

№10  
ВЕСНА-ЛЕТО  
2025

# Seline

magazine

## Неожиданный секрет молодости

Как стоматолог может  
подтянуть овал лица

ПЕРЕЗАГРУЗКА  
ДЛЯ УСТАВШИХ

*Как вернуть энергию,  
если до отпуска еще далеко*

## Золото, радиоволны и искусственный интеллект

Как Oligio меняет  
представление о лифтинге

18+

# Вся инъекционная КОСМЕТОЛОГИЯ

Ежедневно  
с 10:00 до 13:00

*скидка 10%*

\*Специальное предложение действует для первичных пациентов клиники Seline, а также для пациентов, чей последний приём был более 6 месяцев назад.

\*\*В филиале на "Белорусской" специальное предложение действует с дополнительными условиями по Ботулинотерапии (подробнее уточняйте у менеджеров клиники).

Seline  
clinic

# СОДЕРЖАНИЕ

## КОСМЕТОЛОГИЯ *стр. 4*

- Тип старения "усталое лицо". Когда отпуск не помогает выглядеть отдохнувшей *стр. 4*  
Золото, радиоволны и искусственный интеллект. Как Oligio меняет представление о лифтинге *стр. 8*  
RF-лифтинг тела. Как подтянуть кожу живота, рук и бедер без операции *стр. 12*  
Спасение для активного лета. Секрет идеально сухой и матовой кожи *стр. 14*  
Мужская косметология. Что выбирают мужчины в 2026 году *стр.18*  
Пигментация как диагностическая карта. Что на самом деле рассказывает ваша кожа *стр. 22*  
Пять проблем – одна процедура. Почему весна идеальна для знакомства с BBL *стр. 25*  
Пробуждение после зимней спячки. Как вернуть коже сияние и восстановить защитный барьер *стр. 28*  
Убрать нельзя оставить. Как вернуть естественность после неудачных инъекций *стр. 32*  
Перезагрузка для уставших. Как вернуть энергию, если до отпуска еще далеко *стр. 34*

## ТРИХОЛОГИЯ *стр. 38*

- Весенний волосяной цикл. Норма или сигнал SOS? *стр. 38*  
Нужны ли витамину D летние каникулы? *стр. 42*

## СТОМАТОЛОГИЯ *стр. 46*

- Неожиданный секрет молодости. Как стоматолог может подтянуть овал лица *стр. 46*  
Элайнеры и активное лето. Как наслаждаться жизнью, пока зубы становятся идеальными *стр. 48*  
Сигнал SOS от десен. Почему кровоточивость нельзя игнорировать *стр. 52*  
Невидимый враг. Как скрытый карнес под пломбами разрушает зуб изнутри *стр. 54*

## ОБЩАЯ МЕДИЦИНА *стр. 56*

- Физиотерапия после пластических операций. Как современные методики ускоряют заживление ран и уменьшают отеки *стр. 56*  
Красота без ретуши. Как современный лазер помогает забыть о сосудистых звездочках *стр. 58*  
Эндоскопия во сне. Почему не стоит бояться гастроскопии и колоноскопии *стр. 62*  
Гормоны против лишнего веса. Почему диеты не работают без эндокринолога *стр. 65*  
Fast-track хирургия. Почему пациенты уходят домой на следующий день после операции *стр. 70*  
Укус, который меняет жизнь. Почему болезнь Лайма называют "великим имитатором" *стр. 74*  
"Нет, не рано!" Что нужно знать об обследовании груди до 40 *стр. 78*

## ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ *стр. 82*

- Mommy Makeover. Счастье вернуться к себе *стр. 82*  
Комплексные операции на лице. Блефаропластика и смеас-подтяжка. Комплекс Тотал Фэйс *стр. 86*  
Операция булхори. Секрет идеальных пропорций для молодости и красоты *стр. 88*  
Малярные мешки больше не приговор. Как новая хирургическая стратегия решает самые сложные задачи *стр. 90*  
Омоложение через невидимые разрезы. Мечта или новая реальность? *стр. 92*  
Больше не нужно выбирать. Когда одна операция избавляет от грыжи и меняет силуэт *стр. 96*  
Ягодичные импланты. Все, что вы хотели знать, но стеснялись спросить *стр. 100*



## Тип старения «усталое лицо»

*Когда отпуск не помогает  
выглядеть отдохнувшей*

*Иногда после длительного сна и отдыха лицо продолжает выглядеть утомленным. Все дело в особом типе старения, который визуально добавляет лицу лет и усталости, даже когда вы полны сил. Врач-косметолог, дерматовенеролог Елена Николаевна Егорова поделилась опытом и секретами, как победить эту проблему.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## III Что скрывается за понятием «усталое лицо»?

Усталое лицо, или *fatigue face*, — распространенный термин в современной эстетической медицине. Он обозначает состояние кожи лица, которое визуально выглядит тусклым, серым, уставшим. Этот эффект часто ассоциируется с потерей эластичности тканей и снижением уровня увлажненности.

## Почему формируется усталый тип лица?

**Генетика и конституция.** Гены определяют предрасположенность к сухости кожи, тонкой структуре кожных покровов, склонности к образованию мимических морщин. А телосложение влияет на скорость метаболизма, распределение жировой ткани и регенеративные способности клеток кожи.

*Отдельно хочу обратить внимание: такое состояние нередко встречается у людей с повышенной эластичностью тканей. И эта особенность может сопровождаться изменениями в других органах и системах. Именно поэтому я рекомендую своим пациентам регулярные комплексные обследования, включая консультации терапевта и офтальмолога. Забота о внешности начинается с заботы о здоровье в целом!*

**Образ жизни.** Стрессовые ситуации, хроническое напряжение, нарушение режима сна приводят к ухудшению кровообращения и кислородному голоданию кожи. Постоянная усталость становится причиной появления синяков под глазами, мешков и одутловатости лица.

**Экология.** Загрязненная атмосфера, воздействии ультрафиолетовых лучей снижают защитные свойства кожи, ускоряют процессы старения.

**Питание.** Недостаточное потребление витаминов, минералов, антиоксидантов негативно сказывается на состоянии кожи, способствует потере влаги и развитию воспалительных процессов.

**Физическая активность.** Регулярные занятия спортом стимулируют кровообращение, улучшают насыщение кожи кислородом, повышают ее упругость и эластичность. Напротив, низкая активность снижает тонус мышц и ускоряет старение кожи.

## Как вернуть лицу свежесть

**Домашний уход.** Для профилактики проявлений усталого типа рекомендуется использование мягких косметических средств для ежедневного домашнего ухода:

- Очищение — мягкие гели, пенки, мицеллярная вода, не содержащие агрессивных компонентов.
- Тонизирование — увлажняющие формулы, помогающие восстановить pH баланс кожи и подготовить ее к нанесению крема.
- Кремы и сыворотки — продукты, обогащенные витаминами группы B, C, E, гиалуроновой кислотой, аминокислотами, обеспечивающими глубокое увлажнение и защиту от негативных внешних факторов.
- Маски — еженедельное применение масок с коллагеном, водорослями, белком шелка для восстановления сияния и свежести кожи.

Среди профессиональной косметики для домашнего использования хочу отметить линейку Natinuel — итальянский бренд, созданный врачом-дерматологом. Препараты этой марки не просто ухаживают за кожей, а действительно работают с ее структурой на клеточном уровне.

## *Применение экзосом — это передовая технология биорепарации. Экзосомы помогают активизировать процесс обновления клеток, улучшая общее состояние кожи. Это один из самых перспективных методов в anti-age терапии сегодня*

Для усталого типа лица особенно актуальны:

- **Молочко для снятия макияжа MILK MAKE UP** — многофункциональная эмульсия с растительными экстрактами (ромашка, василек, гамамелис) и витаминами А, Е. Деликатно очищает и одновременно создает на коже защитную липидную пленку, усиливая проникновение последующих средств.
- **Очищающий препарат CLEANSER PHA-АНА 5%** — нежная эмульсия без агрессивных SLS и SLES с pH 5,2. Содержит яблочную и лактобионовую кислоты, масла авокадо и сладкого миндаля. Мягко удаляет загрязнения, не нарушая защитную гидролипидную мантию кожи.
- **Маска HYDRA-MOIST Mask** — легкая гелеобразная маска без отдушек и консервантов. В составе — полигидроксикислоты (PHAs), экстракт ирландского мха, глюкоза. Поддерживает обновление клеток эпидермиса, уменьшает шелушение и признаки раздражения.
- **Увлажняющий крем HYDRA-MOIST** — препарат молекулярной биоцетики для сухой, обезвоженной кожи. Поддерживает гомеостаз (естественный баланс), улучшает структуру и функцию всех слоев эпидермиса. Содержит полисахариды морских водорослей, которые насыщают кожу минералами, и солнцезащитные фильтры.

Регулярное соблюдение утреннего и вечернего ухода позволит сохранить молодость и здоро-

вье кожи даже при высоких нагрузках и стрессах.

**Профессиональные процедуры.** Домашний уход — это важная поддержка, но для выраженного результата необходимы профессиональные методики. В своей практике я использую комбинированный подход, сочетая аппаратные и инъекционные процедуры.

**Фото- и лазеротерапия** — аппаратные методы, направленные на улучшение микроциркуляции крови, устранение пигментации, сокращение пор и повышение плотности кожи.

Для решения этих задач я успешно применяю **фототерапию BBL Forever Young на аппарате Joule Sciton** — это технология широкополосного света, которая работает с кожей на генетическом уровне, стимулируя естественные механизмы омоложения. Также использую лазерную терапию на аппарате Fotona — она прекрасно справляется с сосудистыми проблемами и общим обновлением кожи.

**Биоревитализация, мезотерапия и плазмотерапия** — введение препаратов внутрикожно помогает повысить уровень увлажненности и осветлить кожу. Для увлажнения я выбираю препараты Plinest, Jalupro и Belotero. Для плазмотерапии отдаю предпочтение швейцарским пробиркам Regen Lab — они максимально обо-

гащают плазму тромбоцитами, что усиливает регенеративный эффект процедуры.

**Применение экзосом** — это передовая технология биорепарации. Экзосомы помогают активизировать процесс обновления клеток, улучшая общее состояние кожи. Это один из самых перспективных методов в anti-age терапии сегодня.

### Пептидная биоревитализация: новый уровень омоложения

В последние годы медицина уделяет особое внимание профилактике и лечению с использованием пептидных препаратов. Это соединения аминокислот, полученные либо естественным путем из тканей организма, либо синтетическим методом.

Особого внимания заслуживает инновационная линейка Novacutan, в которой воплотились новейшие научные достижения. Ее основа — уникальный комплекс FLOPS: специально подобранные пептиды, встроенные в сетчатую структуру гиалуроновой кислоты и аминокислот.

#### Как работает комплекс FLOPS:

- Стимуляция регенерации — запускает синтез коллагена и эластина, повышая упругость кожи и уменьшая признаки старения.
- Оптимизация клеточного метаболизма — ускоряет обновление клеток, улучшает тканевое дыхание.
- Антиоксидантная защита — защищает клетки от свободных радикалов и стресса окружающей среды.
- Поддержание гидратации — улучшает способность кожи удерживать влагу.

Для коррекции усталого типа лица я использую несколько препаратов линейки:

- **Novacutan Eye** — для комплексной работы с периорбитальной зоной: корректирует темные круги, уменьшает морщины «гусиные лапки», уплотняет тонкую кожу вокруг глаз.
- **Novacutan Bright** — для фотоповрежденной кожи: восстанавливает и увлажняет кожу после воздействия ультрафиолета.
- **Novacutan Gentle** — для чувствительной кожи, склонной к раздражениям.

- **Novacutan Master** — универсальный препарат для повышения тургора, восстановления эластичности и выравнивания текстуры кожи.
- **Novacutan Prima** — для работы с начальными признаками старения.

### Поддерживающая нутрицевтика

Здоровье кожи тесно связано с состоянием всего организма. Для поддержания красоты важно включать в рацион продукты, богатые необходимыми микроэлементами и витаминами:

**Омега-3 жирные кислоты** — способствуют улучшению гидратации кожи, снижению воспалений. Источники: жирная рыба, льняное масло, грецкие орехи.

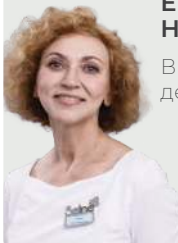
**Витамины A, D, E, K** — укрепляют клеточные мембраны, защищают клетки от повреждений свободными радикалами.

**Антиоксиданты** — ягоды, зеленый чай, орехи, овощи и фрукты поддерживают высокий антиоксидантный статус организма.

**Гидроколлаген** — обеспечивает поддержку дермы, повышает плотность кожи, стимулирует синтез собственного коллагена.


Прием добавок с **биотином, коэнзимом Q10, витамином C** также поддерживает красоту и здоровый вид кожи.

Таким образом, правильный домашний уход, профессиональный подход в клинике и внимательное отношение к своему здоровью позволят эффективно справиться с проявлениями «усталого лица» и надолго сохранить естественный свежий и молодой вид. ☺



**Егорова Елена Николаевна**  
Врач-косметолог, дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Золото, радиоволны и искусственный интеллект

*Как Oligio  
меняет представление  
о лифтинге*

*Услышав слово «лифтинг», большинство вспоминают про филлеры. Добавить объем в скулы, заполнить носогубные складки, подтянуть овал... Многие годы контурная пластика была практически синонимом омоложения. Но времена меняются, и сегодня мы все чаще выбираем другой путь — не добавлять, а пробуждать. Не заполнять извне, а заставить кожу вспомнить, как быть упругой самостоятельно. А помогает в этом уникальный аппарат, который действительно меняет представление о возможностях косметологии.*



### Тест, который расскажет о коже больше, чем зеркало

Прежде чем говорить о решениях, давайте определим проблему. Есть легкий способ понять, нуждается ли кожа в лифтинге: сделайте легкий защип на щеке или шее и посмотрите, как быстро складка расправляется. Если она возвращается в исходное состояние мгновенно — все отлично. Если задерживается хотя бы на пару секунд — это первый звоночек: эластичность снижается, начинается эластоз.

Есть и другие признаки, которые сложнее игнорировать: тусклый, землистый оттенок лица, расширенные сосуды, пигментация, уменьшение естественного блеска кожи и ее внутреннего сияния.

### Что происходит внутри

За потерю четкого контура лица отвечает це-

лый комплекс процессов, и понимание этого — ключ к выбору правильной стратегии.

Первое и главное — снижение выработки коллагена и эластина. Эти белки — каркас кожи, ее внутренняя «арматура». С возрастом их синтез замедляется, а существующие волокна теряют упругость.

Второе — изменения в самой структуре дермы. Межклеточный матрикс, который на 89% состоит из гиалуроновой кислоты, начинает разрушаться. Кожа буквально перестает быть «наполненной изнутри».

Третье — замедление клеточного обмена. Восстановительные процессы идут все медленнее, тургор снижается, ткани теряют тонус.

Добавьте сюда:

- нарушение микроциркуляции (клетки получают меньше кислорода и питания);
- гормональные изменения (для женщин особенно критично снижение эстрогенов и тестостерона, которые напрямую влияют на синтез коллагена);
- уменьшение объемов подкожно-жировой клетчатки и возрастные изменения костной ткани (с годами костная структура уменьшается, а вместе с ней под действием гравитации смещаются и мягкие ткани).

И вот перед нами полная картина того, почему лицо со временем «плывет вниз». Можно ли что-то с этим сделать? Конечно. И вот тут на сцену выходит Oligio.

### Технология, впечатляющая даже врачей

**Oligio** — это монополярный RF-лифтинг нового поколения. Если перевести с меди-

## **Локти, колени, внутренняя поверхность бедер, наружная поверхность ягодиц, внутренняя поверхность предплечий — все эти «проблемные» места, где кожа теряет упругость с возрастом, отлично отзываются на радиочастотное воздействие**

цинского: аппарат использует радиочастотную энергию для глубокого и равномерного прогрева тканей до 40-50 °С.

Но дело не в самом прогреве — RF-технологии существуют давно. Дело в том, как Oligio это делает.

Аппарат учитывает импеданс — сопротивление тканей, которое зависит от толщины эпидермиса и дермы, объема подкожно-жировой клетчатки, особенностей соединительнотканых перегородок. Проще говоря, Oligio «считывает» кожу каждого пациента и подстраивает воздействие под ее индивидуальные характеристики.

Насадка аппарата покрыта золотом — не для красоты, а для идеальной проводимости энергии и максимально комфортного контакта с кожей. Работу контролирует искусственный интеллект, который

в реальном времени отслеживает параметры и обеспечивает абсолютную безопасность процедуры. А уникальная система охлаждения делает воздействие настолько комфортным, что многие пациенты называют Oligio «процедурой обеденного перерыва»: пришли, сделали, вернулись к своим делам.

Никаких повреждений кожи. Никакого периода восстановления. Никаких ограничений после процедуры.

### **Каким образом достигается результат**

Глубокое радиочастотное воздействие запускает в тканях целый каскад процессов. Существующие коллагеновые волокна сокращаются и уплотняются — это дает немедленный эффект подтяжки. Параллельно активируются процессы неокollaгeнeзa и неoлaстoгeнeзa (oбpaзoвaниe нoвoгo кoллaгeнa и элaстинa), улyшчaeтcя микpoциpyлaция.

Эффект нарастает постепенно: первые изменения заметны уже в течение месяца, но основной результат формируется на протяжении 4-6 месяцев.

### **Что вы увидите в зеркале**

Клинические эффекты, которые подтверждены практикой: более четкие контуры овала лица,

уменьшение выраженности птоза в зоне нижней трети и подподбородочной области, повышение упругости и плотности кожи. И что особенно важно — сохранение естественной мимики при заметном лифтинг-эффекте. Никакой «маски» и неестественности!

### Возможности, о которых не все знают

Oligio работает не только с лицом. Аппарат прекрасно справляется с любыми зонами, где происходит снижение качества кожи. Локти, колени, внутренняя поверхность бедер, наружная поверхность ягодиц, внутренняя поверхность предплечий — все эти «проблемные» места, где кожа теряет упругость с возрастом, отлично отзываются на радиочастотное воздействие.

Отдельно хочу сказать об интимной зоне. Это тема, о которой не принято говорить громко, но многие женщины сталкиваются с изменениями качества кожи в этой области после родов или с возрастом. RF-лифтинг Oligio прекрасно подтягивает кожу интимной зоны и создает визуальное омоложение.

### Кому подходит процедура и как усилить эффект

Возрастные рамки достаточно широкие: начиная с 30-35 лет воздействие уже может быть актуально. Наиболее выраженные показания у пациентов 35+, 45+ и старше, вплоть до 60+. Все определяется не паспортным возрастом, а реальным состоянием кожи и общим здоровьем.

За одну процедуру можно обработать несколько зон: например, область глаз и все лицо, или лицо и шею. Выбор протокола зависит от индивидуальных показаний.


Повторять сеансы рекомендуется в среднем раз в 8-12 месяцев. Интересное наблюдение из практики: у мужчин оптимальный интервал чуть короче — около 8 месяцев. При прохождении полного протокола одного сеанса в год обычно достаточно для поддержания результата.

Oligio прекрасно работает соло, но в сочетании с другими методиками результат может быть еще более впечатляющим. Например, курс коллагеностимулирующих препаратов усилит и пролонгирует эффект. Полинуклеотиды отлично работают как подготовка к Oligio или после него, а гидроксипатит кальция (Radiesse) лучше использовать через 2-3 недели после процедуры, когда уже запущен собственный коллагеногенез.

И еще один важный момент: высокий уровень белка в рационе помогает достичь более эффективного результата. Логика простая: для синтеза коллагена организму нужны аминокислоты, а их источник — белковая пища. Так что если планируете процедуру, обратите внимание на питание.


А при простуде или обострении хронических заболеваний знакомство с аппаратом стоит отложить до полного выздоровления и нормализации анализов. Ведь когда организм борется с болезнью, ему не до выработки нового коллагена. Дождитесь, пока все силы будут направлены на созидание, а не на борьбу, и результат будет максимальным!

Иногда лучшее, что мы можем сделать для своей кожи — не добавит что-то извне, а разбудить ее собственные ресурсы. Oligio делает именно это. И делает блестяще. ☁



**Елесина Виктория Вадимовна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# RF-лифтинг Тела

*Как подтянуть кожу живота, рук и бедер без операции*

*История, которую я часто слышу от пациенток, особенно весной: «Так хочется подтянутое тело к пляжному сезону! Я села на диету, начала тренироваться, вес уходит, а кожа... не успевает». Дряблая кожа после похудения — не приговор и не повод для расстройства. Это просто физиология: когда мы быстро теряем объемы, кожа не успевает сократиться вслед за новыми контурами тела. Коллагеновые волокна, которые отвечают за упругость, не могут мгновенно перестроиться. Но я знаю, как им помочь!*

## Почему диеты и фитнеса недостаточно

Давайте признаем: даже самые интенсивные тренировки не способны «подтянуть» кожу в буквальном смысле. Спорт укрепляет мышцы, формирует красивый рельеф, но с дряблостью самой кожи он справиться не в силах. То же касается и правильного питания: оно поддерживает здоровье кожи изнутри, однако не может заставить уже растянутые ткани вернуться к прежнему состоянию.

Раньше единственным решением была пластическая хирургия — абдоминопластика, брахиопластика и другие операции с длительным восстановлением и рубцами. Сегодня есть альтернатива: аппаратные методики, которые запускают естественное обновление кожи без разрезов и наркоза.

## RF-лифтинг: как это работает

RF-лифтинг (от английского radio frequency — «радиочастота») — это метод подтяжки и омоложения кожи, основанный на воздействии радиоволновой энергии. Звучит сложно? На самом деле все предельно понятно.

Радиочастотная энергия проникает в глубокие слои кожи и контролируемо прогревает ткани. При нагреве происходит сокращение существующих коллагеновых волокон — отсюда эффект мгновенной подтяжки, который заметен сразу после процедуры. Но главное начинается позже: тепловое воздействие запускает процесс неоколлагенеза — образования новых волокон коллагена и эластина. Именно они со временем формируют обновленный каркас кожи, делая ее более плотной и упругой.

## Кому подойдет RF-лифтинг тела?

Эта методика станет настоящим спасением, если вас беспокоит:

- обвисшая кожа живота после похудения или беременности;
- дряблость и так называемые «крылышки» на внутренней стороне плеч;
- потеря тонуса кожи на внутренней поверхности бедер;
- растяжки на теле после беременности или резких колебаний веса;
- возрастное снижение упругости кожи;
- целлюлит при сопутствующей дряблости тканей.

По сути, RF-лифтинг тела — это логичный завершающий этап любой трансформации: будь то восстановление после родов, результат упорной работы над весом или просто желание выглядеть на пляже на все сто.

## Технологии, которым можно доверять

В Seline Clinic я и мои коллеги работаем с аппаратами последнего поколения, которые позволяют подобрать оптимальную методику именно для вашей ситуации.

**Volnewmer** — инновационная система монополярного радиочастотного лифтинга от производителя легендарного Ultraformer. Технология заключается в равномерном, интенсивном и глубоком прогреве тканей на глубину до 6 мм. За счет этого происходит сокращение коллагеновых волокон, а вы отмечаете выраженный лифтинг и уплотнение кожи уже после первой процедуры.

Эффект нарастает в течение нескольких месяцев по мере синтеза нового коллагена. При этом интеллектуальная система контроля температуры и водяное охлаждение исключают риск ожогов. Для работы с телом используется специальная насадка с большой площадью покрытия, что позволяет эффективно обрабатывать живот, бедра, ягодицы, руки и колени.

**Lutronic Genius** — уникальная технология микроигльчатого RF-лифтинга с искусственным интеллектом. Аппарат создает контролируе-

мые микроповреждения и сверхточно доставляет радиочастотную энергию непосредственно в дерму, минуя поверхностный слой кожи. Система в режиме реального времени анализирует состояние тканей и автоматически подстраивает параметры воздействия — это обеспечивает максимальную эффективность и безопасность. Genius особенно хорош для работы с растяжками, рубцами и выраженной дряблостью.

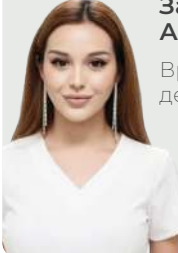
Какой аппарат выбрать? Это решаем вместе на консультации, исходя из состояния вашей кожи, зон коррекции и желаемого результата. Нередко мы комбинируем методики для достижения максимального эффекта.

## Что важно знать о процедуре

RF-лифтинг тела — не мгновенное волшебство, а курсовая методика. Для выраженного стойкого результата обычно требуется от 4 до 6 сеансов с интервалом в несколько недель. Первые изменения вы заметите сразу, но настоящее преобразование происходит постепенно, по мере того как кожа выстраивает новый коллагеновый каркас.

Процедура не требует реабилитации, сразу после сеанса можно вернуться к привычным делам. Возможно легкое покраснение, которое проходит в течение нескольких часов.


Откройте для себя RF-лифтинг тела сейчас, пока до пляжного сезона еще достаточно времени, чтобы пройти полноценный курс и увидеть результат во всей красе! Приходите на консультацию — мы составим план, как подготовить ваше тело к лету. Без операций, без долгого восстановления и без компромиссов с собственным отражением в зеркале. ☺



**Зальцзейлер Эльмира Алмановна**

Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# Спасение для АКТИВНОГО лета

*Секрет идеально сухой  
и матовой кожи*

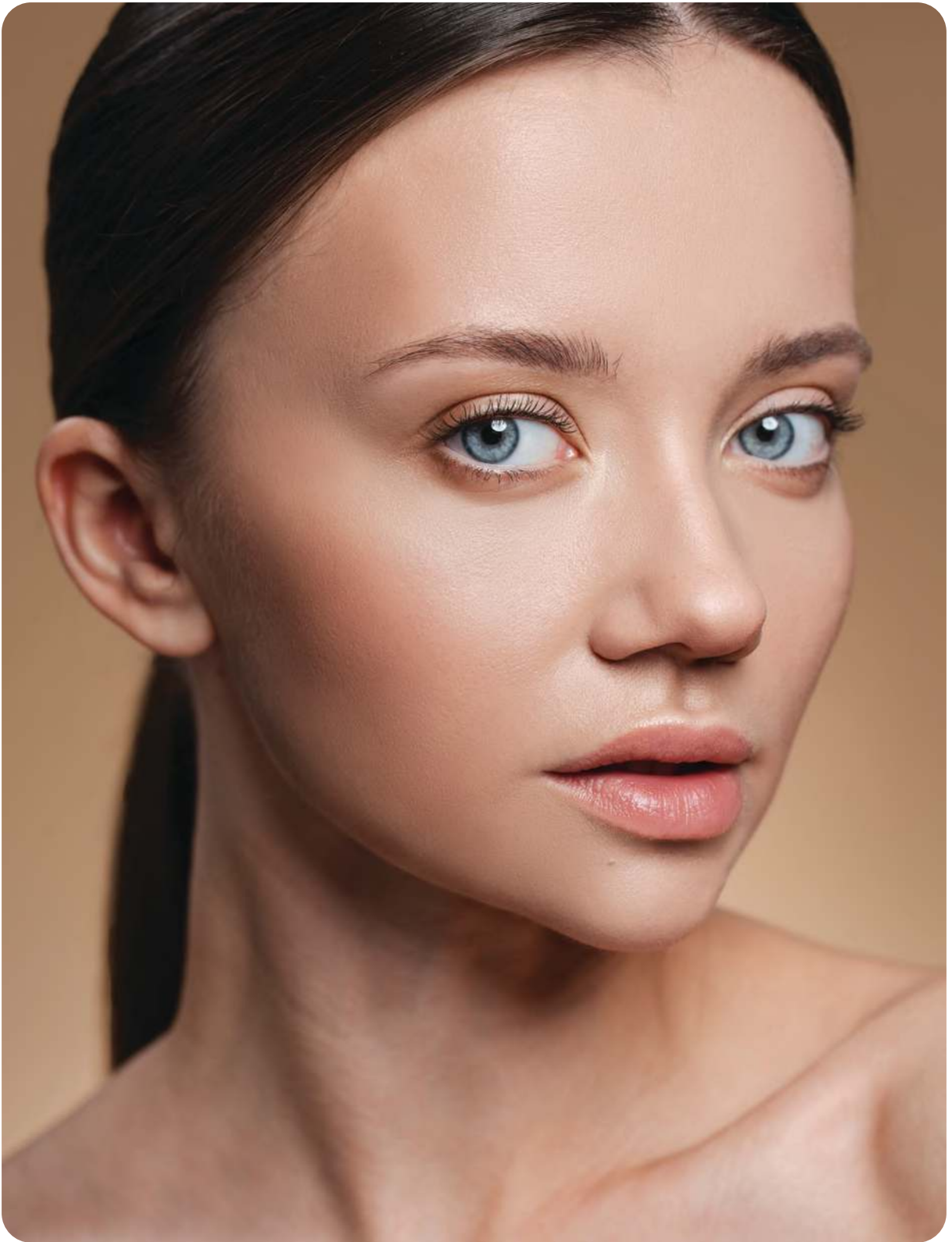
*Признавайтесь, вы тоже с нетерпением ждете лета, долгих солнечных дней, отпуска и легких нарядов? Но для многих жаркий сезон омрачается двумя деликатными проблемами: избыточной потливостью и нежелательным жирным блеском на лице. Знакомо? Тогда эта статья для вас!*

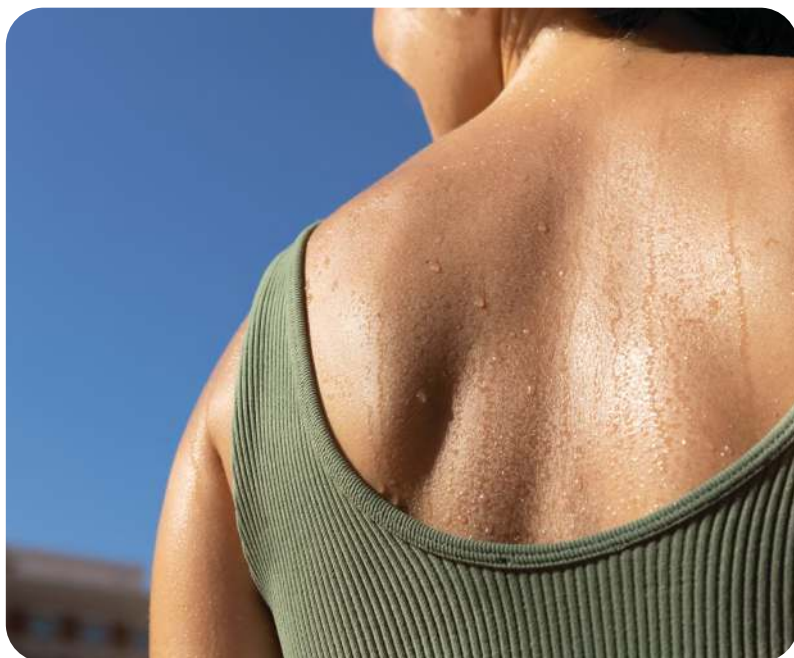


Предательские мокрые пятна на одежде, вечно влажные ладони и кожа, которая начинает лосниться буквально через час после умывания... Кажется, будто все тело сопротивляется летней свежести.

Но что, если я скажу, что обе эти неприятности можно решить одним изящным и хорошо изученным способом? Речь о ботулинотерапии. Да-да, этот инструмент, который известен своими омолаживающими свойствами, творит настоящие чудеса в борьбе с гипергидрозом (избыточной потливостью) и себорегуляцией (контролем жирности кожи). И сейчас идеальное время, чтобы об этом задуматься!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





### Избавляемся от мокрых пятен на одежде

Представьте, что потовая железа — маленький и очень исполнительный работник. Нервная система с помощью нейромедиатора ацетилхолина (он выполняет функцию «курьера») отправляет команду: «Жарко! Пора работать!» И железа усердно выделяет пот.

Инъекции ботулотоксина типа А (это, например, препараты «Диспорт»,) действуют с хирургической точностью. Они временно блокируют саму возможность передачи сигнала курьером. Железа просто не получает приказа и мирно «засыпает» на несколько месяцев.

### Как это происходит на практике?

Процедура для зон подмышек, ладоней или стоп занимает около 20-30 минут. С помощью сверхтонкой иглы препарат вводится поверхностно, микроинъекциями. Дискомфорт минимален. А уже че-

рез 7-14 дней вы замечаете волшебство: обработанные зоны становятся сухими. Эффект длится в среднем 4-6 месяцев. А это означает полную свободу носить шелк, лен и одежду разных цветов без тревоги. Уверенность в любом рукопожатии и на любой тренировке. По сути, это ваш личный «летний антистресс»!

### Мечтаете о матовом сиянии вместо жирного блеска? Решение есть!

Теперь о лице и теле — спине, зоне под грудью и других проблемных областях. Сальные железы — близкие «родственники» потовых, и на них тоже можно повлиять этим методом, хотя механизм чуть более сложный. В жару они работают в авральном режиме, производя избыток кожного сала. Результат — расширенные поры, предательски «сползающий» макияж и благодатная почва для воспалений.

Для решения этих проблем процедура проводится по специальным техникам — мезоботокс (микродозами по всей площади лица и тела) или себорегуляция (в Т-зону на лице: лоб, нос, подбородок). Это не только уменьшает активность сальных желез, давая долгожданный

## Сальные железы — близкие «родственники» потовых, и на них тоже можно повлиять этим методом, хотя механизм чуть более сложный

матирующий эффект и сужая поры, но и обладает легким противовоспалительным действием. Кожа становится ровной, бархатистой, ухоженной. Она не блестит, а сияет здоровым, естественным светом. И этот результат также держится 3-6 месяцев, как раз на самый активный сезон.

### Почему весна и лето — лучшее время для процедуры?

Ответ очевиден: потому что именно сейчас проблемы потливости и жирного блеска проявляются максимально остро и значительно осложняют жизнь. Зачем терпеть дискомфорт все лето, если можно уже в начале сезона подарить себе чувство абсолютной свежести и уверенности? Это инвестиция не просто в красоту, а в качество жизни — в отпуске, на важных встречах, на романтических свиданиях.

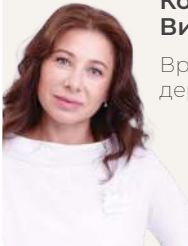
Но есть нюансы, о которых нужно знать:

- **Эффект временный.** Через несколько месяцев нервные окончания восстанавливаются, и функция желез возвращается. Это абсолютно нормально и предсказуемо. Процедуру можно и нужно повторять.
- **Это симптоматическое лечение.** Мы эффективно убираем следствие — избыточ-

ную работу желез. Если причины кроются в серьезных системных нарушениях, важно параллельно наблюдаться у профильного специалиста (эндокринолога, невролога).


- **Безопасность в руках эксперта.** Только врач, досконально знающий анатомию и имеющий опыт подобных процедур, может провести ее так, чтобы добиться идеального результата без нежелательных эффектов.

Ботулинотерапия при гипергидрозе и себорегуляции — современный, умный и невероятно эффективный способ взять под контроль то, что портит настроение в самый прекрасный сезон. И это не каприз, а разумная забота о своем комфорте. Попробуйте сами и наслаждайтесь активным летом на все 100%! ☺



**Кошель Антонина Викторовна**  
Врач-косметолог, дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Мужская КОСМЕТОЛОГИЯ

## Что выбирают мужчины в 2026 году

*Еще несколько лет назад мужчина в кабинете косметолога воспринимался как редкость. Сегодня же представители сильного пола составляют значительную часть пациентов, а их запросы давно вышли за рамки «освежить лицо перед важной встречей». При этом мужская косметология — это отдельное направление со своей спецификой, продиктованной особенностями кожи. Подробнее о ней рассказывает врач-косметолог, дерматовенеролог Кулакова Оксана Анатольевна.*



### Почему мужская кожа требует особого подхода

Кожа мужчин и женщин отличается на физиологическом уровне, и эти различия определяют стратегию ухода.

Мужская кожа примерно на 20% толще женской, что дает ей определенные преимущества в плане устойчивости к возрастным изменениям. Процессы старения у мужчин действительно протекают медленнее. Однако когда изменения все же становятся заметны, они, как правило, более выраженные.

Уровень pH мужской кожи выше — около 5,8 против 5,5 у женщин. Кожа мужчин в среднем темнее. А главное — сальные железы работают значительно активнее под влиянием андрогенов, что дела-

## **Есть особенность, благодаря которой работать с мужчинами особенно комфортно — они, как правило, очень дисциплинированные пациенты. Сильному полу важно понимать логику происходящего: что делаем, зачем и какой результат ожидаем**

ет мужчин особенно склонными к угревой болезни и повышенной жирности кожи.

Именно андрогензависимые проблемы — акне, расширенные поры, жирный блеск — остаются одним из самых частых поводов обращения мужчин к косметологу. И если в подростковом возрасте это воспринимается как временное явление, то к 25-30 годам становится очевидно: без системного подхода проблема не решится, а к воспалениям добавятся постакне и рубцовые изменения.

### **Как врачи работают с проблемной кожей**

Основная причина затянувшейся угревой болезни у мужчин — недостаточное внимание к регулярному уходу. Многие до сих пор ограничиваются умыванием водой, считая кремы и сыворотки чем-то необязательным. Результат предсказуем: воспаления, постакне, неровный рельеф кожи.

В зависимости от степени выраженности проблемы мы подбираем индивидуальную тактику лечения. Она может включать медикаментозную терапию для контроля воспаления, профессиональные косметические средства для домашнего ухода и аппаратные методы.

**Фототерапия BBL** отлично зарекомендовала себя в лечении акне: световое воздействие уничтожает бактерии, нормализует работу сальных желез и улучшает общее качество кожи. Этот же метод прекрасно справляется с розацеа, куперозом и пигментацией.

### **Борьба с возрастными изменениями**

Когда речь заходит о коррекции возрастных изменений, мужчины все чаще выбирают комплексный подход и отдают предпочтение аппаратным методикам.

**SMAS-технологии** позволяют работать со связочным аппаратом лица, обеспечивая подтяжку без инъекций и хирургии. Это ультразвуковое воздействие на глубокие слои тканей, которое возвращает четкость овалу и уменьшает выраженность птоза.

**RF-лифтинг Oligio** — еще один фаворит среди мужчин. Безы-



гольная процедура повышает упругость кожи и обеспечивает выраженный лифтинг-эффект, при этом не требуя восстановительного периода.

Для улучшения качества и плотности кожи мы используем коллагеностимулирующую терапию — препараты **AestheFill**, **Nithya**, **Сферогель**. Они не добавляют объем, а запускают собственный синтез коллагена, что дает максимально естественный результат.

### Мужественные черты и искусство работы с пропорциями

Отдельное направление, которое набирает популярность — эстетическая коррекция пропорций лица. Четкий угол нижней челюсти, выраженный подбородок — эти черты ассоциируются с мужественностью,

и современная косметология позволяет подчеркнуть их без хирургического вмешательства.


Контурная пластика в проекции углов нижней челюсти и подбородка требует от врача глубокого понимания мужской анатомии и чувства эстетики. Задача не изменить лицо до неузнаваемости, а расставить акценты, которые сделают черты более выразительными и волевыми.

### Какой он, идеальный пациент?

Есть особенность, благодаря которой работать с мужчинами особенно комфортно — они, как правило, очень дисциплинированные пациенты. Сильному полу важно понимать логику происходящего: что делаем, зачем и какой результат ожидаем. А когда план составлен и цель ясна, они следуют рекомендациям без лишних напоминаний.


При этом для мужчин критичны два момента: комфорт во время процедуры и отсутствие восстановительного периода. Именно поэтому аппаратные методики так востребованы — они позволяют получить результат, не выпадая из привычного ритма жизни.

