, д. 100
тел.: (843) 537-89-80

Заказ № 1261 от 25.06.2019

Дата сдачи в печать: 25.06.2019

Дата выхода: 29.06.2019

Тираж – 50 000 экземпляров

Периодичность: 6 раз в год

Распространяется бесплатно

За содержание рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. Все рекламируемые в журнале товары и услуги подлежат обязательной сертификации и лицензированию.

Все цены, указанные в рекламных объявлениях, действительны на момент выхода номера в свет.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций из журнала «Здоровое Завтра» возможны только с письменного разрешения издателя.

Информация, представленная в издании, не является консультацией врача. Перед применением методик и лекарственных препаратов проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Свидетельство о регистрации
ПИ №ТУ 16 01338 от 02.03.2015 г.

Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Татарстан (Татарстан)

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Журнал ждет читателей в лечебно-профилактических учреждениях, аптеках, медицинских центрах, салонах красоты, магазинах товаров для здоровья, фитнес-центрах, детских и образовательных учреждениях Казани, а также на тематических конференциях.

Содержание

— **Официально**



Министерство
здравоохранения
Республики
Татарстан

Министр здравоохранения Марат Садыков: «На WorldSkills Competition 2019 года в Казани будет пять уровней медицинской помощи»

стр. 6



Открытие «Ак чэчэкляр — 2019»

стр. 8



— **Главная тема**

Сайфутдинов Рафик Галимзянович главный специалист гастроэнтеролог МЗ РТ, заведующий кафедрой госпитальной и поликлинической терапии КГМА, заместитель главного врача МСЧ ОАО «Татнефть» по НИР, председатель Общества гастроэнтерологов РТ, заслуженный деятель науки РТ, академик ЕА АМН, член-корреспондент АН ВШ, профессор, доктор медицинских наук

Защитить защитника
стр. 10



Ахметов Булат Хакимович врач-невролог, вертеброневролог Республиканского неврологического клинического центра, кандидат медицинских наук

Синдром груши
стр. 12



Ацель Евгения Александровна доцент кафедры терапии, гериатрии и семейной медицины КГМА, ученый секретарь ученого совета КГМА, доктор медицинских наук

Небеса
взбунтовались

стр. 14



Абдрахманова Алсу Ильдусовна врач-кардиолог, доцент кафедры фундаментальных основ клинической медицины Института фундаментальной медицины и биологии КФУ, кандидат медицинских наук

Говорит сердце

стр. 16



— **Медицинский калейдоскоп**

Гафарова Елена Алековна врач-гинеколог, доцент кафедры акушерства и гинекологии КГМА, кандидат медицинских наук

Последний миф
о загибе матки

стр. 18



Гайсина Лейла Рафаэлевна доцент кафедры фундаментальных основ клинической медицины КФУ, кандидат медицинских наук

Сахарком
не балуемся

стр. 20



Сафин Индус Нависович врач-терапевт ГАУЗ МКДЦ, кандидат медицинских наук

Отпускной период:
продумано
до мелочей

стр. 25



Сибгатуллина Наиля Асхатовна
ассистент кафедры аллергологии и иммунологии КГМА,
врач-аллерголог высшей квалификационной категории,
кандидат медицинских наук



Сезон открыт
стр. 28

Никонова Марина Дмитриевна
врач-эндокринолог МЦ «Айболит»



Диабет
беременных
стр. 30

Сафин Индус Нависович
врач-терапевт ГАУЗ МКДЦ, кандидат медицинских наук



Поддержать
иммунитет
стр. 32

— Салон красоты

Юсупова Луиза Афгатовна
главный внештатный дерматовенеролог МЗ РТ, заведующая
кафедрой дерматовенерологии и косметологии КГМА, академик РАЕ, член МАЕ, член Международного общества дерматоскопии, заслуженный деятель науки и образования, сопредседатель Ассоциации дерматовенерологов и косметологов РТ, профессор, доктор медицинских наук



Почему краснеет
кожа?
стр. 35

Абдрахманов Азат Расимович
научный сотрудник Института фундаментальной медицины
и биологии КФУ, врач-дерматовенеролог, кандидат
медицинских наук



Так красив был
бронзовый загар...
стр. 36

— Наши детки

Зиганшин Аделъ Камилевич
врач – сурдолог-оториноларинголог, сотрудник отделения
сурдологии и слухопротезирования консультативной поликлиники №2 ДРКБ МЗ РТ



С самого начала
стр. 38

Халиуллина Светлана Викторовна
доцент кафедры детских инфекций КГМУ,
доктор медицинских наук



Не тот стул
стр. 43

Болгова Лия Павловна
врач-офтальмолог РКОБ, заслуженный врач РТ



Ложная
близорукость
стр. 46

Закиров Ильнур Илгизович
доцент кафедры педиатрии и неонатологии КГМА,
пульмонолог консультативной поликлиники ДРКБ,
врач-педиатр, кандидат медицинских наук



Бледная кровь
стр. 48

— Здоровый потребитель

Тухбатуллин Мунир Габдулфатович
главный внештатный специалист по ультразвуковой
диагностике МЗ РТ, заведующий кафедрой ультразвуковой
диагностики с курсом КТ, МРТ КГМА, главный специалист
по клинической диагностике ГАУЗ РКБ МЗ РТ, заслуженный
врач РФ и РТ, лауреат премии имени А.Г. Тергулова АН РТ,
профессор, доктор медицинских наук



Волшебный луч
стр. 52

Товорит сердце

Существует много причин для появления так называемых сердечных болей. У них может быть различный характер и продолжительность, также они могут сигнализировать о возможных проблемах с главным мотором организма. О правилах здорового сердца рассказывает врач-кардиолог, доцент кафедры фундаментальных основ клинической медицины Института фундаментальной медицины и биологии КФУ кандидат медицинских наук Алсу Ильдусовна Абдрахманова.