Современные мужчины все чаще и охотнее переступают порог кабинета врача-косметолога. И дело здесь не в моде, а в понимании простой истины: ухоженная внешность давно стала частью профессионального и личного успеха. И это прекрасно! ✨



**Кулакова Оксана  
Анатольевна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



# Пигментация как диагностическая карта

*Что на самом деле рассказывает ваша кожа*

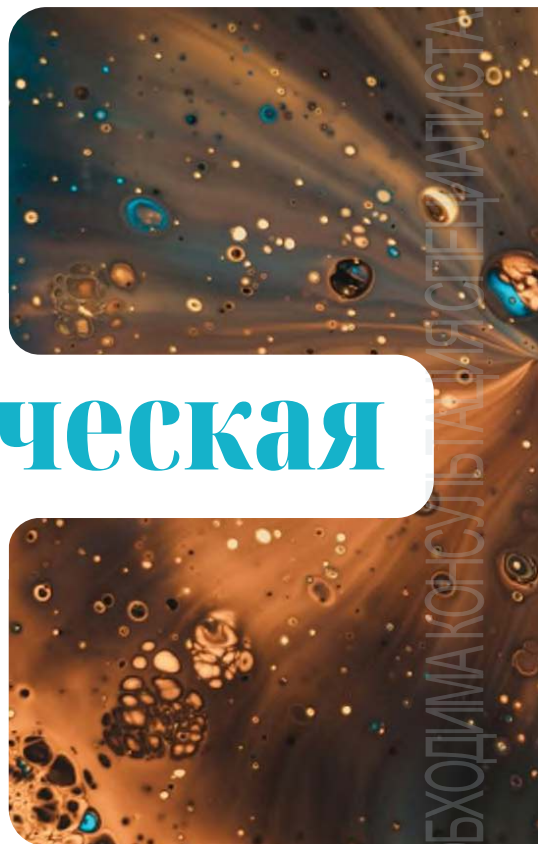
*Красота — это стратегия, а не реакция на симптомы. И сейчас вы сами в этом убедитесь. Поговорим о пигментации как об одном из самых информативных «языков», на котором кожа сообщает нам о внутренних процессах в организме.*

**Что на самом деле стоит за пигментными пятнами**

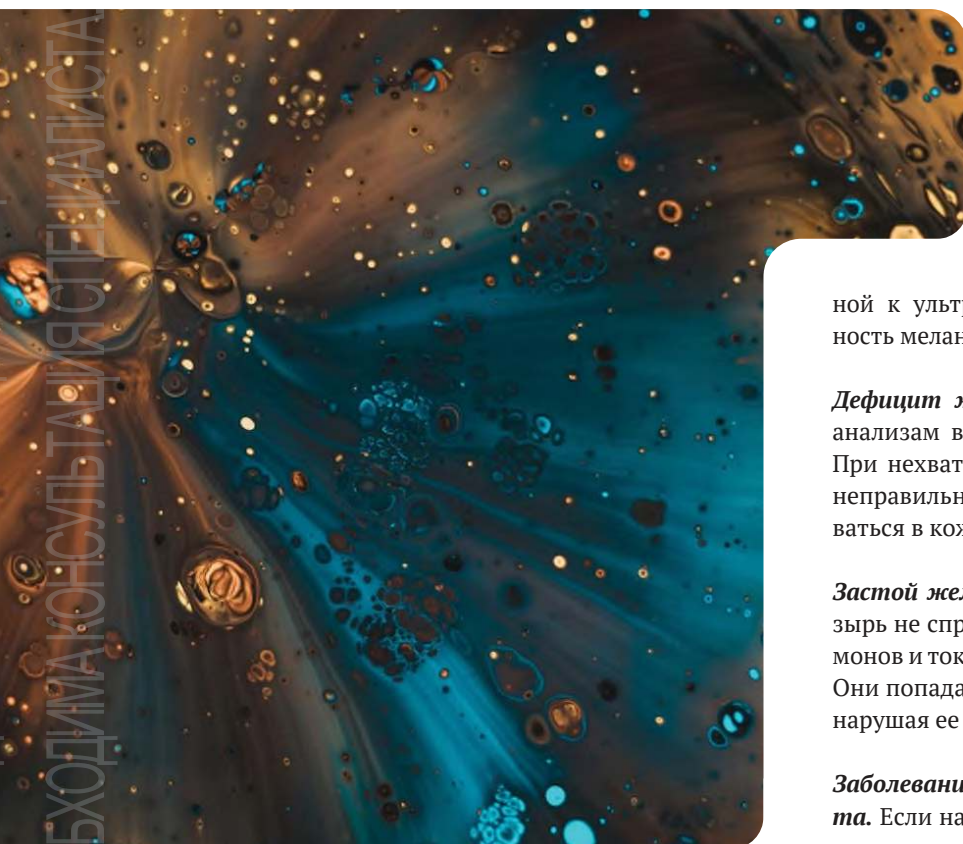
Многие думают, что пигментация — это просто «след от солнца». На самом деле все сложнее. В основе практически любого пигментного пятна лежит локальное хроническое воспаление, которое запускает цепочку реакций.

Клетки, отвечающие за выработку пигмента (меланоциты), становятся очень чувствительными, можно сказать, «вспыльчивыми». Они начинают выбрасывать меланин при малейшем раздражении. В эту зону прорастают мелкие сосуды, которые приносят еще больше веществ, поддерживающих воспаление. Формируется замкнутый круг: воспаление провоцирует пигментацию, а пигментация усиливает воспаление.

Получается, что пигментное пятно — не просто косметический недостаток. Это сигнал о каком-то дисбалансе в организме. И здесь важно мыслить стратегически: не просто «отбелить», а понять, почему эта зона стала уязвимой?



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



### Что раздражает меланоциты

Пигментация почти всегда связана с внутренними причинами. Вот самые частые из них.

**Гормональные изменения.** Прием контрацептивов, гормональная терапия при менопаузе, беременность — все эти процессы могут спровоцировать появление пигментации. Эстроген усиливает выработку меланина, а прогестины влияют на его распределение в коже. Результат — мелазма или хлоазма, те самые «маски беременных», которые могут быть и вне беременности.

**Проблемы с щитовидной железой.** Нарушение баланса гормонов Т3 и Т4 меняет обмен веществ в коже, делает ее более чувстви-

тельной к ультрафиолету и повышает реактивность меланоцитов.

**Дефицит железа,** даже скрытый, когда по анализам все «на нижней границе нормы». При нехватке железа меланоциты работают неправильно, и пигмент начинает накапливаться в коже.

**Застой желчи.** Когда печень и желчный пузырь не справляются, продукты распада гормонов и токсины не выводятся как положено. Они попадают в кровоток, а оттуда — в кожу, нарушая ее нормальную работу.

**Заболевания желудочно-кишечного тракта.** Если нарушено всасывание питательных веществ, возникают дефициты витаминов и минералов. А это ослабляет защитный барьер кожи и делает ее беззащитной перед солнцем.

**Некоторые лекарства могут повышать чувствительность кожи к свету.** Это антидепрессанты, препараты для снижения холестерина (статины), обезболивающие (НПВС), антибиотики тетрациклинового ряда и даже растительные средства на основе зверобоя.

**Хронический стресс и недосып.** Гормон стресса кортизол усиливает воспаление и активизирует меланоциты. Одновременно падает антиоксидантная защита — и кожа становится уязвимой.

**Инсулинорезистентность.** Повышенный уровень инсулина запускает целый каскад проблем: растет инсулиноподобный фактор роста (IGF-1), развивается хроническое воспаление, нарушается углеводный обмен. Внешне это может проявляться как потемне-

ние кожи в складках — шея, подмышки, пах (так называемый черный акантоз).

### Карта зон: когда расположение пятен дает подсказку

Есть наблюдение, которое я нахожу очень полезным в практике: определенные зоны лица нередко отражают состояние конкретных органов и систем.

- Пигментация **на лбу** часто связана с работой желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря.
- **Зона над бровями** может указывать на печень.
- **Скулы** — на гормональную систему.
- **Область над верхней губой** нередко реагирует на хронический стресс и перегрузку надпочечников.
- **Подбородок** — классическая зона, связанная с репродуктивной системой.
- Потемнение кожи **на шее** и в подмышечных впадинах — это уже упомянутый маркер инсулинорезистентности.
- А изменение пигментации **вдоль белой линии живота, на сосках и ареолах** часто говорит о гормональных перестройках.

Конечно, это не абсолютные истины — организм каждого человека уникален. Но в качестве диагностических подсказок эта «карта» работает очень хорошо.

### Важно не только отбеливание

Можно убрать пигментные пятна лазером или кислотами. А через какое-то время, после первого же активного солнца, они вернуться. Почему? Потому что мы убрали следствие, но не устранили причину.

Мой подход — стратегический. На консультации я оцениваю не только само пятно, но и весь контекст. Анализирую образ жизни, уровень стресса, качество сна, особенности питания. Смотрю на эндокринные факторы. Ищу воспалительные триггеры. Оцениваю состояние мелких сосудов и защитного барьера кожи. И только после этого составляю план коррекции.

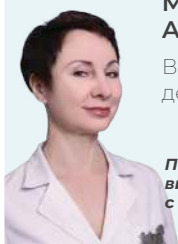
Иногда я отправляю пациента не на лазерную процедуру, а к эндокринологу или гастроэнтерологу. Или назначаю лабораторную диагностику. Кому-то это кажется «потерей времени», но на самом деле такой подход ускоряет результат. Потому что мы работаем с причиной, а не гоняемся за симптомами.

### Когда стоит прийти на консультацию

Если вас беспокоит только пигментация — приходите. Мы определим тип пятен, разберемся с механизмами их появления, при необходимости я назначу анализы и подберу оптимальную схему лечения.


Но если вместе с пигментацией вы замечаете постоянную усталость, отечность, необъяснимый набор веса, проблемы с пищеварением, выпадения, тревожность или выпадение волос — это повод для комплексного обследования. Скорее всего, кожа сигнализирует о более глубоких процессах.

Кожа — не просто зеркало здоровья. Это настоящая система раннего предупреждения. Разгадав ее сигналы, мы получим не только ровный тон лица, но и фундамент, на котором строится долгосрочная красота. ☘



**Мусарова Ирина Александровна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Пять проблем — одна процедура

*Почему весна идеальна для знакомства с BBL*

*Порой бывает так, что смотришь в зеркало и думаешь — вроде все неплохо, но чего-то не хватает... Тон недостаточно ровный, макияж ложится не так гладко, сосудистая сетка проступает на крыльях носа, а пигментное пятнышко требует все больше консилера. Знакомо? Врач-косметолог, дерматовенеролог Симонян Татьяна Юрьевна рассказала о процедуре, которая способна решить сразу несколько задач. Знакомьтесь: фототерапия BBL.*

## Что такое BBL и как это работает?

BBL расшифровывается как BroadBand Light — широкополосный свет. По сути, это высокотехнологичная фототерапия, которая работает по принципу избирательного воздействия. Звучит сложно? На самом деле все просто: свет определенной длины волны «видит» свою мишень — будь то пигмент меланин или гемоглобин в сосудах — и прицельно воздействует именно на нее, не затрагивая окружающие здоровые ткани.

Как умный помощник, который точно знает, что нужно исправить, и делает это деликатно, без лишних разрушений. При этом сама кожа получает мягкий импульс к обновлению — запускаются естественные процессы восстановления. Именно так работает BBL.

## Пять задач — один сеанс

С какими эстетическими проблемами помогает справиться фототерапия BBL?

**Пигментация.** Солнечные пятна, веснушки, следы воспалений — все это результат неравномерного распределения меланина в коже. Световая энергия BBL поглощается пигментом, он «дробится» на мелкие частицы и постепенно выводится из кожи естественным путем. Тон выравнивается, лицо выглядит свежее и моложе. Результат нарастает поэтапно и становится особенно заметен после нескольких процедур. А перед сезоном активного солнца это особенно актуально — так мы готовим кожу к лету.

*Если ваша кожа реагирует румянцем на каждую чашку кофе, бокал вина или просто перепад температуры — вы точно не одиноки. Расширенные капилляры, купероз, стойкое покраснение — частые спутники городской жизни и чувствительной кожи*

Но важно помнить: BBL не отменяет солнцезащитный крем!

**Сосуды и покраснения.** Если ваша кожа реагирует румянцем на каждую чашку кофе, бокал вина или просто перепад температуры — вы точно не одиноки. Расширенные капилляры, купероз, стойкое покраснение — частые спутники городской жизни и чувствительной кожи. Энергия BBL «видит» гемоглобин в стенках проблемных сосудов, нагревает их, и они «схлопываются», становясь менее заметными. Кожа успокаивается, цвет лица выравнивается, уходит та самая реактивность, которая так осложняет жизнь.

**Текстура и качество кожи.** Бывает, что коже не хватает внутреннего сияния, макияж ложится не так, как раньше, поры кажутся заметнее, лицо выглядит «потухшим» и уставшим. BBL работает как мягкая «перезагрузка» для кожи: за счет контролируемого прогрева улучшается микрорельеф, выравнивается текстура, возвращается здоровый вид. Особенно это ценят те, кто хочет всегда выглядеть свежо и естественно — без плотного тона и множества фильтров на фото.

**Воспаления и акне.** При определенных протоколах BBL помогает снизить активность воспалительных процессов и воздействует на бактериальный компонент акне. Кожа быстрее «успокаивается», уменьшаются поствоспалительные следы.

Важно понимать: это не единственный и не универсальный метод лечения акне. Но в составе комплексной программы — вместе с правильным домашним уходом, пилингами и другими процедурами по показаниям — BBL прекрасно дополняет терапию.

**Первые морщины и профилактика.** Контролируемый прогрев мягко стимулирует работу дермы — глубокого слоя кожи, в котором находятся коллаген и эластин. Кожа при этом становится плотнее, мелкая сеточка морщин — менее выраженной, возвращается утраченный тонус. Это идеальный вариант для тех, кто замечает первые признаки возрастных изме-

нений и предпочитает действовать на опережение — мягко, без агрессивных вмешательств и периода восстановления.


## Комфорт без компромиссов

Впереди сезон отпусков, открытых платьев, морских путешествий и солнечных выходных за городом. Самое время привести кожу в порядок! Фототерапия BBL поможет «подготовить» ее к активному солнцу: выровнять тон, убрать последствия зимней тусклости, укрепить сосудистые стенки, вернуть здоровое сияние.

А знаете, что особенно приятно? Процедура абсолютно комфортна! Современные аппараты оснащены системой охлаждения, поэтому ощущения скорее напоминают легкое тепло, чем нечто неприятное. Сеанс занимает около 20-30 минут. После него возможно небольшое покраснение, которое обычно проходит в течение пары часов. Никакой сложной реабилитации — можно сразу вернуться к привычным делам, встречам и даже свиданиям!


Эффект накопительный: первые изменения заметны уже после первой процедуры, но полноценный результат раскрывается после курса. Количество сеансов подбирается индивидуально — в зависимости от состояния кожи и ваших задач.

В своей работе я придерживаюсь принципа: каждая кожа уникальна, и подход к ней тоже должен быть персональным. Перед началом любых процедур рекомендую пройти консультацию. На ней мы вместе обсудим задачи и составим программу, которая подойдет именно вам. И тогда встречать лето можно будет с сияющей, здоровой кожей, которая не нуждается ни в фильтрах, ни в плотном макияже. ☺



**Симонян Татьяна Юрьевна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Пробуждение после зимней спячки

*Как вернуть коже сияние и восстановить защитный барьер*

*Частая история для весны: вы смотрите в зеркало и видите уставшую, тусклую, будто покрытую пылью кожу. Она шелушится, поры стали заметнее и даже наметились новые морщинки. Виноват не стресс и не возраст — виновата зима. А точнее, отопительный сезон, который высушивает кожу, словно почву в пустыне. Как вернуть ее к жизни, с чего начать? Своим опытом поделилась врач-косметолог, дерматовенеролог Шатрова Оксана Владимировна.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Почему профессиональный и домашний уход — это выигрышное сочетание

Весна в косметологии — это настоящая перезагрузка, переходный мостик между зимним стрессом и подготовкой кожи к летним испытаниям. И тут важно, что профессиональные процедуры в клинике и те, которые вы делаете у себя дома, должны гармонично и грамотно дополнять друг друга.

Поэтому весной мы обязательно проводим ревизию домашнего арсенала: что-то убираем, что-то добавляем, меняем на более легкие текстуры. Если зимой вы делали агрессивные процедуры — глубокие пилинги, шлифовки — то весна становится временем реабилитации и мягкой подготовки к лету.

### Первым делом — увлажнение

Да, начинаем именно с него. Потому что от уровня гидратации кожи зависит и ее сияние, и текстура, и способность к обновлению.

Что происходит с сухой кожей? Ее верхний слой превращается в «панцирь» из чешуек, которые не могут нормально отшелушиваться. Кожа не обновляется, накапливает ороговевшие клетки, и в результате мы видим тот самый сероватый, «пыльный» цвет лица и сеточку мелких морщинок.

Как только мы начинаем активно увлажнять, запускается цепная реакция позитивных изменений: улучшается отшелушивание, меняется текстура, возвращается здоровый цвет.

Важный нюанс: увлажнение — это не только кремы. Не забывайте про среду, в которой мы живем. Влажность воздуха в большинстве квартир во время отопительного сезона ниже, чем в пустыне Сахара! Поэтому увлажнитель воздуха — это не каприз, а необходимость для здоровья кожи.

### Сухая и чувствительная: две неразлучные подружки

Сухая кожа и чувствительная, как две подружки, которые всегда вместе. Когда кожа теряет влагу, в ней повышается уровень медиаторов воспаления. Она становится раздраженной, появляется дискомфорт, стянутость. Если проводить процедуры на такой коже, результат может быть непредсказуемым.

Воспаленная кожа еще быстрее теряет влагу, а сухость провоцирует появление морщинок, неровностей, расширенных пор. Получается порочный круг, который нужно разорвать! И начинать всегда следует с устранения сухости — тогда чувствительность постепенно отступает сама.

Кстати, о порах. Многие удивляются, когда я говорю, что увлажнение помогает бороться и с ними. Но это работает: когда кожа достаточно увлажнена, поры становятся более эластичными и менее заметными. А вот если они из круглых становятся овальными или визуально вытягиваются — это, наоборот, сигнал о потере тонуса и недостатке влаги.

### Три уровня работы над увлажнением

Процедуры для поддержания гидратации можно разделить на три категории: топи-

ческие (это кремы, маски, сыворотки), инъекционные и аппаратные.

**Топические средства** работают преимущественно на верхних слоях кожи. И это важная функция! В коже нет четкой границы между слоями, они постоянно взаимодействуют. Если верхние слои пересушены и повреждены, а мы насыщаем только глубокие — влага не будет удерживаться. Поэтому восстановление всегда начинается сверху.

**Инъекционные процедуры** — биоревитализация, мезотерапия — позволяют воздействовать глубже, насыщая и поверхностные, и более глубокие слои кожи.

**Аппаратные методики** дают возможность работать на разной глубине и решать сразу

несколько задач. Например, процедуры на Ultraformer в сочетании с сыворотками обеспечивают и увлажнение, и осветление кожи.

### Секреты гиалуроновой кислоты

Когда речь заходит об увлажнении, первое, что приходит на ум, — гиалуроновая кислота. Но она бывает разной.

**Низкомолекулярная гиалуроновая кислота** обладает стимулирующим действием, но может усиливать воспаление, если кожа уже раздражена. **Высокомолекулярная** работает в верхних слоях и обладает выраженным успокаивающим эффектом.

Также критически важны липиды. Иногда одной гиалуроновой кислоты недостаточ-

**Защитный слой на поверхности кожи, смесь кожного сала, пота и органических кислот. При его нарушении появляются сухость, дискомфорт, ускоряются процессы преждевременного старения, а результаты любых процедур становятся менее предсказуемыми**

но — коже не хватает липидных компонентов, которые формируют так называемую гидролипидную мантию. Это защитный слой на поверхности кожи, смесь кожного сала, пота и органических кислот. При его нарушении появляются сухость, дискомфорт, ускоряются процессы преждевременного старения, а результаты любых процедур становятся менее предсказуемыми.

### Инъекции: от мезотерапии до биоревитализации

Мир инъекционной косметологии сейчас огромен: мезопрепараты, биоревитализанты, препараты коллагена, коллагеностимуляторы... Как в них разобраться?

Если упростить: мезопрепараты в основном работают в верхних слоях кожи. **Биоревитализанты** — препараты на основе гиалуроновой кислоты с добавлением PDRN (полинуклеотидов), аминокислот, пептидов и других активных компонентов — не только увлажняют, но и помогают коже восстановиться после агрессивных процедур и подготовиться к смене сезонов.

Весной биоревитализация особенно актуальна: она помогает коже выйти из зимнего стресса и набраться сил перед летом.

### Аппаратные методики: фототерапия и лазеры

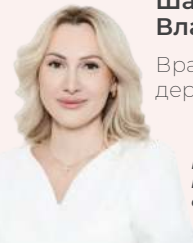
Для выравнивания текстуры и усиления сияния мы используем **фототерапию BBL**. Эта методика отлично работает с сосудистым компонентом (когда есть покраснения, куперозная сетка) и пигментацией. Особенно хочу отметить режим **BBL SkinTyte** — он обладает стимулирующим лифтинговым эффектом, запускает процессы омоложения за счет интенсивного прогрева тканей.

Также мы применяем тулиевый лазер на платформе **Moxi Sciton** — он позволяет мягко убрать поверхностный слой, выровнять текстуру кожи, скорректировать мелкие морщины, пигментацию и поры. В результате тон кожи становится более ровным, появляется то самое внутреннее сияние.

### Пилинги как основа красоты


Из топических процедур обязательно хочу упомянуть пилинги. Они удаляют ороговевшие клетки, которые из-за сухости или гиперкератоза не могут отшелушиться самостоятельно. А еще улучшают проникновение активных ингредиентов в более глубокие слои кожи. Благодаря этому кожа становится более ровной, сияющей и значительно лучше откликается на любые последующие процедуры.

Именно сейчас, весной, важно начинать готовить кожу к лету, наполняя ее защитными компонентами. И главное при этом — добиться по-настоящему здоровой кожи. Не «идеальной», не «как в двадцать лет», а именно здоровой. Вместе с врачом-косметологом насытить ее теми веществами, которые необходимы в данный момент. Тогда и красота, и сияние придут как естественный результат правильного ухода. ✨



**Шатрова Оксана Владимировна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Убрать нельзя оставить

*Как вернуть естественность после неудачных инъекций*

*В мире, где тренды меняются быстрее, чем мы успеваем к ним привыкнуть, наконец наступило время, когда в моде естественность. Более того, натуральная красота стала признаком ухоженности и хорошего вкуса. И это прекрасная новость! Но что делать тем, кто в погоне за модными идеалами прошлых лет стал жертвой неудачных инъекций? Можно ли вернуть первоначальную красоту? Об этом рассказывает врач-косметолог, дерматовенеролог, врач высшей категории Васильева Наталья Викторовна.*

«Скулы Малефисенты», острые «углы Джоли», массивные четко очерченные подбородки — совсем недавно такие формы казались вершиной эстетики. Однако со временем многие столкнулись с неприятными последствиями: постоянные отеки, миграция филлера, ткани стали тяжелыми и неестественными. В итоге лицо выглядит уставшим и одутловатым — совсем не тот эффект, ради которого все затевалось!

Если вы узнали себя в этом описании — не расстраивайтесь. Решение есть, и оно вполне доступно. Давайте разберем по шагам, как вернуть лицу гармонию и свежесть — как раз к сезону легких платьев и солнечных фотографий.

## Шаг первый: помочь тканям освободиться от лишнего

Важно понимать, что филлеры на основе гиалуроновой кислоты — не навсегда. Со временем они рассасываются самостоятельно. Это естественный процесс, но его можно ускорить и сделать более комфортным с помощью современных физиотерапевтических методик.

Одна из самых эффективных — **INDIBA** (монополярная радиочастотная терапия). Эта процедура улучшает микроциркуляцию и лимфодренаж, стимулирует обменные процессы в тканях. В ре-

зультате филлер выводится быстрее естественным путем, а кожа получает дополнительное оздоровление.

Еще один проверенный метод — **фонофорез**. Ультразвуковое воздействие усиливает трофику тканей, улучшает клеточный метаболизм и способствует более активному обновлению. Это мягкий, но действенный способ помочь организму справиться с избытком филлера.

Преимущество такого подхода — бережное воздействие. Мы не вмешиваемся агрессивно, а помогаем тканям восстановить естественный баланс. Это особенно важно, когда речь идет о деликатных зонах лица.

### Шаг второй: дать тканям восстановиться

Время, пока ткани освобождаются от избытка филлера, можно и нужно использовать с пользой — провести реабилитацию.

И здесь нет универсального рецепта: для каждого пациента план восстановления свой. Кому-то нужен коллаген, кому-то подойдут полинуклеотиды, другим — биоревитализация, а третьим — комбинация нескольких методов. Все зависит от возраста, типа старения и текущего состояния кожи.

Главная задача этого этапа — работа над качеством кожи. Это фундамент, без которого любые дальнейшие коррекции будут «висеть в воздухе». Укрепление связочного аппарата, тонизация мышечных волокон, восстановление тургора и эластичности — все это достигается курсами биоревитализации, коллагеностимуляции, ботулинотерапии и аппаратных методик. Да, это требует времени и терпения. Но результат того стоит!

### Шаг третий: создать новую гармонию

И только когда ткани восстановлены, кожа сияет здоровьем, а лицо «отдохнуло» от прежних экспериментов, можно думать о восполнении объемов. Но уже совсем по-другому!

Теперь мы не гонимся за трендами, а внимательно оцениваем: есть ли дефицит костной массы? Где генетически не хватает объема? И точно, деликатно корректируем именно эти зоны. Никакой гиперкоррекции, никаких «углов» — только естественные контуры, которые идеально гармонируют с вашими чертами.

### Почему так важен выбор врача

Исправление последствий неудачных инъекций — не просто техническая работа. Это искусство. Врач-косметолог должен не только владеть современными методиками, но и обладать тонким чувством эстетики, пониманием анатомии и, что очень важно, уметь видеть индивидуальную красоту.


Хороший врач-косметолог никогда не будет «подгонять» лицо пациента под модные стандарты и надуманные идеалы. Его задача — помочь каждому выглядеть лучшей версией себя. Свежей, отдохнувшей, естественной.

Мода наконец-то вернулась к истокам. К натуральности, к индивидуальности, к настоящей красоте. Если вы хотите исправить результат сделанных ранее инъекций и вернуть гармоничные черты лица — сейчас самое время! Главное, ответственно подойдите к выбору врача-косметолога, строго следуйте рекомендациям и не спешите вновь экспериментировать с внешностью. Ваше лицо прекрасно в своем природном обаянии! Задача косметологии — лишь «подсветить» эту красоту. ✨



**Васильева Наталья Викторовна**  
 Врач-косметолог, дерматовенеролог, врач высшей категории

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# Перезагрузка для уставших

*Как вернуть энергию,  
если до отпуска еще далеко*

*Бывает ли с вами такое, что утром вы с трудом отрываете себя от подушки? На работе нет концентрации, а вечером не хватает сил даже на любимый сериал? Если и долгожданные выходные больше не приносят облегчения, то, возможно, это не просто усталость, а профессиональное выгорание. Специалист по телу (медицинская сестра по массажу) Петрова Елена Максимовна рассказала, как помочь себе в таком состоянии.*





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

### Когда тело кричит «стоп»

Профессиональное выгорание — не модный диагноз и не отговорка для ленивых. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения официально включила его в Международную классификацию болезней. Это реальное состояние истощения — эмоционального, физического, умственного — которое развивается на фоне хронического стресса на работе и в жизни.

Коварство выгорания в том, что оно подкрадывается незаметно. Сначала вы просто «немного устали». Потом появляются головные боли, проблемы со сном, память начинает подводить в самый неподходящий момент. Снижается концентрация и внимание, появляется рассеянность. Меняется и эмоциональный фон: возникает чувство отстраненности от происходящего, нарастает негативное отношение к работе — то, что раньше увлекало, теперь вызывает только раздражение.

Выгорание отражается и на поведении. Появляется стремление к изоляции — не хочется общаться с коллегами и друзьями, любые контакты утомляют. Учащаются конфликты с близкими, причем часто из-за мелочей, которые раньше не вызвали бы никакой реакции.

Тело накапливает напряжение, появляется отечность, лишний вес и накапливаются проблемы со здоровьем. А впереди лето, отпуск, море... Но какой отдых, если вы приедете на курорт уже измотанным или вовсе проведете отпуск в стационаре на обследованиях или терапии?

Хорошая новость: себе можно (и нужно!) помочь.

### Почему времени на себя никогда не хватает

Все мы вечно заняты делами. Высокие требования на работе, недостаток ресурсов, нехватка поддержки со стороны коллег или руководства — и вот уже не остается времени даже на отдых. А когда отпуск наконец наступает, мы не умеем им воспользоваться: не отдыхаем по-настоящему, а продолжаем жить в том же напряженном ритме.

*В ритме мегаполиса, где каждый день полон стресса и суеты, важно находить моменты для заботы о себе. Физиопроцедуры, талассотерапия и массаж — это не просто роскошь, а необходимые оазисы для восстановления гармонии и здоровья. Позвольте себе окунуться в мир отдыха и заботы о себе, чтобы вернуть энергию и вдохновение на каждый новый день*

Результат — хроническая усталость, апатия, снижение продуктивности. Со временем это может привести к серьезным последствиям: проблемам с иммунной системой, сердечно-сосудистым заболеваниям, ухудшению отношений с близкими и общего уровня счастья.

### **Массаж как способ восстановить баланс**

В условиях быстрого ритма жизни массаж становится не просто способом расслабления, а важным инструментом для поддержания психоэмоционального и физического здоровья.

Когда мы говорим о борьбе с выгоранием, на ум приходят психологи, медитации, смена работы. Все это важно. Но есть один инструмент, который работает напрямую с

телом и при этом мощно влияет на психику — профессиональный массаж.

Дело в том, что стресс не только «в голове». Он буквально накапливается в мышцах. Помните, как инстинктивно напрягаются шея и плечи в особенно нервной ситуации? Со временем это напряжение становится хроническим. Мышцы спазмируются, нарушается кровообращение, накапливаются продукты обмена. И вот уже тело само поддерживает состояние стресса — замкнутый круг!

Массаж способен разорвать этот круг.

### **Что происходит во время сеанса**

Когда опытные руки специалиста работают с телом, запускается целый каскад процессов. Расслабляются мышцы, снимается на-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

пряжение — уходит то самое «окаменение» в плечах и шее. Активизируется кровообращение и обмен веществ: ткани получают больше кислорода и питательных веществ, а продукты распада быстрее выводятся из организма.

Массаж способствует выработке эндорфинов — «гормонов счастья», которые помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности. Одновременно снижается уровень кортизола — гормона стресса, который при хроническом напряжении буквально отравляет организм.

Регулярные сеансы способствуют глубокому расслаблению, что положительно сказывается на качестве сна. А хороший сон необходим для восстановления сил и борьбы с усталостью.

Результат ощущается уже после первого сеанса: вы словно «выдыхаете» скопившееся напряжение. А после курса процедур многие отмечают, что наконец-то начали нормально спать, восстановился энергетический баланс, повысилась работоспособность и даже понедельники перестали казаться катастрофой.

### Какой массаж выбрать?

Все зависит от вашего состояния и запроса. При выраженном мышечном напряжении хорошо работает лечебный массаж с проработкой триггерных точек.


Если преобладает эмоциональное истощение — подойдет седативный массаж с элементами лимфодренажа, который мягко снимает отечность и дарит ощущение легкости.

Для комплексного восстановления я часто рекомендую курс из нескольких видов массажа, подобранный индивидуально. Ведь выгорание у каждого проявляется по-своему: кому-то нужно в первую очередь снять мышечные зажимы, а кому-то — восстановить нормальный сон и вернуть энергию. Хорошо работает со стрессом массаж головы, лица и шейного отдела. Мысли приходят в баланс и гармонию.

### Найдите время для себя

Забота о психическом и физическом здоровье, регулярные перерывы — все это значительно помогает в борьбе с выгоранием. А весна и начало лета — идеальное время, чтобы заняться восстановлением. Ведь до отпуска еще есть несколько недель или месяцев, и можно успеть пройти полноценный курс. Тогда на отдых вы поедете не «отсыпаться после года тяжелой работы», а наслаждаться жизнью — с легким телом, ясной головой и запасом энергии.


Найдите время для регулярного массажа — это поможет избежать выгорания и сохранить внутренний баланс в стремительном ритме жизни. Позаботьтесь о себе сейчас. Ваше тело уже давно просит о помощи, пора его услышать! ☺



**Петрова Елена Максимовна**

Специалист по телу (медицинская сестра по массажу), специалист по нутрициологии, эстетист

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Весенний волосопад

## Норма или сигнал SOS?

*С приходом теплых дней многие замечают, что волос на расческе становится больше. Нормально ли это или пора бежать к врачу, чтобы не распрощаться с пышной прической? Врач-трихолог, дерматовенеролог Андрюшкина Ирина Владимировна объяснила, когда можно выдохнуть, а когда действительно стоит обратиться к опытному специалисту как можно скорее.*

## Н

### Немного о том, как живет волос

У каждого волоса есть свой жизненный цикл. Большую часть времени, около 80%, они активно растут. Эта фаза называется анаген. Затем наступает период покоя — телоген, когда волос готовится покинуть голову, уступив место новому. В норме этот этап длится 3-4 месяца.

Телогеновое выпадение начинается, когда волос в фазе покоя становится слишком много, а молодые не спешат расти им на смену. Причем процесс может происходить как стремительно — буквально за несколько недель, так и растянуться на месяцы.

### Тревожные звоночки: на что обратить внимание

Коварство телогеновой алопеции в том, что поначалу она практически незаметна. Волосы не выпадают клочьями, а равномерно исчезают по

всей голове. Первый симптом, который должен насторожить: на месте выпавших волос растут более тонкие и короткие. Присмотритесь к центральному пробору — если он стал шире или кожа головы начала заметно просвечивать, это уже повод для визитка к специалисту!

При более выраженной стадии локоны теряют объем и блеск, пробор становится шире. И если не обратить внимания вовремя, могут появиться заметные участки поредения.

### Почему это происходит?

Причин телогеновой алопеции много, и часто они накладываются друг на друга. Среди основных провокаторов: гормональные перестройки (включая послеродовой период), стресс, дефицит витаминов, перенесенные заболевания. Особенно коварен постковидный синдром — выпадение может начаться спустя 2-3 месяца после болезни. Также влияет прием некоторых

лекарств (антибиотиков, ретиноидов) и, конечно, генетическая предрасположенность.

Алгоритм действий: что делать прямо сейчас  
Первое и главное — не паниковать, но и не игнорировать проблему потери волос. Вот три важных шага к сохранению густоты прически:

- **Обратите внимание на количество выпадающих волос.** Если вы замечаете, что они стали выпадать чаще и сильнее обычного, и это продолжается уже несколько недель — пришло время для второго шага.
- **Запишитесь к трихологу.** Специалист проведет трихоскопию — это безболезненное исследование кожи головы под увеличением, которое покажет реальную картину состояния фолликулов.
- **Не занимайтесь самолечением!** Бездумный прием витаминов или использование косметических «чудо-средств» может навредить.

**Сегодня арсенал трихолога впечатляет: это и профессиональная косметика — лосьоны, сыворотки, пилинги для кожи головы, и новейшие инъекционные методики. Мезотерапия, плазмотерапия, карбокситерапия, пептидные коктейли — каждый метод работает по-своему, но все они направлены на пробуждение волосных фолликулов**



Хорошая новость: телогеновое выпадение обратимо! В 60% случаев грамотно подобранная терапия полностью восстанавливает рост волос.

### Современные методы лечения

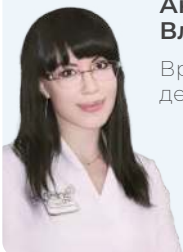
Сегодня арсенал трихолога впечатляет: это и профессиональная косметика — лосьоны, сыворотки, пилинги для кожи головы, и новейшие инъекционные методики. Мезотерапия, плазмотерапия, карбокситерапия, пептидные коктейли, лазерная и экзосомальная терапия — каждый метод работает по-своему, но все они направлены на пробуждение волосяных фолликулов. Опытный специалист подберет программу спасения прически, которая будет наиболее эффективна в вашем случае.

### Профилактика — лучшее лечение

Весна и лето — идеальное время, чтобы поддерживать свое здоровье и позаботиться о волосах. Сохранить их красоту и густоту помогут простые правила: полноценный сон, сбалансированное питание, минимум стресса, ведь все это напрямую или косвенно может спровоциро-


вать облысение. Откажитесь от частых горячих укладок, агрессивных завивок и окрашиваний, особенно если вы в группе риска. При планировании отдыха на море не забудьте подарить волосам курс укрепляющих масок, а в чемодан положите несмываемый спрей с UV-фильтрами и увлажняющую сыворотку — они станут щитом от палящего солнца и соленой воды.

Прислушивайтесь к своему телу, наблюдайте за состоянием волос, обращайте внимание на изменения в их количестве или структуре. И помните: своевременный визит к специалисту — вовсе не паника, а грамотная забота о себе! ☞



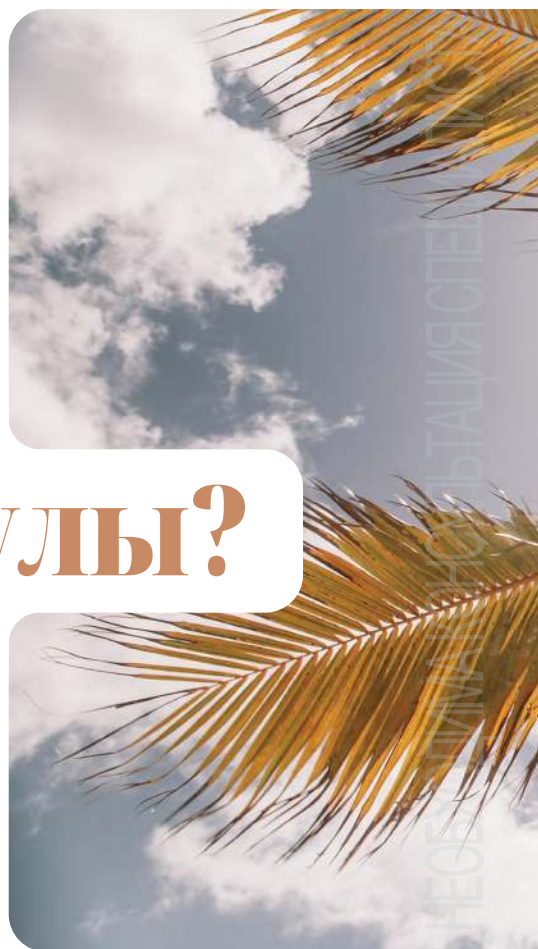
**Андрюшкина Ирина Владимировна**  
 Врач-трихолог,  
 дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# Нужны ли витамину D летние каникулы?

*Многие мои пациенты принимают кальциферол курсом с октября по апрель, а с наступлением тепла делают перерыв, надеясь на щедрое летнее солнышко. Насколько оправдана такая тактика и какую роль играет «солнечный витамин» в сохранении густоты и здоровья волос? Сейчас обо всем расскажу.*



# D

## **Витамин D и волосы: неожиданная связь**

Когда речь заходит о витамине D, большинство сразу вспоминает о пользе для костей, зубов и иммунитета. Но современные исследования открыли еще одну важнейшую роль кальциферола — он напрямую влияет на жизненный цикл волос.

Витамин D работает как «будильник» для волосяных фолликулов: он активирует стволовые клетки и помогает волосу перейти из фазы покоя (телогена) в фазу активного роста (анагена). Исследование, опубликованное в журнале *Endocrinology* еще в 2012 году, показало, что специальные рецепторы витамина D (VDR) непосредственно участвуют в запуске нового цикла роста.

Особенно важен витамин D при аутоиммунных формах выпадения волос. Например, у пациентов с гнездной алопецией (*Alopecia areata*) уровень витамина D в крови значительно ниже, чем у здоровых людей — это подтвердило исследование Mahamid и коллег в

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБЯЗАТЕЛЬНО КОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С СПЕЦИАЛИСТОМ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕ С

2014 году. А масштабный метаанализ 14 исследований (Lee et al., 2018) выявил четкую закономерность: чем ниже витамин D, тем тяжелее протекает заболевание.

Получается, «солнечный витамин» необходим не только для крепких костей, но и для красоты волос. Откуда же наш организм может его получить в нужном количестве?

### Три источника витамина D

Первый и самый известный способ — синтез в коже под действием солнечных лучей. Звучит просто и естественно, правда? Но есть нюансы, которые все усложняют.

Для образования витамина D нужны UVB-лучи определенной длины волны (290-315 нм). Тут-

то и начинаются сюрпризы. Территория севернее 42-й широты, а это практически вся Россия, получает достаточно «правильного» ультрафиолета только с мая по август. То есть у нас есть лишь несколько месяцев в году, когда солнце действительно «работает».

Но и это еще не все. Эффективность солнечного синтеза зависит от множества факторов. К примеру, у обладателей смуглой кожи (фототипы IV-VI по Фитцпатрику) выработка витамина D может быть снижена на 90% по сравнению со светложими. После 65 лет и вовсе способность кожи производить кальциферол уменьшается в 4 раза. А солнцезащитный крем с SPF

15, тот самый, который мы так старательно наносим перед выходом на пляж, вообще блокирует около 99% синтеза витамина D!

Так значит полезнее загорать без защиты? Ни в коем случае! Данные ВОЗ (2017) показывают: каждые 10% увеличения площади кожи, подвергаемой загару, повышают риск меланомы на 19%. Согласитесь, слишком высокая цена за сомнительную «витаминацию».

Второй источник — еда. Чемпионы по содержанию витамина D — жирные сорта

рыбы. Атлантическая сельдь лидирует: 100 г содержат около 1600 МЕ. Дикий лосось обеспечит 600-1000 МЕ на 100 г, а вот фермерский — всего 100-250 МЕ. Чайная ложка печени трески — это примерно 450 МЕ.

Но и здесь есть подводные камни. Термическая обработка снижает содержание витамина на 15-20%. В соленой рыбе слишком много соли (до 5-8 г на 100 г продукта), что не лучшим образом влияет на давление. Да и само содержание витамина D в рыбе колеблется в зависимости от сезона: максимум — в конце лета, минимум — зимой.

*Летнее солнце — прекрасно для создания настроения, но полагаться только на него для восполнения дефицита — стратегия ненадежная*



Что касается растительной пищи — увы, витамина D в ней практически нет. Единственное исключение — некоторые грибы: лисички и сморчки. Поэтому вегетарианцам стоит уделить особое внимание контролю уровня кальциферола.

Третий путь — добавки. И для многих из нас это единственный надежный способ поддерживать оптимальный уровень витамина D круглый год.

Современные рекомендации: профилактическая доза для взрослых составляет 1000-2000 МЕ в сутки. При доказанном дефиците врач может назначить 4000-10000 МЕ в сутки курсом 8-12 недель.

Важные детали:

- витамин D3 (холекальциферол) работает на 70% эффективнее, чем D2;
- для правильного распределения кальция в организме лучше сочетать прием с витамином K2 и магнием;
- и конечно, необходим регулярный контроль уровня 25(OH)D (основной формы витамина D в организме). Оптимальные его значения находятся в диапазоне 50-80 нг/мл.

Так что поддержание стабильного уровня этого нутриента — задача, требующая осознанного подхода. Но как именно он помогает достичь желанной цели — сохранить красоту и густоту волос? Прислушаемся к мнению ученых.

### Что еще говорят исследования

А теперь самое интересное, особенно для тех, кто борется с выпадением волос.

- При гнездной алопеции добавление 5000 МЕ витамина D3 к стандартной терапии

увеличивало частоту ремиссии на 38% (исследование Rasheed et al., 2013).


- У пациентов с диффузным телогеновым выпадением нормализация уровня витамина D приводила к уменьшению потери волос на 65% уже через 3 месяца.
- А при андрогенетической алопеции комбинация витамина D с миноксидилом показала на 25% большую эффективность, чем миноксидил в одиночку.

Впечатляющие результаты, правда? Так что не стоит недооценивать кальциферол и его влияние на красоту, густоту и здоровье волос.

### Так нужен ли витамин D летом?

Возвращаясь к вопросу, с которого мы начали: да, большинству из нас витамин D нужен круглый год. Летнее солнце — прекрасно для создания настроения, но полагаться только на него для восполнения дефицита — стратегия ненадежная.

Конечно, любая терапия должна проводиться под контролем специалиста с регулярным мониторингом показателей. Сдайте анализ на 25(OH)D, обсудите результаты с врачом и... наслаждайтесь летом, зная, что ваши волосы получают все необходимое для здорового роста! ☺



**Нагайцева Юлия Васильевна**

Врач-трихолог,  
дерматовенеролог

*Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода*





# Неожиданный секрет молодости

*Как стоматолог может подтянуть овал лица*

*Улыбка — это мощный мозговой процесс. Когда человек улыбается, активизируются нейронные сети, отвечающие за положительные эмоции. Запускается выработка дофамина, серотонина, эндорфинов — «гормонов счастья», которые влияют на настроение, мотивацию и стрессоустойчивость. Исследования подтверждают: даже механическая улыбка меняет биохимию мозга в позитивную сторону. Но сегодня я хочу рассказать о другом. О том, как работа гнатолога может изменить не только улыбку, но и сам овал лица — разгладить морщины, убрать «усталый» вид, омолодить внешность без косметологических процедур.*

## Секрет, о котором знают немногие

Основные параметры лицевого скелета человека определены генетически и остаются практически неизменными в течение жизни. С возрастом меняется тургор кожи, состояние мягких тканей, но костная основа остается стабильной.

За одним исключением. Высота нижней трети лица — единственный параметр, который может измениться. И зависит он напрямую от состояния зубов!

Когда мы смыкаем челюсти, именно зубы определяют расстояние между верхней и нижней челюстью. Это расстояние и создает пропорции нижней трети лица. Если зубы стираются, то высота прикуса снижается. Нижняя челюсть «поднимается», и вся нижняя треть лица как будто проседает.

К 65-75 годам при нормальной стираемости потеря высоты составляет около 2,5 мм. Но современная жизнь вносит свои коррективы.

## Век стресса и его цена

Мы живем в эпоху хронического стресса. И одно из его проявлений — бруксизм: произвольное сжатие челюстей и скрежетание зубами, чаще во сне.

Ко мне приходит все больше пациентов с этой проблемой. Причем не только в возрасте — очень много молодых людей с выраженной стираемостью, которая значительно превышает норму.

Что же делает бруксизм с лицом? Запускает цепную реакцию:

- зубы стираются катастрофически быстро, иногда даже трескаются от перегрузки;

- высота прикуса снижается;
- перегружается височно-нижнечелюстной сустав — появляются щелчки, болят связки и мышцы;
- жевательные мышцы приходят в гипертонус — появляются характерные «желваки», лицо приобретает суровое выражение.

Напряжение передается дальше: мышцы дна полости рта, подъязычные, шейные и затылочные мышцы. При бруксизме спазмированные мышцы могут сдавливать затылочный нерв, вызывая головные боли. Впечатляет? Но и это еще не все.

### Как выглядит «постаревшее» лицо

При снижении высоты нижней трети лица уголки рта опускаются, носогубные складки становятся более выраженными, появляются «брыли». Даже выражение лица меняется — оно выглядит усталым, недовольным просто из-за напряжения мышц.

Многие идут к косметологам с этими жалобами. Делают уколы филлеров, нитевой лифтинг, ботулинотерапию в жевательные мышцы. И это работает — современная косметология и пластическая хирургия остаются незаменимыми инструментами в борьбе за молодость! Но если цель — улучшить овал лица, стоит начать со стоматолога-гнатолога: устранить первопричину изменений. А косметологические процедуры и пластическая хирургия помогут довести результат до идеала.

У меня есть пациенты, которые приходили с косметическими жалобами. Мы работали с зубами, восстанавливали высоту прикуса, нормализовали работу сустава и получали удивительный результат: разглаживались морщины, подтягивался овал, шея выглядела моложе. Без единого укола!

### Что может гнатолог


Гнатология — раздел стоматологии, который занимается взаимоотношениями зубов, жевательных мышц и височно-нижнечелюстного сустава. Гнатолог смотрит на зубочелюстную систему как на единое целое.



При признаках бруксизма, стираемости или проблемах с суставом я провожу комплексную диагностику: анализирую параметры лицевого скелета, состояние суставов по МРТ, тонус жевательных мышц. Цель — понять, какой должна быть правильная высота прикуса именно у этого человека, и восстановить ее. Это может быть сплент-терапия — специальные каппы, расслабляющие мышцы и позволяющие суставу занять правильное положение. А может быть ортопедическое лечение — виниры, коронки, накладки, восстанавливающие высоту зубов. Иногда требуется ортодонтия.


Результат — не только здоровые зубы и правильно работающий сустав. Также восстанавливается тонус лицевых мышц, гармоничные пропорции лица, улучшается осанка. И да — разглаживаются морщины и подтягивается овал. Это направление называют «антиэйдж-стоматологией»: безоперационная коррекция возрастных изменений лица через работу с прикусом, мышцами и суставом.

Но для меня главным по-прежнему остается улыбка. Когда человек может улыбаться свободно, а зубы выглядят естественно, не болят и не стираются — меняется многое. А если при этом мы еще и возвращаем лицу молодость — это ли не чудо? ☺



**Ляхов Сергей Владимирович**  
 Врач стоматолог-ортопед, гнатолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Элайнеры и активное лето

## *Как наслаждаться жизнью, пока зубы становятся идеальными*

*Лето — время приключений. Когда хочется сорваться в спонтанное путешествие, освоить серфинг, танцевать до рассвета и улыбаться — много, искренне, во все тридцать два. И если вы решили провести это лето с элайнерами, у вас наверняка есть вопросы: а не помешают ли они всем этим радостям? Давайте разберемся, как совместить ортодонтическое лечение с активным ритмом жизни.*

### **Почему элайнеры — это про свободу**

Прежде чем погружаться в практические советы, хочу напомнить, почему многие пациенты выбирают именно элайнеры:

**Они практически незаметны.** Прозрачный полимер не бросается в глаза, и большинство собеседников даже не догадаются, что вы проходите ортодонтическое лечение.

**Они снимаются.** В отличие от брекет-систем, элайнеры можно снять перед важной встречей, романтическим ужином или фотосессией. Но делать это стоит не часто, а лишь в редких случаях, на время еды и гигиенических процедур. Режим ношения 22 часа в сутки — это необходимое условие эффективного лечения!

**Они комфортны.** Гладкая поверхность каппы не травмирует слизистую, не вызывает раздражения и не мешает говорить после короткого периода адаптации.

## Элайнеры и спорт: полная совместимость

Да, в элайнерах можно заниматься спортом, и это одно из главных преимуществ прозрачных капп.

Можно без ограничений:

- Фитнес, тренажерный зал, кардиотренировки — элайнеры надежно фиксируются на зубах и не выпадут даже во время интенсивной пробежки.
- Йога, пилатес, растяжка — можете выполнять любые асаны, не беспокоясь о каппах.
- Танцы — от бачагы до хип-хопа. Элайнеры не влияют на координацию и не мешают даже самой сложной хореографии.
- Велосипед, ролики, самокат — тоже полностью совместимы с ортодонтическим лечением.
- Плавание — здесь рекомендую снимать элайнеры на время занятий и убирать их в контейнер. Так и удобнее, и гигиеничнее — после выхода из воды вы сможете прополоскать рот и надеть чистые каппы.

Когда стоит быть внимательнее:

- Контактные единоборства (бокс, карате, тхэквондо) — при риске удара в область лица я рекомендую снимать элайнеры и использовать специальную защитную капу.

- Экстремальные виды спорта (прыжки с парашютом, дайвинг, кайтсерфинг) — обсудите со своим ортодонтом индивидуально. В большинстве случаев достаточно просто убрать капы в контейнер на время активности.

**Важный момент:** после занятий спортом обязательно прополощите рот чистой водой и промойте элайнеры, прежде чем надевать их снова. Это займет буквально минуту, но поможет избежать накопления бактерий.

## Собираемся в путешествие

Путешествие с элайнерами требует минимальной подготовки, но эта подготовка действительно важна. Я составила чек-лист, как собрать дорожную косметичку.

В вашем travel-наборе должны быть:

- компактная зубная щетка (можно складную);
- мини-тюбик пасты;
- контейнер для элайнеров (обязательно!);
- маленькая бутылочка воды для ополаскивания;
- при желании — таблетки для дезинфекции кап.

Контейнер — это критически важная вещь. Большинство потерянных элайнеров исчезают именно потому, что их куда-то положили «на минутку» — на салфетку в ресторане, на край раковины в общественном туалете, на столик в кафе. Без контейнера риск забыть или случайно выбросить капу возрастает многократно!

**Элайнеры нужно снимать перед любым приемом пищи, даже самым маленьким. И планируйте перекусы так, чтобы у вас была возможность прополоскать рот после еды**

Еще один важный момент: если вы уезжаете на длительное время, попросите у своего ортодонта следующий комплект элайнеров. Это ваша страховка: если текущая пара потеряется или сломается, вы просто перейдете к следующей, и лечение не прервется.

### Адаптируйтесь к новому ритму

В поездках соблазн перекусить «на ходу» особенно велик. Уличная еда в новом городе, мороженое на набережной, внезапный кофе с круассаном — все это часть хорошего отдыха. Просто помните: элайнеры нужно снимать перед любым приемом пищи, даже самым маленьким. И планируйте перекусы так, чтобы у вас была возможность прополоскать рот после еды.

### Не забывайте о режиме

Смена часовых поясов, новый ритм, прогулки с раннего утра до позднего вечера могут сбить привычный график. Но правило 22 часов остается неизменным! Хорошая новость: это вполне реально. На еду обычно уходит час-полтора в сутки, на гигиену — еще полчаса. Уложиться в «разрешенные» два часа без элайнеров совсем не сложно.

### Как ухаживать за элайнерами вдали от дома?

#### 1. Правило чистой воды.

Промывайте элайнеры каждый раз, когда надеваете их. Желательно прохладной или слегка теплой водой, ведь горячая вода может деформировать полимер. Материал элайнера рассчитан на температуру полости рта, а не на кипяток!

#### 2. Очистка «в походных условиях».

Если чистой воды под рукой нет — воспользуйтесь специальными дезинфицирующими салфетками для зубных кап. Их можно купить заранее и держать в дорожной косметичке.

#### 3. Правильное хранение.

Контейнер для элайнеров защищает их от загрязнений, механических повреждений и вашей забывчивости. Сам контейнер тоже нуждается в уходе: промывайте его с мылом

хотя бы раз в день и давайте высохнуть перед тем, как положить туда элайнеры.

### Что еще важно на отдыхе

Часто мои пациенты задают следующие вопросы:

#### Можно ли в баню или сауну?

Да, элайнеры нельзя подвергать воздействию высоких температур — например, мыть очень горячей водой. Но хотя воздух в парной может нагреваться до 100 градусов и выше, элайнеры в безопасности — во рту сохраняется оптимальная температура.


Здесь работает тот же эффект, что и с контактными линзами: сами по себе они не нагреваются даже в очень жарком помещении. Так что любители бани и сауны могут не беспокоиться.

#### А пойти к косметологу?

Практически все косметологические процедуры совместимы с ношением элайнеров. Массаж лица, микротоки, фотоомоложение, пилинги, даже татуаж бровей — ничто из этого не является противопоказанием.


Небольшой нюанс касается инъекционных процедур в области губ. Здесь стоит предупредить косметолога о том, что вы проходите ортодонтическое лечение, и уточнить, нет ли индивидуальных ограничений.

**Помните:** элайнеры созданы для того, чтобы гармонично вписаться в вашу жизнь, а не чтобы усложнить ее! Да, безусловно, они требуют дисциплины. Но в обмен вы получаете возможность двигаться к идеальной улыбке, не отказываясь ни от путешествий, ни от спорта, ни от других летних радостей! ☺



**Филатова Ольга Сергеевна**  
 Врач стоматолог-ортодонт,  
 кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Сигнал SOS от десен

## Почему кровоточивость нельзя игнорировать

*Замечали ли вы когда-нибудь розовые следы на щетке во время чистки зубов? Или привкус крови во рту при откусывании яблока? К сожалению, многие не считают эти симптомы достойными внимания. Врач стоматолог-хирург, пародонтолог Райс Влада Владимировна рассказала, почему так важно следить за здоровьем десен и какие современные методы помогут сохранить зубы на долгие годы.*

## Что стоит за кровоточивостью

Наши зубы окружены комплексом тканей, который называется пародонтом. Он удерживает зубы на месте, питает и защищает их.

При недостаточной гигиене полости рта образуется зубной налет. Он состоит из бактерий которые выделяют кислоты и вызывают воспаление. Когда десны начинают кровоточить, это сигнал: в тканях поселилась проблема.

Кровоточивость — один из симптомов воспаления десны (гингивита). На этом этапе все еще обратимо. Но если проблему проигнорировать, в процесс начнет вовлекаться больше тканей пародонта. Произойдет разрушение связок, которые удерживают зуб в кости, появятся пародонтальные карманы — пространства между зубом и десной, где скапливаются бактерии, и ухудшится состояние кости. В результате зубы начнут расшатываться и выпадать. Причем совершенно здоровые на вид, без единого пятнышка кариеса!

По статистике, пародонтит в той или иной степени есть у большинства взрослых людей. Многие живут с ним годами, не подозревая о проблеме, ведь на ранних стадиях он почти не беспокоит.

## Когда пора насторожиться

Есть несколько признаков, которые говорят о том, что визит к па-

родонтологу откладывать нельзя:

- Кровоточивость при чистке зубов или приеме твердой пищи — тот самый тревожный сигнал!
- Покраснение, увеличение десен.
- Неприятный запах изо рта, который не исчезает после чистки.
- Подвижность и расхождение зубов.

Но есть и хорошая новость: сегодня пародонтит успешно лечится.

## Современные способы решения проблемы

В качестве методов диагностики пациентам проводится зондирование с составлением пародонтальной карты, компьютерная томография и лабораторные исследования. Только после проведенной диагностики составляется план лечения.

Тактика лечения зависит от глубины поражения пародонта, наличия сопутствующих заболеваний, а также индивидуальных особенностей пациента.

На первом этапе проводится коррекция домашней гигиены и подбор средств для ухода за полостью рта. После этого этапа назначается профессиональная гигиена. Данную процедуру мы выполняем по швейцарскому протоколу GBT. В него входят:

- индикация зубного налета;
- AirFlow (устранение налета с помощью мягкой воздушной струи);
- снятие зубного камня ультразвуком.

Использование микроскопа и бинокularов позволяет провести полное удаление зубного налета благодаря высокому увеличению.

Если же поражение более глубокое, то выполняется поддесневой скейлинг. Эта микрохирургическая манипуляция направлена на удаление зубных отложений в пародонтальных карманах.

Отличным дополнением к основной терапии служат физиотерапевтические методы. Напри-

мер, благодаря использованию лазера улучшается состояние мягких тканей. Лазерное излучение снижает боль и отечность, борется с патогенной микрофлорой, улучшает заживление и повышает защитные силы организма.

В более сложных случаях могут понадобиться лоскутные операции, а для стабилизации подвижных зубов — шинирование.

Тяжелые формы пародонтита требуют комплексного лечения и консультации смежных специалистов. В случае потери зубов необходима помощь хирурга-имплантолога и ортопеда, при выдвигении и смещении зубов — ортодонта.

## Профилактика — основа здоровой улыбки

Знаете, в чем главное коварство пародонтита? Он может протекать незаметно! Поэтому даже при отсутствии жалоб необходимо раз в полгода посещать стоматолога.


Как бы банально ни звучало, но не стоит забывать о ежедневной гигиене: обязательно использовать зубную нить в дополнение к зубной щетке и пасте. И, конечно, приходите на профессиональную гигиену дважды в год.

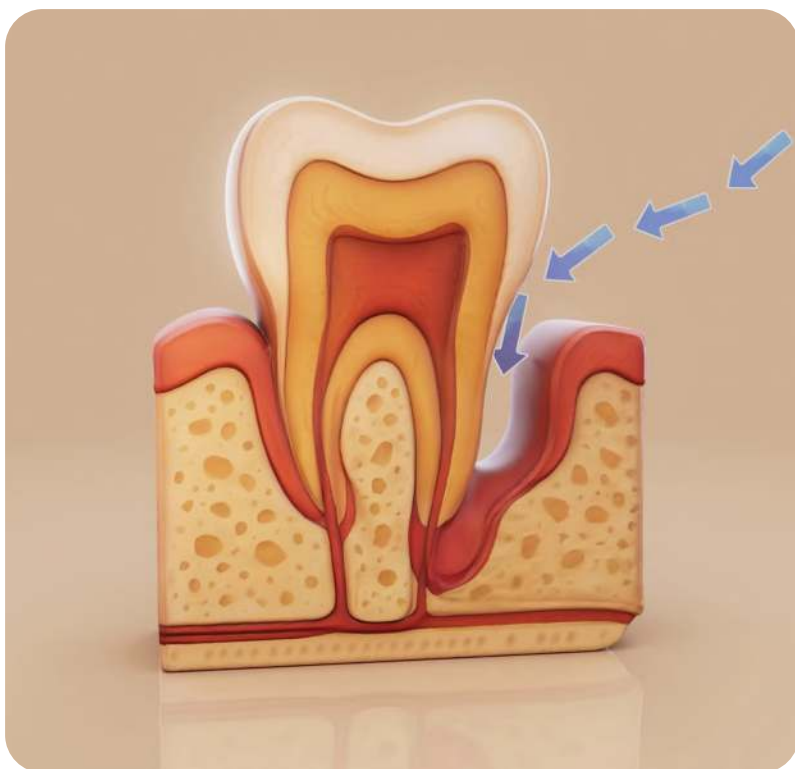
Скоро лето, пора отпусков, и я настоятельно рекомендую особенно сейчас обратить внимание на состояние своих десен, не игнорировать «сигналы SOS» от них и пройти профилактический осмотр у стоматолога. Ведь, согласитесь, обострение проблем с деснами где-нибудь на морском побережье — не лучший сценарий для отдыха. Пусть лето будет ослепительно ярким, как и ваша улыбка! ☺



**Райс Влада Владимировна**  
 Врач стоматолог-хирург, пародонтолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Невидимый враг

## Как скрытый кариес под пломбами разрушает зуб изнутри

*Большинство из нас уверены: раз зуб вылечен и не болит — значит, все в порядке. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что происходит под старыми пломбами? Сегодня я расскажу о коварном враге — вторичном кариесе, который умеет прятаться так искусно, что обнаружить его без специального оборудования практически невозможно.*

### Почему вылеченный зуб снова в опасности?

Давайте разберемся, что такое вторичный кариес. Это кариозный процесс, который развивается под уже установленной пломбой или на границе между пломбой и тканями зуба. По статистике, с этой проблемой сталкивается примерно треть пациентов, и первые признаки могут появиться уже через 2-3 года после лечения.

Почему так происходит? Причин несколько.

Во-первых, ни одна пломба не вечна. Даже самый качественный материал со временем изнашивается или дает усадку — между ним и стенкой зуба образуются микроскопические щели. Бактерии способны проникнуть в такой зазор, даже если он в десять раз тоньше человеческого волоса! Попав внутрь, они начинают свое дело, а мы об этом даже не подозреваем.

Во-вторых, срок службы пломбирочного материала составляет в среднем 5-7 лет. После этого при наличии признаков износа пломбу нужно заменить. Но многие ли следуют этой рекомендации?

В-третьих, иногда причиной становится недостаточно тщательная обработка кариозной полости при первичном лечении. Если остался хотя бы крошечный участок пораженной ткани, кариес может возобновиться буквально через несколько недель.

### Коварство скрытого кариеса

Главная опасность вторичного кариеса — его бессимптомное течение. Зуб не болит, пломба выглядит нормально, и кажется, что беспокоиться не о чем. Первые тревожные сигналы появляются, как правило, когда процесс зашел уже достаточно далеко.

На что стоит обратить внимание?

- Изменение цвета эмали вокруг пломбы — она может стать сероватой или потемнеть.
- Потемнение самой пломбы.
- Появление сколов или трещинок на границе пломбы и зуба.
- Неприятный запах изо рта, который не исчезает после чистки.
- Повышенная чувствительность к холодному, горячему или сладкому.
- А если пломба стала подвижной или откололась, то действовать нужно незамедлительно!

Но часто бывает и так, что никаких видимых признаков нет вовсе. Кариес тихонько разрушает зуб под пломбой, и обнаружить его при обычном осмотре практически невозможно. Именно поэтому так важна современная диагностика.

### Как обнаружить невидимое?

Для выявления скрытого кариеса недостаточно просто визуального осмотра — здесь на помощь приходят современные технологии.

**Прицельные снимки и рентгенография** в прицельной проекции позволяют увидеть то, что скрыто от глаз: изменения в тканях зуба под пломбой, размер пораженной области, состояние корней. Эти методы помогают поставить точный диагноз и выбрать правильную тактику лечения.

Но настоящая революция в стоматологии — это работа под микроскопом. **Дентальный микроскоп** обеспечивает увеличение до 25 раз! Представьте: врач видит мельчайшие детали, микротрещины, начальные стадии кариеса, которые невозможно разглядеть невооруженным глазом. При таком увеличении ни один пораженный участок не останется незамеченным. Работа под микроскопом — это не только точная диагностика, но и ювелирное лечение. Врач удаляет только поврежденные ткани, максимально сохраняя здоровые. Пломба устанавливается с идеальным прилеганием, без микрозоров, в которые могли бы проникнуть бактерии. Это значительно снижает риск повторного развития кариеса.

### Что будет, если не лечить?

Вторичный кариес, если его игнорировать, неизбежно прогрессирует.

Сначала он разрушает дентин — твердая ткань зуба под эмалью. Затем добирается до пульпы — мягкой ткани с нервами и сосудами. Развивается пульпит с его знаменитой острой болью, которая особенно любит просыпаться по ночам. Если и на этом этапе не обратиться к врачу, воспаление переходит на окружающие ткани — возникает периодонтит, может образоваться киста или гранулема.


В запущенных случаях единственным выходом становится удаление зуба. А ведь всего этого можно было избежать, вовремя обнаружив проблему!

### Как защитить свои зубы?

Безусловно, основная профилактика вторичного кариеса — это регулярные визиты к стоматологу. Даже если ничего не беспокоит, показываться врачу нужно каждые шесть месяцев.


Обращайте внимание на возраст своих пломб. Если какой-то из них больше 5-7 лет, имеет смысл показать ее врачу и обсудить необходимость замены.

И конечно, качественная ежедневная гигиена и регулярные профессиональные чистки. Это простые привычки, которые помогут избежать многих проблем и наслаждаться чудесным летним отдыхом! ☺



**Ахмедова Джамиля  
Джавидиновна**  
Врач стоматолог-терапевт,  
микроскопист

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



# Физиотерапия после пластических операций

*Как современные методики ускоряют заживление ран и уменьшают отеки*

*В современном мире тренд на красоту и здоровье. И один из способов этого достичь — пластическая хирургия. Но перед операцией редко кто задумывается о том, как будет проходить восстановление. А ведь именно этот период часто становится для пациентов настоящим испытанием! Так хочется поскорее увидеть результат, а в зеркале — отеки и синяки. Но я знаю, как сделать этот путь значительно короче и комфортнее.*

## Почему восстановление — это не только про время

Вы знаете, что происходит с тканями во время операции? Даже если применяются малоинвазивные методы, подкожные структуры неизбежно травмируются. Образуются гематомы и отеки — в том числе внутритканевые, которые мы не видим снаружи. Временно снижается чувствительность. Это нормальная реакция организма на вмешательство.

Но вот в чем дело: можно просто ждать, пока все пройдет само. А можно помочь организму, и тогда он справится гораздо быстрее!

Своевременно назначенный комплекс реабилитационных мероприятий помогает предотвратить нежелательные последствия и улучшить результат операции. Наша цель — уменьшить отек, ускорить регенерацию, восстановить чувствительность, сформировать незаметные рубцы и быстрее справиться с гематомами.

## Начинать лучше заранее

Возможно, это прозвучит неожиданно, но идеальная реабилитация начинается... еще до операции.



Что дает физиотерапия перед хирургическим вмешательством? Мы готовим ткани для лучшей мобилизации во время операции. Это способствует сокращению сроков послеоперационных отеков и гематом, а также снижает риск осложнений.

Пластические хирурги подтверждают: ткани, которые «подготовлены», лучше отвечают на операцию и быстрее восстанавливаются. Это как разминка перед тренировкой — вроде бы проходит незаметно, но разница в результате ощутимая.

## Что мы делаем после операции

Послеоперационная физиотерапия — это не одна процедура, а целый арсенал методик, каждая из которых решает свою задачу.

**Снимаем отек и улучшаем кровоснабжение.**

Если у пациента выраженный послеоперационный отек мягких тканей, сопровождающийся спазмом приносящих артериол, мы используем монополярную радиочастотную терапию, низкочастотную магнитотерапию или электростатический массаж.

**Убираем застойные явления.**

Иногда после операции на коже остаются участки с синюшным оттенком — это застой. Монополярная радиочастотная терапия дает выраженный венотонизирующий эффект и помогает справиться с этой проблемой.

**Работаем с уплотнениями.**

Если появились подкожные уплотнения или инфильтраты, нужна ультразвуковая терапия в сочетании с радиочастотным воздействием.

**Возвращаем чувствительность.**

Временное онемение в зоне операции — частая история. Физиотерапия помогает восстановить нормальные ощущения быстрее.

**Помогаем коже адаптироваться.**

Интересный момент: пока держится отек, ткани натянуты. Когда он спадает, пациенты иногда замечают, что кожа как будто «обвисла» — например, появляются временные морщинки в области век. Это пугает, но на самом деле все в порядке. Физиотерапия помогает коже сократиться и восстановиться гораздо быстрее.

**INDIBA: безопасность и эффективность**

Наибольший эффект при восстановлении пациентов мы получаем на аппарате **INDIBA**. Это монополярный RF-аппарат с уникальной частотой 448 кГц. И это не просто цифра!

Многие пациенты настораживаются при виде аббревиатуры RF, ведь обычно радиочастотное воздействие ассоциируется с нагревом тканей, а это противопоказано после операции. Но **INDIBA** — особый случай. Это аппарат на стыке косметологии и физиотерапии, который работает иначе, поэтому пугаться его не стоит.

Многочисленные научные исследования показали, что именно частота 448 кГц нормализует

функцию клеток, оказывает регенеративное и противовоспалительное действие. Ток высокой частоты улучшает проницаемость клеточных мембран и делает это без нагрева тканей.

Что это значит на практике? Мы можем начать работать уже через 24 часа после операции. Воздействие увеличивает интенсивность внутриклеточного и межклеточного ионного обмена и обеспечивает эффективную регенерацию тканей.

**Магия комплексного подхода**

А теперь — самое интересное. Когда мы используем **INDIBA** и до, и после операции (а не только в период восстановления), результаты становятся еще более впечатляющими:

- гематомы и отеки проявляются значительно меньше;
- заживление идет быстрее;
- улучшается кровоснабжение кожных трансплантатов.

Это тот случай, когда один плюс один дает больше, чем два!

**Почему так важен индивидуальный подход**

Понимание механизмов развития послеоперационного отека и знание уровня поражения микроциркуляторного звена дают возможность подобрать методы коррекции именно для вас.

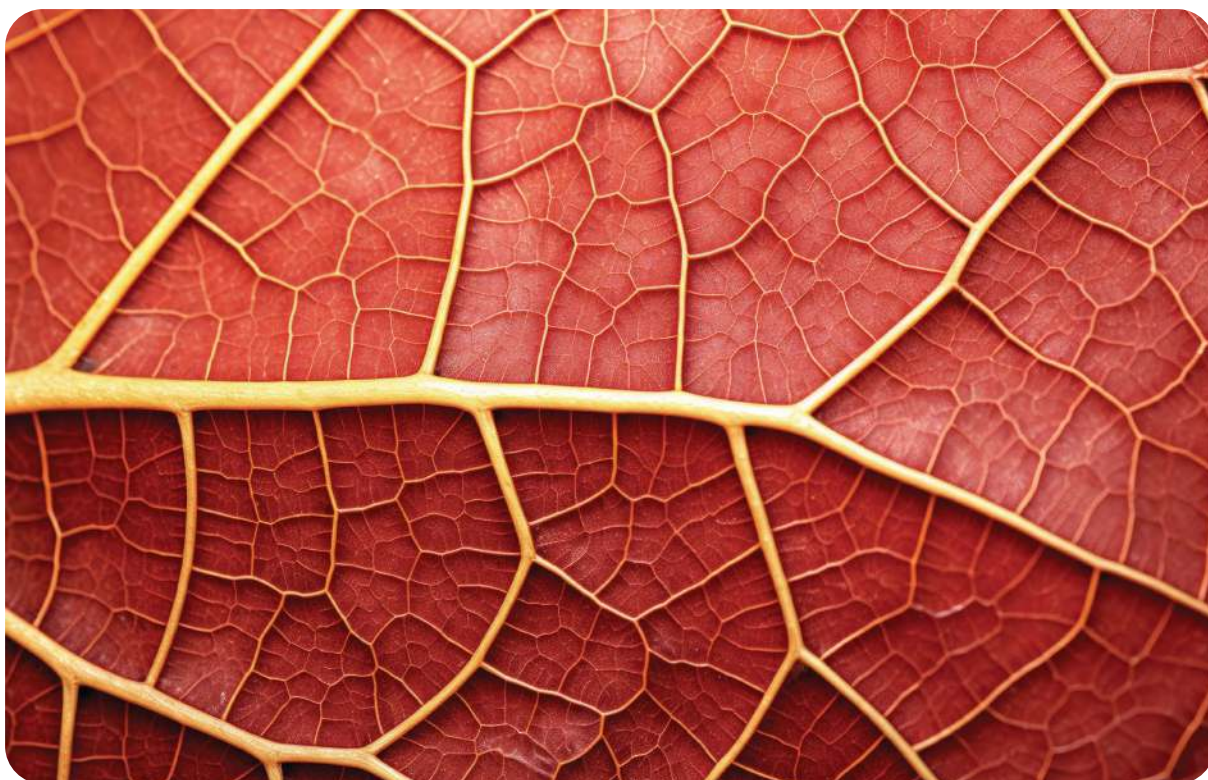
Ведь каждый пациент уникален! Тип операции, особенности тканей, скорость заживления, наличие или отсутствие осложнений — все это влияет на выбор методик и протокол реабилитации. Поэтому программа восстановления всегда составляется индивидуально, после тщательной оценки состояния. ☺



**Оболенская Алла Евгеньевна**  
Заместитель главного врача, врач-реабилитолог, физиотерапевт, врач спортивной медицины

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Красота без ретуши

*Как современный лазер помогает забыть о сосудистых звездочках*

*«С этими сосудистыми звездочками на ногах и лице можно что-нибудь сделать, или это навсегда?» Я врач-хирург флеболог, и слышу этот вопрос практически каждый день. А ответ однозначный: да, именно этим я и занимаюсь в нашей клинике — решаю эти проблемы. Один из самых эффективных и эстетичных способов сегодня — лазерное удаление на неодимовом лазере Nd:YAG. Но давайте обо всем по порядку.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



*Посмотрите,  
как проходит процедура*

## Откуда берется этот «рисунок» на коже

Сосудистая сетка — или, говоря медицинским языком, телеангиэктазии — это расширенные внутрикожные сосуды, которые проступают на поверхности в виде красных, синих или фиолетовых линий и «звездочек». Чаще всего они появляются на крыльях носа и щеках (и носят название купероз), на бедрах, голенях, в области колен. Иногда в зоне декольте.

Причин у этого явления много:

- наследственность (назовем это «заводскими настройками»);
- гормональные изменения (беременность, роды, контрацептивы, менопауза);
- варикозная болезнь и венозная недостаточность;
- чрезмерное воздействие высоких температур и ультрафиолет (загар, солярий, баня);
- образ жизни (малоподвижная работа, лишний вес, курение, ношение обуви на высоком каблуке).

Наличие сосудистой сетки — не только эстетическая проблема. Появление ее на ногах часто говорит о перегрузке венозной системы. Следовательно, необходимо найти причину ее проявления, а лишь потом «удалить» лазером.

## Почему именно лазер

Существует несколько способов убрать сосуды:

- склеротерапия (введение в пораженную вену лекарственного вещества — склерозанта);
- различные варианты коагуляции (электро- или радиочастотное воздействие);
- световые технологии (широкополосный свет, Broad Band Light).

У каждого метода есть свое доказанное преимущество, но при этом имеется ряд ограничений к проведению и зачастую пролонгированный период реабилитации, что создает определенный дискомфорт для пациентов.

Сегодня с целью коагуляции мелких сосудов успешно используется неодимовый лазер Nd:YAG.

## Физика процесса: что на самом деле происходит с сосудом

Неодимовый лазер Nd:YAG излучает свет определенной длины волны — 1064 нм. Эта волна поглощается гемоглобином — пигментом крови внутри сосуда. В своей практике я использую платформу Fotona 4D — это, пожалуй, самый «нежный» лазер из существующих. Кожа вокруг при этом почти не страдает, потому что поглощает намного меньше энергии.

Вот что еще делает его привлекательным даже для самых требовательных пациентов: бесконтактность — без проколов;

- высокая точность — лазер «видит» сосуд, а не здоровую кожу;
- возможность работать как по лицу, так и по ногам;
- минимальная реабилитация и отсутствие рубцов;
- эффект уже после одной процедуры.

Если говорить простыми словами: лазер аккуратно «выключает» ненужный сосуд, кожа остается гладкой, а вы — без синяков, шрамов и «сеточки».

Механика выглядит так:

1. Лазерный импульс попадает на сосуд, энергия светового импульса поглощается кровью и превращается в тепло.

2. Кровь нагревает изнутри стенку сосуда.
3. При достижении определенной температуры белки в стенке «сворачиваются», сосуд спадается и «склеивается».
4. Кровоток через него прекращается, и организм постепенно его «убирает»: стенка рассасывается, остатки утилизируются клетками иммунной системы.

Именно поэтому после процедуры сосуд может сначала чуть потемнеть или стать более заметным, а затем буквально исчезнуть с поверхности кожи.

Но это не волшебство, а физика! Сосуд не испаряется мгновенно. Все идет своим чередом, и пациент должен быть готов ждать, следуя рекомендациям лечащего врача, и при необходимости повторить процедуру.

### **Лицо и ноги: в чем разница подхода**

На лице сосудистая сетка чаще связана с куперозом, чувствительной кожей и реакцией на температуру, алкоголь, стресс. Здесь важны две вещи: ювелирная точность, а также отсутствие рубцов и пигментации.

Nd:YAG-лазер с правильными параметрами позволяет прицельно «запаивать» мелкие капилляры на крыльях носа и щеках, уменьшать общую красноту и «картофельный» нос — без разрезов, проколов и долгой реабилитации.

На ногах же сосудистая сетка часто бывает лишь «вершиной айсберга». За ней могут стоять начальные проявления варикозной болезни, перегрузка вен, гормональные изменения и беременность в анамнезе. Поэтому перед лазером я рекомендую УЗДГ вен нижних конечностей — важно убедиться, что крупные вены работают правильно. Если все в порядке, мы спокойно идем на лазер. Если нет — сначала лечим причину, а потом уже занимаемся эстетикой.

### **Как проходит процедура**

На консультации мы обсуждаем ваши жалобы и ожидания. Я осматриваю кожу: тип, чувствительность, глубину и цвет сосудов. В этом мне помогает уникальный аппарат визуализации вен VEIN FINDER VIVO500S — устройство, которое позволяет увидеть сосуды, не видимые невооруженным глазом. Можно определить проблемы в этих сосудах или связанные с ними.

***Сразу после процедуры часть сосудов уже становится менее заметной. В течение 1-2 недель они постепенно светлеют. Окончательный эффект обычно оцениваем через 1-3 месяца***

В обязательном порядке выполняю УЗИ вен на экспертном оборудовании, что является золотым стандартом в диагностике. Все эти этапы позволяют более детально проработать и составить индивидуальный план.

Во время проведения процедуры для защиты глаз от негативного воздействия лазерного излучения вам надевают специальные очки. Далее я настраиваю параметры лазера под вашу кожу, диаметр сосуда и провожу серию коротких импульсов по сосудистой сетке или питающему сосуду более крупного диаметра под навигацией веновизора. Ни один проблемный сосуд не скроется от меня!

При этом вы чувствуете лишь покалывание с ощущением тепла. Примерно как при лазерной эпиляции. Но у меня процедура проводится с локальным охлаждением современной системой — специальным генератором потока воздуха с температурой -30 градусов. Это создает эффект обезболивания для чувствительной кожи и делает процедуру более комфортной.

Сразу после сеанса остается легкое покраснение и небольшая припухлость. Иногда — потемнение отдельных сосудиков.

Я сторонник превентивного подхода и назначаю лекарственную терапию в сочетании с БАДами для укрепления здоровых сосудов, которые возьмут на себя нагрузку после проведения процедуры. И конечно, все это индивидуально — именно для вашего случая.

## Как проходит восстановление

### Первые 3 дня.

Рекомендуется бережное обращение с кожей, без трения, скрабов, агрессивных умываний. При неприятных ощущениях — прохладные компрессы и успокаивающий крем.

Нежелательно: горячие ванны, сауна, баня, джакузи. Интенсивные тренировки, особенно с нагрузкой на ноги. Спиртосодержащие тоники и агрессивная косметика.

### Первые 2 недели.

Избегаем активного солнца и солярия, исполь-

зуем SPF на открытых участках. Не делаем жестких пилингов, не травмируем кожу. Если работали по ногам, я часто рекомендую компрессионный трикотаж на первые несколько дней — он снижает отек и помогает венозной системе.

*Кардионагрузки (ходьба, пробежки, велотренажер) можно и нужно практически сразу. Интенсивный спорт с дополнительными весами (утяжелителями) лучше отложить на пару недель.*

## Когда ждать результат

Сразу после процедуры часть сосудов уже становится менее заметной. В течение 1-2 недель они постепенно светлеют. Окончательный эффект обычно оцениваем через 1-3 месяца.

Чаще всего мелкие сосуды уходят за 1 сеанс. Более выраженные сетки и сосуды на ногах требуют 2-3 процедур с интервалом до 4 недель.

Итак, лазер дает красивый, быстрый и предсказуемый результат. Но если продолжать долго стоять или сидеть без движения, злоупотреблять загаром, игнорировать варикоз и гормональные нарушения — новые сосуды могут появляться снова, уже в других местах. Так что важно не только стремиться к красивой чистой коже, но и заботиться о своем теле и организме в целом.

Если вы не готовы мириться с «синей паутинкой» на ногах или красными крыльями носа. Если хотите решить эту проблему без операций, уколов и долгого восстановления — приходите на консультацию. Мы определим истинную причину, обсудим план и подберем безопасный, рабочий протокол лазерного удаления именно для вас. ☺



**Сухоруков Евгений  
Анатольевич**

Главный врач клиники  
эстетической медицины Seline  
Clinic (Белорусская), хирург-  
флеболог, врач УЗИ

**Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода**



# Эндоскопия во сне

*Почему не стоит бояться гастроскопии и колоноскопии*

*Вы тоже при слове «гастроскопия» или «колоноскопия» чувствуете страх и сжимаетесь, как пружина? Если да, то вы не одиноки. Все неведомое пугает — это абсолютно нормальная человеческая реакция. Именно поэтому я хочу рассказать, что на самом деле происходит в эндоскопическом кабинете и почему современных исследований не стоит избегать.*

# Ш

## **Что такое эндоскопия и зачем она нужна**

Эндоскопические исследования позволяют врачу увидеть изнутри то, что невозможно оценить никаким другим способом. При гастроскопии (ЭГДС — эзофагогастродуоденоскопии) тонкий гибкий аппарат проходит через пищевод в желудок и двенадцатиперстную кишку. Врач осматривает слизистую оболочку, оценивает ее состояние, выявляет патологические изменения. При необходимости берутся пробы тканей (биопсия) для морфологического исследования — это позволяет поставить точный диагноз.

При колоноскопии исследуют толстый кишечник, осмотр проводится через анальное отверстие. Это наиболее информативный способ оценить состояние слизистой и вовремя обнаружить изменения, которые важно не пропустить.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМЫ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПОСОУД

### Два пути: с местным обезболиванием или во сне

Порядок действий врача зависит от вида исследования и ваших предпочтений.

При гастроскопии возможен вариант с местным обезболиванием: для снижения рвотного рефлекса и расслабления мышц ротоглотки врач орошает горло анестетиком. Многие пациенты переносят это нормально.

Но сегодня ведущее значение приобретает другая методика — проведение иссле-

дования под медикаментозным контролируемым сном. И вот почему: все явления дискомфорта, связанные с процедурой, полностью нивелируются. И никаких неприятных воспоминаний после исследования!

### Почему сон особенно важен при колоноскопии

Толстая кишка — орган «с характером». У нее значительная длина и естественные изгибы, которые не всегда позволяют безболезненно провести аппарат. Медикаментозный сон помогает врачу-эндоскописту максимально быстро и без неприятных ощущений для пациента осмотреть всю слизистую.

Это важно не только для вашего комфорта: когда пациент расслаблен, врач может провести более тщательный и качественный осмотр!

В Seline мы проводим исследования не только под медикаментозным сном, но и с применением углекислого газа (CO<sub>2</sub>). Что это дает?

Во время колоноскопии кишечник нужно немного расправить, чтобы все хорошо рассмотреть. Часто для этой цели используют обычный воздух, и после процедуры пациенты могут ощущать дискомфорт и вздутие живота.

Углекислый газ работает иначе: он быстро всасывается в кровь и выводится через легкие. Минимум неприятных ощущений после исследования или их полное отсутствие!

Есть и еще один важный момент: применение углекислого газа позволяет безопасно проводить электрохирургические манипу-

# Медикаментозный контролируемый сон во время эндоскопического исследования — вовсе не роскошь и не прихоть. Это важная часть правильной диагностики и помощь при проведении эндоскопических операций и манипуляции

ляции — например, удаление полипов (эпителиальных новообразований) толстого кишечника без риска осложнений.

## Как работает медикаментозный сон

Для того чтобы исследование прошло с комфортом, а вы безмятежно отдыхали в это время, чаще всего мы используем препарат пропофол (диприван). Это короткодействующее средство для общей анестезии с очень быстрым началом действия — буквально через 30 секунд вы уже спите.

### Что важно знать о пропофоле:

- При его применении артериальное давление снижается до средних величин или физиологической нормы, возможны небольшие изменения частоты сердечных сокращений. При этом гемодинамические показатели остаются относительно устойчивыми во время всей процедуры, а частота неблагоприятных изменений очень низкая.
- Препарат уменьшает церебральный кровоток, внутричерепное давление и снижает церебральный метаболизм — звучит сложно, но на практике это означает комфортное и безопасное состояние.
- Выход из медикаментозного сна происходит быстро — вы просыпаетесь с ясным сознанием.

- Благодаря противорвотному эффекту пропофола случаи головной боли, тошноты и рвоты после процедуры очень редки.

**Еще один важный факт:** пропофол при обычных концентрациях не подавляет синтез гормонов коры надпочечников. Это значит, что он никак не повлияет на постоянство гормонов и минералов в вашем организме.

Медикаментозный контролируемый сон во время эндоскопического исследования — вовсе не роскошь и не прихоть. Это важная часть правильной диагностики и помощь при проведении эндоскопических операций и манипуляций. Вы засыпаете, врач спокойно и тщательно делает свою работу, а когда проснетесь — все уже позади!

Если вы откладывали эндоскопическое исследование из-за страха, то будьте уверены — бояться нечего. Мы рядом и готовы позаботиться о вас. ☺



**Каплан Владимир Израилевич**  
Врач-эндоскопист, врач высшей категории

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Гормоны против лишнего веса

*Почему диеты не работают без эндокринолога*

*Весна и лето — самые удивительные времена года, когда природа просыпается, расцветает, все приходит в движение. Хочется позитивных перемен — и в настроении, и в теле. Но после долгих зимних месяцев, когда так и тянуло попить чайку со сладостями и полежать под пледом, многие обнаруживают, что любимая одежда вдруг стала тесновата. И вот уже поплыла фигура, нарастает масса тела, и настроение на нуле. Надо возвращаться в форму! Но почему же усилия так часто не приводят к желаемому результату? Разбираемся вместе с врачом-эндокринологом высшей категории, к.м.н. Капустиной Людмилой Анатольевной.*

# К

## **Как стресс превращается в лишние килограммы**

Итак, почему же диеты, которые работают у подруги, оказываются бесполезны для вас? Почему вес упорно не уходит, несмотря на ограничения в питании и попытки больше двигаться?

Дело в том, что ожирение является многофакторным заболеванием, в формировании которого, помимо дисбаланса между потреблением и расходом энергии, участвуют различные нейрогуморальные механизмы и гормональные нарушения.

Начнем с того, с чем сталкивается практически каждый современный человек – острые и хронические стрессы. Они запускают избыточную выработку так называемых «гормонов стресса» – адреналина, норадреналина и кортизола.

Эволюционно эта система была создана для спасения жизни: увидел хищника — получил выброс гормонов — убежал или сразился. Но современный стресс другой. Мы не убегаем от тигра, мы переживаем из-за дедлайнов, конфликтов, финансовых проблем, неопределенности. Гормоны выбрасываются, а физической разрядки не происходит!

Избыток этих гормонов приводит к нейрогормональным нарушениям, сопровождающимся депрессивными состояниями, расстройствам пищевого поведения, «заеданию стресса». На фоне психо-эмоциональной перегрузки повышается потребность в получении «гормонов счастья» (эндорфинов, дофамина, серотонина), усиливается тяга к сладкому и мучному.

Злоупотребление этими продуктами приводит к неконтролируемому повышенному выбросу инсулина — гормона поджелудочной железы, регулирующего уровень глюкозы в крови. Инсулин снижает глюкозу крови, а при его избытке возникают гипогликемические состояния, сопровождающиеся чувством голода. И снова человек тянется к еде!

Происходит отложение абдоминального (висцерального) жира в области живота, который блокирует чувствительность рецепторов к инсулину. Этот жир — не просто косметический дефект, он сам по себе усугубляет проблему.

### **Инсулинорезистентность: порочный круг, который сложно разорвать**

Так мы подходим к одному из ключевых понятий современной эндокринологии — инсулинорезистентности. Это состояние, при котором клетки организма перестают адекватно реагировать на инсулин. Поджелудочная железа вынуждена усиленно вырабатывать его, чтобы поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови.

Инсулина в крови становится все больше, он подавляет расщепление жира, стимулирует чувство голода, что приводит к переяданию и прибавке массы тела. И вот... «порочный» круг замкнулся: лишний вес — инсулиноре-

зистентность — накопление запасов жира — лишний вес.

Как понять, что у вас может быть инсулинорезистентность? Обратите внимание на следующие признаки:

- увеличение обхвата талии — у женщин более 80 см, у мужчин более 94 см;
- постоянное чувство голода, которое не проходит или быстро возвращается после еды;
- хроническая усталость, сонливость после еды;
- перепады настроения, раздражительность;
- проблемы кожи: потемнение (гиперпигментация) в области кожных складок и местах трения (локти, колени), в подмышках и на задней поверхности шеи — так называемый черный акантоз;
- нарушение менструального цикла у женщин, снижение либидо и потенции у мужчин, бесплодие в паре.

### **Солнечный дефицит с серьезными последствиями**

Конец зимы и начало весны — период гиповитаминозов, в том числе разной степени дефицита или недостаточности витамина D. И этот дефицит напрямую связан с проблемой лишнего веса!

Витамин D — это прогормон, который участвует в регуляции множества процессов в организме. Да, мы знаем его как «витамин для костей», необходимый для фосфорно-кальциевого обмена. Но он также важен для снижения воспаления в жировой ткани и уменьшения инсулинорезистентности с целью нормализации как жирового, так и углеводного обмена.

Основным источником витамина D является его образование под действием УФ-лучей сол-

нечного света. Но большая часть территории нашей страны находится в зоне недостаточной инсоляции.

К группам риска относятся:

- люди старшей возрастной группы (старше 60 лет);
- беременные и кормящие женщины;
- пациенты с хронической болезнью почек и печеночной недостаточностью;
- лица с темной кожей;
- пациенты с нарушением всасывания в ЖКТ.

А еще люди с избыточной массой тела, потому что этот жирорастворимый витамин «хранится» в избыточной подкожно-жировой клетчатке и становится менее доступным для организма.

И снова порочный круг: дефицит витамина D усиливает инсулинорезистентность, а избыточный вес усугубляет дефицит витамина D. Устранение дефицита витамина D при избыточной массе тела — важная задача и неотъемлемая часть комплексного подхода к нормализации веса!

### **Щитовидная железа и другие эндокринные причины**

Многие убеждены, что гормональные нарушения приводят к прибавке массы тела, но чаще происходит наоборот: избыточная масса тела и ожирение приводят к дисфункции эндокринной системы. И что особенно важно: нормали-

зации веса бывает достаточно для устранения этих проблем без дополнительной терапии.

Причины избыточного веса и ожирения эндокринного генеза — такие как гипотиреоз, гиперпролактинемия, гиперкортицизм, акромегалия — встречаются довольно редко.

Чаще всего из этих эндокринных заболеваний встречается гипотиреоз — снижение функции щитовидной железы. Основные симптомы гипотиреоза: выраженная утомляемость, сонливость, сухость кожных покровов, выпадение волос, отечность, зябкость, замедленная речь, осиплость голоса, запоры, подавленное настроение, заторможенность. Поэтому исследование функции щитовидной железы входит в обязательный перечень обследований при избыточном весе.

### **Чек-лист для визита к эндокринологу**

Итак, мы видим, что за простым «не могу похудеть» может скрываться целый комплекс метаболических и гормональных нарушений. Крайне важно своевременно обратиться к врачу-эндокринологу и пройти комплексное обследование.

Для выявления или исключения эндокринных причин ожирения рекомендуется:

- Оценка функции щитовидной железы: ТТГ, свободный Т3, свободный Т4, АТ к ТПО.
- Исследование углеводного обмена: глюкоза натощак, гликированный гемоглобин

***Пациентам с ИМТ выше 30 кг/м<sup>2</sup> важно пройти исследование уровня 25(ОН)D и паратиреоидного гормона для оценки обеспеченности витамином D и диагностики вторичного гиперпаратиреоза***



(HbA1c), при необходимости — оральный глюкозотолерантный тест (ОГТТ).

- Оценка инсулинорезистентности: инсулин натощак с расчетом индекса НОМА-IR.
- Анализ крови биохимический с исследованием уровней: общего холестерина, ЛПНП («плохой» холестерин), ЛПВП («хороший» холестерин), триглицеридов, креатинина, мочевины, мочевой кислоты, АЛТ, АСТ, ГГТ, билирубина.
- При наличии жалоб и клинических симптомов гипогонадизма — исследование уровней общего и свободного тестостерона, ЛГ, ФСГ, глобулина, связывающего половые стероиды.
- При подозрении на гиперпролактинемия — анализ на пролактин (у женщин репродуктивного возраста на 4-й день менструального цикла).

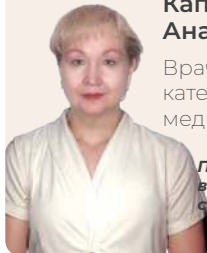
Пациентам с ИМТ выше 30 кг/м<sup>2</sup> важно пройти исследование уровня 25(OH)D и паратиреоидного гормона для оценки обеспеченности витамином D и диагностики вторичного гиперпаратиреоза.

Из инструментальных методов рекомендуется УЗИ органов брюшной полости с целью диа-

гностики желчнокаменной болезни и неалкогольной жировой болезни печени.

При наличии клинических проявлений синдрома апноэ (храп, дневная сонливость, утренние головные боли) не стоит отказываться от ночной пульсоксиметрии, по показаниям — полисомнографии.


Что дает такое подробное обследование? Возможность увидеть полную картину и разработать не диету, а индивидуальную стратегию нормализации веса! Только коррекция гормональных нарушений поможет устранить скрытые препятствия, которые не дают обрести желаемую форму. Не к лету — навсегда. ☺



**Капустина Людмила  
Анатольевна**

Врач-эндокринолог высшей категории, кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Fast-track хирургия

*Почему пациенты уходят домой на следующий день после операции*

*Еще каких-то двадцать лет назад мысль о том, что пациент после серьезной операции сможет вернуться домой через сутки, казалась фантастикой. Длительный постельный режим, многодневное голодание, капельницы и дренажи были верными спутниками хирургического вмешательства. Сегодня картина изменилась кардинально. Современная медицина предлагает принципиально иной подход — Fast-track хирургию, или хирургию быстрого пути.*

## В чем ее суть?

Fast-track хирургия — это современный подход к подготовке, проведению операций и послеоперационному восстановлению, направленный на сокращение сроков госпитализации и более быстрое возвращение пациента к привычной жизни.

В международной практике эта концепция также известна как ERAS (Enhanced Recovery After Surgery (ускоренное восстановление после операции)). По сути, это синонимы.

Методика объединяет щадящие хирургические техники, продуманную анестезию, раннюю активизацию и индивидуальный контроль состояния пациента. Благодаря этому снижается операционный стресс для организма, уменьшается выраженность болевого синдрома и быстрее восстанавливаются основные функции.

## Немного истории

На пути выздоровления после операции есть объективные факторы, но есть и недостатки организации или знаний, а иногда и рутинная привычка. На это обратил внимание датский хирург Хенрик Келет еще в середине прошлого века.

Он задался простым вопросом: что именно мешает пациенту

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

восстановиться быстрее? И составил список: психоэмоциональное напряжение, боль, повреждение тканей, кровопотеря, нарушение водно-электролитного баланса, вынужденная неподвижность. Эти факторы действуют на всех этапах — до операции, во время и после. Каждому из них Келет противопоставил конкретные мероприятия по профилактике, объединив их в единую систему.

Но настоящий прорыв случился позже — в 2000-х годах, когда в хирургию пришли малотравматичные технологии: лапароскопия и торакоскопия. Именно тогда идеи Келета получили второе дыхание и превратились в полноценный протокол, который сегодня используется в ведущих клиниках мира.

### Принципы Fast-track

Современный протокол Fast-track включает целый комплекс мероприятий, каждое из которых направлено на снижение стресса для организма.

#### *До операции.*

Мы начинаем работать с пациентом задолго до того, как он окажется в операционной: учитываем и при необходимости корректируем сопутствующие заболевания, нарушения питания или вредные привычки. А также:

- Подробно разъясняем каждый этап лечения — это помогает лучше понимать происходящее и снижает тревожность.
- Отказываемся от полного голодания перед операцией. Пациент за 6 часов до наркоза может принимать твердую пищу, а за 2 часа — жидкую.
- За пару часов до операции мы даем раствор глюкозы с адекватной водной и электро-

литной нагрузкой. Это позволяет сохранить энергию, ведь когда организм не истощен голоданием, иммунитет не падает так сильно, а значит, меньше риск осложнений.

- Отказываемся от очистительных клизм без специальных показаний. Раньше это считалось обязательным ритуалом, но исследования показали: кишечник прекрасно справляется сам, а лишние манипуляции только добавляют стресса.
- Вместо очищения — пробиотики для поддержки микрофлоры.

#### *Во время операции.*

Работаем через минимальные разрезы, следим за адекватным объемом внутривенных вливаний жидкостей, используем кровесберегающие технологии и согреваем пациента в операционной. Да, это тоже важно для профилактики переохлаждения, стресса и осложнений!

#### *После операции.*

Современная, мультимодальная анестезия, которая предотвращает возникновение боли комбинацией анестетиков, вводимых в область операции или блокирующих нервные окончания на протяжении, позволяет отказаться от некогда обязательных опиоидных препаратов, а потому не вызывает той заторженности и побочных эффектов, которые мешают скорейшему восстановлению, и позволяет рано начать двигаться без боли.

Отказываемся от рутинного использования дренажей и желудочных зондов. Практикуем раннее удаление мочевого катетера, а в ряде случаев мы вообще обходимся без него. Быстро возвращаем питание: не ждем трое суток, пока «заработает кишечник», а начинаем кормить пациента, как только он готов.

## **Как врач, я ценю Fast-track хирургию за системный подход к пациенту. Это не просто операция, а продуманный маршрут от подготовки до восстановления, где каждый этап направлен на то, чтобы минимизировать стресс для организма и поддержать естественные процессы заживления**

И самое главное — это ранняя мобилизация. Присаживание, вставание, ходьба. Не через неделю, а в первые часы и дни. Движение запускает восстановление функции легких, кишечника, мочевыделительной системы. А это, в свою очередь, дает возможность нормально питаться, начать физические нагрузки и в результате быстрее вернуться к обычной жизни.

### **Почему важна команда**

Один хирург, каким бы блестящим он ни был, не может реализовать протокол Fast-track в одиночку. Госпитальная команда в составе хирурга, анестезиолога-реаниматолога, смежных профильных специалистов и заботливого среднего медицинского персонала совместно ведет пациента по маршруту скорейшего выздоровления.


Но не менее важно и вовлечение самого пациента. Когда человек понимает, зачем ему вставать через несколько часов после операции, когда он знает, что раннее питание — это не прихоть врача, а научно обоснованная необходимость, он становится активным участником своего выздоровления, а не пассивным объектом лечения.

По моим многочисленным наблюдениям есть и еще один важный компонент — послеоперационное сопровождение пациента своим

хирургом. Все вместе дает непревзойденный результат.


Как врач, я ценю Fast-track хирургию за системный подход к пациенту. Это не просто операция, а продуманный маршрут от подготовки до восстановления, где каждый этап направлен на то, чтобы минимизировать стресс для организма и поддержать естественные процессы заживления.

Пациентам же стоит рассмотреть Fast-track, потому что такой подход способствует более комфортному послеоперационному периоду, снижению выраженности боли и меньшей зависимости от постельного режима. При этом весь процесс проходит под строгим медицинским контролем, а план лечения и сроки выписки всегда определяются индивидуально. ☺



**Черепанин Андрей Игоревич**  
Врач-хирург, онколог, доктор медицинских наук, профессор

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



**RF-ЛИФТИНГ  
Volnewmer**

*скидка 15%*

Специальное предложение действует  
в филиале Seline на «Парке культуры»

Seline  
clinic



# Укус, который меняет жизнь

*Почему болезнь Лайма называют  
«великим имитатором»*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

*С приходом тепла мы все чаще выбираемся за город — на дачу, в парк, на лесную прогулку. Свежий воздух, зелень, долгожданное единение с природой... Но весной просыпаются и те, о ком мы предпочитаем не думать.*

*Клеици. Один незаметный укус может запустить цепочку событий, которую вы еще долго не свяжете с той чудесной прогулкой. Давайте поговорим о коварном заболевании, которое умеет маскироваться под десятки других диагнозов.*

# И

Итак, выходные удались на славу. Кто-то провел их на своем дачном участке, кто-то прогулялся в парке, а кто-то прошелся по лесу. А спустя одну-три недели один отметил повышенную утомляемость, сонливость, плохое настроение — и все это смог объяснить плохой погодой, стрессовой ситуацией на работе и тому подобным. Другой обратил внимание на ломоту в мышцах и суставах, слабость и повышение температуры — и тоже все для себя объяснил респираторной вирусной инфекцией, начал принимать против простудные препараты, даже стало немного легче, и все забылось. Третий заметил пятно на коже, боль в мышцах и суставах, списав симптомы на аллергическую реакцию «неизвестно на что» и чрезмерную нагрузку, ведь прогулка была долгой.

А когда спустя 12 недель у кого-то стало учащенно биться сердце, появились нарушения ритма и одышка при выраженной нагрузке, а у другого возникли симптомы конъюнктивита — никто не связал свое состояние с прекрасными выходными, проведенными за городом, в лесу или парке.

Не исключено, что описанные симптомы — такие разные у всех этих пациентов — это одна болезнь, которая называется боррелиоз, или болезнь Лайма.

## Что же такое болезнь Лайма?

Если мы обратимся к клиническим рекомендациям (а сегодня именно на них опираются врачи при установлении диагноза и лечении пациента), болезнь Лайма — это инфекционное природно-очаговое заболевание, передающееся клещами, имеющее склонность к хроническому и рецидивирующему течению и преимущественному поражению кожи, нервной системы, опорно-двигательного аппарата и сердца.

Случаи заболевания болезнью Лайма регистрируются на обширной территории Евразии и широко распространены в лесной и лесостепной зонах России. Болезнь Лайма вызывается граммотрицательными спирохетами рода *Borrelia* — это особый вид бактерий спиралевидной формы.

## Все ли клещи опасны?

Конечно, нет. Но спонтанная инфицированность клещей боррелиями в природных очагах может составлять от 10 до 70% и более. Инфицирование человека возникает в момент укуса и присасывания клеща.

Поэтому, вернувшись после прогулки на природе, тщательно осмотрите себя на предмет наличия клещей. Если таковые найдены, их следует немедленно удалить и, в соответствии с инструкцией, сдать на анализ.

Важно помнить: чем дольше клещ находится на теле человека, тем больше вероятность инфицирования!

## Как проявляется болезнь Лайма?

Основной признак — мигрирующая эритема, которая представляет собой покраснение кожи в месте укуса клеща размером до 5-15 сантиметров. Характерная особенность: пятно постепенно расширяется, часто светлеет в центре, приобретая вид кольца.

Кожные проявления болезни Лайма сопровождаются общими симптомами интоксикации: головными и мышечными болями, ознобом, слабостью, тошнотой, повышением температуры тела вплоть до фебрильных цифр (выше 38°C).

Однако иногда болезнь может протекать малосимптомно или даже бессимптомно, а проявиться более поздними осложнениями — спустя месяцы и годы.

Именно поэтому не следует оставлять без внимания укусы клещей, даже если после укуса самочувствие сохраняется относительно хорошим!

## Как развивается заболевание?

В развитии болезни Лайма выделяют три стадии:

**Ранняя локализованная стадия** — проявляется мигрирующей эритемой и/или симптомами

***Следует помнить, что развитие болезни Лайма у конкретного пациента зависит от состояния иммунитета, свойств возбудителя, наличия сопутствующих заболеваний, своевременности постановки диагноза и начала лечения***

интоксикации. Это «окно возможностей», когда лечение наиболее эффективно.

**Ранняя диссеминированная стадия** — когда происходит распространение бактерий по кровеносному руслу с поражением различных органов и систем. Эта стадия возникает через 3-12 недель после заражения. Наиболее часто поражаются мышцы и суставы, но можно столкнуться и с поражением нервной системы, сердца и глаз.

**Поздняя стадия** — возникает спустя месяцы и годы. Наиболее часто проявляется артритом, также возможны поражения нервной системы, сопровождающиеся снижением памяти и депрессивными расстройствами.

Следует помнить, что развитие болезни Лайма у конкретного пациента зависит от состояния его иммунитета, свойств возбудителя, наличия сопутствующих заболеваний, своевременности постановки диагноза и начала лечения.

### Как лечится болезнь Лайма и каковы прогнозы?

В случае постановки диагноза лечение должно быть начато немедленно. Лечение и дальнейшее обследование назначает врач. Поскольку возбудителем данного заболевания является бактерия, проводится антибактериальная терапия — и всегда это назначение антибиотика.

В большинстве случаев пациенты выздоравливают после адекватной терапии и не сталкиваются с поздними осложнениями болезни. Но наиболее эффективно лечение в том случае, если оно начато своевременно, в ранней локализованной стадии.

Особое внимание хочу обратить на тот факт, что при установлении диагноза «болезнь Лайма» лечение должно проводиться даже в случае малосимптомного или бессимптомного течения.

На второй и третьей стадии болезни прогноз лечения зависит от тяжести поражения внутренних органов и сопутствующих заболева-

ний. У 10-14% пациентов с Лайм-боррелиозом даже после успешного лечения может возникнуть постинфекционный синдром — состояние, при котором некоторые симптомы сохраняются и после устранения инфекции.

### Как защититься от клещевого боррелиоза?

Вакцины для предупреждения боррелиоза не существует, поэтому необходима неспецифическая профилактика.

Лучшая защита — это предотвращение укусов клещей. Отправляясь на природу, выбирайте закрытую одежду светлых тонов (на ней легче заметить клеща), используйте репелленты, а после прогулки внимательно осматривайте себя и близких. Особое внимание следует уделять волосистой части головы, подмышечным впадинам, паховой области: клещи предпочитают места с нежной кожей.

И помните: своевременное обращение к врачу после укуса клеща — это не перестраховка, а разумная забота о своем здоровье. ☺



**Якоб Ольга Владимировна**  
 Медицинский директор клиник Seline, врач-кардиолог, эндокринолог, доктор медицинских наук, профессор

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# «Нет, не рано!»

*Что нужно знать  
об обследовании груди до 40*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

*Многие молодые женщины уверены, что заботиться о здоровье груди и проходить регулярные обследования нужно «еще не скоро», примерно после 40. Врач ультразвуковой диагностики, к.м.н. Попова Анастасия Евгеньевна объяснила, почему это заблуждение.*

# М

## **Молочная железа — орган, который постоянно меняется**

Знаете, что делает молочную железу уникальной с точки зрения диагностики? Она никогда не бывает «одинаковой»! Ее структура меняется в зависимости от возраста, фазы менструального цикла, состояния репродуктивной системы, гормонального фона. То, что врач видит на УЗИ в первую неделю цикла, будет отличаться от картины во вторую. Грудь двадцатилетней девушки выглядит совсем иначе, чем грудь женщины в тридцать пять.

Эта изменчивость — не проблема, а особенность, которую важно учитывать. И именно поэтому регулярное наблюдение так ценно: оно позволяет видеть индивидуальную норму и вовремя замечать отклонения от нее.

Доброкачественные изменения молочных желез — одна из самых распространенных ситуаций, с которой сталкиваются женщины. Кисты, уплотнения, мастопатия встречаются часто и в большинстве случаев успешно лечатся. Но есть условие: чем раньше проблема диагностирована, тем проще с ней справиться.

## **УЗИ не несет лучевой нагрузки. Это означает, что его можно выполнять столько раз, сколько необходимо для диагностики и контроля лечения, без вреда для здоровья!**

### **Почему УЗИ — метод выбора для молодых женщин**

Вы наверняка слышали о маммографии как о «золотом стандарте» обследования груди. И это действительно так, но для определенного возраста. Дело в том, что у молодых женщин ткань молочной железы более плотная, в ней преобладает железистый компонент. На маммографическом снимке такая ткань выглядит однородно светлой, и разглядеть в ней небольшие изменения бывает сложно.

Ультразвук работает иначе. Он прекрасно «видит» плотные ткани, четко визуализирует полостные образования (те же кисты), позволяет оценить структуру уплотнений, изучить особенности кровоснабжения. Для женщин от 20 до 39 лет УЗИ является основным методом профилактического обследования молочных желез.

А еще УЗИ не несет лучевой нагрузки. Это означает, что его можно выполнять столько раз, сколько необходимо для диагностики и контроля лечения, без вреда для здоровья!

### **Когда и как часто проходить обследование**

Общая рекомендация для женщин от 20 до 39 лет без выявленных патологий — УЗИ молоч-

ных желез один раз в год. Это тот минимум, который позволяет отслеживать состояние груди и вовремя заметить изменения.

Если же во время исследования обнаруживаются какие-либо образования или изменения, требующие наблюдения, врач-маммолог может рекомендовать более частый контроль — раз в 3 или 6 месяцев. Это не повод для паники, а разумная тактика, чтобы при необходимости вовремя принять меры.

Есть ситуации, когда УЗИ молочных желез нужно сделать вне зависимости от того, когда было предыдущее:

- **После травмы или ушиба груди.** Даже если внешне все выглядит нормально, внутренние ткани могли пострадать, это важно проверить.
- **На этапе планирования беременности.** Гормональные изменения могут влиять на состояние молочных желез. Заранее убедиться, что все в порядке — разумный шаг.

### **Что может увидеть врач**

Ультразвуковое исследование — серьезный диагностический инструмент с широкими возможностями. Оно может выявить:

**Воспалительные процессы.** УЗИ помогает оценить масштаб воспаления и вовремя назначить лечение.

**Доброкачественные образования.** Кисты, фиброаденомы, липомы имеют доброкачественную природу, но требуют внимания. При необходимости под контролем УЗИ можно взять материал для исследования.

**Мастопатию.** Как и другие доброкачественные процессы, она повышает риск более серьезных заболеваний, но на ранних этапах хорошо поддается лечению.

**Злокачественные изменения.** Да, УЗИ позволяет заподозрить и их. И это та ситуация, когда минуты и месяцы действительно имеют значение.

### Особый случай: УЗИ после маммопластики

Отдельно хочу сказать о женщинах с грудными имплантами. Для них ультразвуковое обследование становится особенно важным и должно проводиться ежегодно!

В первые дни после операции УЗИ помогает определить, нет ли скопления жидкости вокруг импланта — так называемой серомы или гематомы.

В более поздние сроки с его помощью врач оценивает состояние самого эндопротеза: форму, подвижность, наличие перикапсулярных фиброзных изменений. Регулярный контроль позволяет быть уверенной, что с новой грудью все в порядке!

### Как проходит исследование

Никакой специальной подготовки УЗИ молочных желез не требует. Единственная рекомендация касается времени: в плановом порядке исследование лучше проводить на 5-11 день менструального цикла.

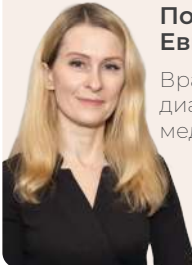
Сама процедура проста и совершенно безболезненна. Вы ложитесь на кушетку, врач наносит на область молочных желез специальный гель, который улучшает проводимость ульт-

развуковых волн. Затем датчик мягко перемещается по коже, а доктор внимательно изучает изображение на мониторе. Исследование занимает около 15-20 минут.

С заключением УЗИ необходимо обратиться к врачу-маммологу. Специалист проведет дополнительный осмотр, оценит результаты в контексте вашей истории и текущих жалоб, при необходимости назначит лечение или дополнительное обследование.

Молочная железа расположена поверхностно — казалось бы, что может быть проще, чем заметить в ней изменения? Но практика показывает: женщины далеко не всегда могут выявить новообразования при самоосмотре. Некоторые изменения располагаются глубоко, некоторые слишком малы, другие по плотности почти не отличаются от окружающих тканей.


Именно поэтому мы, врачи, рекомендуем не ограничиваться самообследованием, а регулярно проходить простую, безопасную и информативную процедуру УЗИ. В любом возрасте важно любить себя и внимательно относиться к своему здоровью. И молочные железы — не исключение! ☺



**Попова Анастасия  
Евгеньевна**

Врач ультразвуковой  
диагностики, кандидат  
медицинских наук

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





# Mommy Makeover

*Счастье вернуться к себе*

*Рождение ребенка — это, безусловно, самое прекрасное событие в жизни женщины. Но будем честными: оно оставляет свои «следы» на карте нашего тела. А ведь так хочется снова узнавать себя в зеркале! Нравиться себе. Надевать открытую одежду, не стесняться своего тела, избавиться от комплексов... Именно для этого была создана концепция Mommy Makeover — комплексное восстановление тех зон, которые больше всего меняются после беременности и кормления.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

### Что такое Mommy Makeover?

Это симультанная, то есть сочетанная, операция, которая позволяет за одно хирургическое вмешательство решить сразу несколько задач. Чаще всего мы работаем с грудью, животом и интимной областью — теми зонами, где изменения после материнства особенно заметны.

Почему это удобно? Один наркоз, а значит, меньше нагрузки на организм. Одна реабилитация — вы восстанавливаетесь один раз после всего комплекса операций, а не проходите этот путь снова и снова. И, конечно, вау-эффект: вы просыпаетесь с совершенно

новым силуэтом, ваше тело снова молодое и подтянутое!

### Грудь: вернуть форму и объем

После кормления молочная железа часто меняется не в самую привлекательную сторону: появляется опущение (птоз), уменьшается объем (многие описывают это как «пустая грудь»), либо, напротив, чрезмерно увеличивается и теряет форму.

Исходя от ситуации мы можем выполнить:

- подтяжку (мастопексию) — если нужно просто вернуть молочной железе форму и былую подтянутость;

- увеличение с подтяжкой — если хочется наполнить грудь, восстановить утраченный объем и юные очертания;
- редукцию — если грудь стала слишком тяжелой и мешает качеству жизни, создавая нагрузку на плечи и спину.

### Живот: прощаемся с «фартуком»

К сожалению, диастаз (расхождение мышц передней брюшной стенки) и излишки кожи, тот самый «кожный фартук», невозможно убрать в спортзале. Как бы интенсивно вы ни занимались, эти изменения уйдут только после хирургической коррекции.

Абдоминопластика позволяет не только убрать избыток кожи и жировой ткани, но и сшить мышцы, восстанавливая плоский живот и создавая тонкую талию. Эта процедура также помогает избавиться от растяжек, рубцов, провисания кожи и даже изменить положение и форму пупка. Шов выполняется максимально низко, над лобковой областью, и легко скрывается под нижним бельем. Рубец получается косметическим, тонким, практически незаметным.

*С помощью липосакции можно устранить жировые отложения на разных участках тела. В результате уменьшаются объемы, контуры становятся более привлекательными*

А с помощью липосакции можно устранить жировые отложения на разных участках тела. В результате уменьшаются объемы, контуры становятся более привлекательными. Особенно ценно то, что липосакция дает возможность коррекции в тех зонах, которые практически не поддаются изменению с помощью спорта и диет: подбородок, область коленей, зона «галифе». В сочетании с абдоминопластикой мы получаем точеный, гармоничный силуэт.

### Интимная пластика: изящное решение деликатных проблем

Женские половые органы также претерпевают изменения из-за родов: могут формироваться грубые рубцы после эпизиотомии, увеличиваются или удлиняются половые губы. Неудовлетворенность внешним видом этой области нередко влияет на самооценку молодых мам и на отношения в паре.

Хирургическая коррекция дает возможность устранить эти изменения, улучшить качество интимной жизни и — что особенно важно — вернуть женщине уверенность в себе.



Пациентка Н, 40 лет, 3 родов, рубцы на животе после КС и аппендэктомии. Выполнено: абдоминопластика, липосакция талии, спины, передней брюшной стенки.

### Эстетика или психология?

Многие считают, что пластика — это только про улучшение внешности. Но я вижу гораздо больше. Как после операции у женщины меняется осанка. Как загораются глаза. Как возвращается внутренняя уверенность, которая порой теряется за пеленками, бессонными ночами и бытовыми хлопотами.

Mommy Makeover — это не изменение себя. Это возвращение к себе прежней. К той легкой, эффектной, яркой и уверенной женщине, которой вы всегда были и остаетесь — просто на время спрятавшейся за новой, самой важной ролью матери.

### Когда можно планировать?


Важно помнить: к таким операциям стоит приступать, когда вы уже завершили период грудного вскармливания (минимум шесть месяцев назад), а ваш вес стабили-



Пациентка О, 2 родов, долгая лактация, тяжелая большая грудь, боли в спине. Выполнено: абдоминопластика, редукция груди с якорной подтяжкой


зировался. Это позволит получить максимально красивый и долговременный результат.

Милые женщины, ваше тело совершило настоящее чудо — подарило жизнь! И оно заслуживает того, чтобы вы чувствовали себя в нем прекрасно. Если вы готовы к переменам, я буду рада видеть вас на консультации, где мы составим персональный план преображения. ✨



**Ибрагимова Азиза Акмаловна**  
Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Комплексные операции на лице

*Блефаропластика и смас-подтяжка. Комплекс Тотал Фэйс*

*Возрастные гравитационные изменения – провисание тканей, брыли, «мешки» и нависание век – эффективно корректируются комплексными хирургическими методами.*

З

олотым стандартом стала смас-подтяжка, работающая с глубоким мышечно-апоневротическим каркасом, а не просто с кожей. Это обеспечивает возврат тканей в исходное положение и долговечный результат – свыше 10 лет. Верхнюю треть лица омолаживает круговая блефаропластика, устраняющая избыток кожи и грыживые выпячивания на веках.

Наилучший эстетический эффект даёт одновременное выполнение этих операций – комплекс Тотал Фэйс. Он гармонично восстанавливает контуры лица, устраняя брыли, складки и возрастные изменения век за одну операцию.

**Авторская методика 5Б: революция в реабилитации**

Я применяю уникальную запатентованную методику 5Б (бесшовно, бескровно, бесследно, безопасно, безболезненно), которая минимизирует время операции и восстановительный период.

**За счет чего это достигается?**

- **Бесшовно:** значит, нет наружных швов. Разрезы есть. Но я закрываю их внутренними рассасывающимися швами, которые накладываются в несколько слоев, создавая прочный каркас. Края раны

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



идеально сопоставляются, и кожа заживает аккуратно. Сверху наносится медицинский клей для защиты. Никаких ниток на поверхности, которые нужно снимать.

- **Бескровно:** Достигается за счет работы с глубокими слоями тканей и использования современного оборудования.
- **Безопасно:** Я оперирую так, чтобы не оставалось полостей, где может скапливаться жидкость. Именно поэтому моим пациентам не нужны дренажи – те самые трубки, которые обычно носят неделями.
- **Безболезненно:** Щадящая техника минимизирует травму тканей. После операции пациенты чувствуют не боль, а лишь легкое натяжение. Многие отказываются от обезболивающих уже в первый день.

- **Бесследно:** Отсутствие наружных швов и проколов кожи позволяет рубцу сформироваться тонким и максимально незаметным.

#### **Преимущества подхода:**

- **Скорость:** Тотал Фэйс по методике 5Б выполняется за 2 часа 10 мин (в 3 раза быстрее классического подхода).
- **Комфорт:** Пациент покидает клинику на следующий день. Нет дренажей, перевязок, необходимости снимать швы. Возврат к привычной жизни – сразу.
- **Результат:** Эффект от смас-подтяжки сохраняется 10-12 лет, от блефаропластики – 10-15 лет.

#### **Показания и безопасность**

Операция показана при видимом гравитационном птозе (опущении тканей). Противопоказания – тяжелые декомпенсированные заболевания.

Методика 5Б – комплексный результат моего 22-летнего опыта в пластической хирургии, 15 лет в неотложной хирургии и фундаментальных научных знаний.

Более 25 патентов на изобретения подтверждают ее надежность.

Именно поэтому комплекс Тотал Фэйс по методике 5Б – это возможность вернуть лицу молодые очертания на долгие годы, не выпадая из привычной жизни. ☺



Для бесплатной заочной консультации отправьте ваше фото мне в телеграм по номеру +7 (983) 617-70-00

По любым другим вопросам позвоните или напишите администратору по телефону +7 (953) 588-81-99



#### **Карапетян Георгий Эдуардович**

Пластический хирург,  
доктор медицинских наук,  
профессор

Посмотрите  
визитку врача  
с помощью QR-кода





# Операция булхорн

*Секрет идеальных пропорций для молодости и красоты*

*Если у вас есть привычка внимательно разглядывать свое лицо в зеркало, то вы наверняка замечали, как с возрастом что-то неумовимо меняется в области губ. Верхняя губа словно «прячется», расстояние между носом и ртом становится больше, а лицо выглядит старше. Но иногда длинная верхняя губа дана от природы, безо всякой связи с возрастом. И в том, и в другом случае пропорции можно изменить с помощью операции булхорн. Врач – челюстно-лицевой хирург Лафшишева Василиса Юрьевна рассказала подробнее про эту изящную хирургическую технику.*

## Что скрывается за загадочным названием?

Булхорн (от английского bull horn – «бычьи рога») – один из видов хейлопластики: операция по коррекции верхней губы, при которой хирург сокращает расстояние между основанием носа и красной каймой верхней губы. Название родилось благодаря разметке перед операцией: по форме она напоминает изогнутые рога быка и окаймляет естественную складку у основания носа.

С помощью филлеров корректируется объем губ, а булхорн работает с пропорциями лица. Это принципиально другой подход: мы не «накачиваем» губы, а возвращаем им гармоничное положение относительно всего лица. Таким образом создаётся естественная красота, и никто никогда не скажет, что губы «сделанные».

## Кому подойдет эта операция?

Идеальный кандидат для булхорна – человек с анатомически длинной верхней губой. Существует так называемое правило золотого сечения: если расстояние от основания носа до края верхней губы превышает 1,5-1,7 см, операция может значительно улучшить гармонию лица.

Молодым пациентам булхорн дарит выраженный бьюти-эффект – лицо становится более

гармоничным, привлекательным и визуально более нежным. А для тех, кто старше, операция несет дополнительный бонус: с возрастом верхняя губа естественным образом опускается, и ее коррекция дает заметный эффект омоложения. Кстати, именно поэтому булхорн часто сочетают со SMAS-подтяжкой. Коррекция губ — как «вишенка на торте» в омолаживающей хирургии.

### Искусство, скрытое от глаз

Техника булхорна требует от хирурга не только мастерства, но и художественного видения. Каждое лицо уникально: разная форма ноздрей, разная анатомия основания носа, у кого-то была ринопластика, у кого-то — нет. Все это влияет на то, как именно будет выполнена операция.

Главная задача хирурга — не просто сократить расстояние, а сделать это так, чтобы рубец оказался максимально спрятан в естественных складках, практически внутри ноздрей. Это ювелирная работа, где каждый миллиметр имеет значение. Ведь речь идет о центральной зоне лица, здесь нет права на ошибку!

### Честно о реабилитации

Булхорн — это полноценная операция, а не «процедура обеденного перерыва». И я считаю важным честно говорить о периоде восстановления. После вмешательства будет отек, будет формироваться рубец. Первые 2 недели требуют особого внимания: регулярные осмотры, тщательная обработка швов, возможно применение дополнительных инъекционных препаратов для лучшего заживления. В течение 2-3 месяцев рубец будет заметен, но постепенно он посветлеет и станет практически невидимым.

## Когда лучше выбрать другой путь?

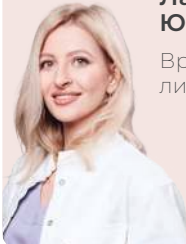
Да, бывают ситуации, когда я рекомендую отложить булхорн или вовсе отказаться от него. Например, если человек никогда не пробовал инъекционные методики, ведь иногда грамотно выполненная контурная пластика губ может дать желаемый результат без операции.

Есть и анатомические противопоказания. Если кончик носа сильно вздернут и ноздри очень открыты, спрятать рубец будет сложно. Еще один важный момент — так называемая «десневая улыбка», когда при улыбке сильно обнажается десна. В таком случае булхорн может усугубить ситуацию, и здесь требуются другие методы хейлопластики: VY-пластика, корнерлифт, кессельринг или их сочетание.

## Результат, который останется с вами


Предварительный эффект виден уже через 2 недели после операции: губа разворачивается, пропорции меняются — пациентам начинает нравиться свое новое отражение. Да, к изменениям нужно привыкнуть: булхорн, как и любая другая операция на лице, действительно меняет внешность.