— **О каких болезнях сигнализируют «сердечные боли»? С чем их можно спутать?**

— Причин их возникновения в области сердца множество. Они могут быть связаны с поражением коронарных артерий, в первую очередь надо думать об ишемической болезни сердца. Помимо заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой (например, артериальная гипертензия, расслоение стенок аорты, тромбоз легочной артерии и др.), причинами болей в сердце могут служить заболевания легких и плевры, желудочно-кишечного тракта (прежде всего различные заболевания пищевода), костей, суставов и мышц грудной клетки, нервной системы (опоясывающий лишай, опухоль спинного мозга) а также психические нарушения.



Очень важно своевременно поставить диагноз при острой нестерпимой боли в области сердца, которая возникла впервые или резко изменила свой характер и заставила боль-

ного обратиться за медицинской помощью. Эти симптомы чаще всего могут указывать на возникновение острого коронарного синдрома (в это понятие входят инфаркт миокарда и нестабильная стенокардия). Он имеет острое начало и в типичных случаях характеризуется жгучей за грудиной болью, которая может длиться более 15-20 минут и не поддаваться действию нитроглицерина. Нельзя забывать о похожих симптомах при заболеваниях, которые встречаются реже, например при расслоении стенок аорты.

— **Что может вызвать сбой в работе сердца?**

— Основными факторами риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний считаются нездоровое и несбалансированное питание, низкая физическая активность, вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем), избыточная масса тела и ожирение, повышенное артериальное давление, стресс, нарушения углеводного обмена и сахарный диабет. Большинство смертей от сердечно-сосудистых заболеваний предотвратимы за счет их устранения или коррекции. Но есть факторы риска, на которые мы не можем воздействовать: пол (сердечно-сосудистые заболевания чаще регистрируются у мужчин), возраст и наследственность по этой группе болезней.

— **Каких принципов нужно придерживаться, чтобы сохранить сердце здоровым?**

— Правила здорового сердца следующие. Во-первых, это рациональное питание, которое включает зелень, фрукты, зерновые и продукты с минимальной термической обработ-



Консультант:

Абдрахманова Алсу Ильдусовна

врач-кардиолог, доцент кафедры фундаментальных основ клинической медицины Института фундаментальной медицины и биологии КФУ, кандидат медицинских наук

кой. Во-вторых, ежедневные занятия спортом. Нужно больше ходить пешком, бегать, кататься на велосипеде. В-третьих, необходимо контролировать вес. В-четвертых, не курить. И пятое – поменьше нервничать, исключить стресс.

— Какие продукты способны защитить сердце? Какие витамины и минералы нужны для укрепления работы сердца?

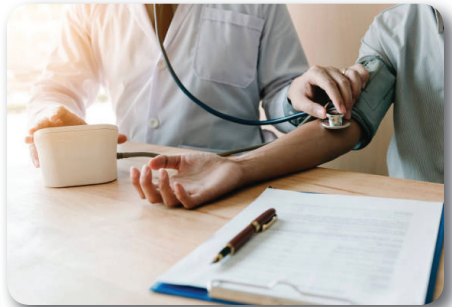
— Если говорить о принципах здорового питания, хотелось бы отметить, что энергетическая ценность рациона должна равняться энерготратам организма. Также питание должно быть сбалансированным по содержанию основных пищевых веществ (белки – 10-15%, жиры – 20-30%, углеводы – 55-70%). Важно снижать потребление поваренной соли, ее должно быть меньше пяти граммов в сутки. Для этого необходимо недосаливать пищу как

Важно своевременно поставить диагноз при острой нестерпимой боли в области сердца, которая возникла впервые или резко изменила свой характер, заставив больного обратиться за медицинской помощью. Эти симптомы чаще всего могут указывать на возникновение острого коронарного синдрома (в это понятие входят инфаркт миокарда и нестабильная стенокардия)

при ее приготовлении, так и за столом, а также ограничить потребление готовых продуктов, содержащих значительное количество соли (колбас, копченостей, солений, чипсов и др.). Кроме того, следует ограничить в рационе питания объем простых углеводов (сахаров) и повысить потребление овощей и фруктов (больше 500 г фруктов и овощей в сутки, без учета картофеля), широко использовать цель-

нозерновые продукты (не менее 30-45 г пищевых волокон).

Для укрепления работы сердца необходим ряд витаминов и минералов, таких как витамин С, А, В1, В3 (ниацин), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), Р (рутин), F и E (токоферол),



которые содержатся в свежих овощах, фруктах, зелени и ягодах, а также в мясе, субпродуктах (печени, почках), молочных продуктах, рыбе, курице, бобовых, яйцах, злаках и продуктах из них, орехах и морепродуктах.

Магний можно получить из бобов, морепродуктов, мяса, орехов, чечевицы, рыбы, зелени, сухофруктов, сои. Кальций содержится в кунжуте, маке, молочных продуктах, рыбе, сыре, бурых водорослях, зеленых листовых овощах, бобовых и орехах. Чтобы кальций лучше усваивался, его необходимо принимать совместно с витамином Д. Наилучшими источниками калия являются зелень и овощи, семечки, орехи, сухофрукты, рыба, постное и белое мясо, крупяные изделия, грибы, бобовые, дыня, арбуз, фрукты и ягоды, ростки пшеницы. Селен вы можете получить из цельного зерна, морепродуктов, чеснока, печени и лука. Значительное содержание фосфора обнаружено в таких продуктах, как спаржа, отруби, сухофрукты и морепродукты.

После консультации с врачом-кардиологом при необходимости возможно использование витаминных комплексов.

Эмма Ситдикова

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА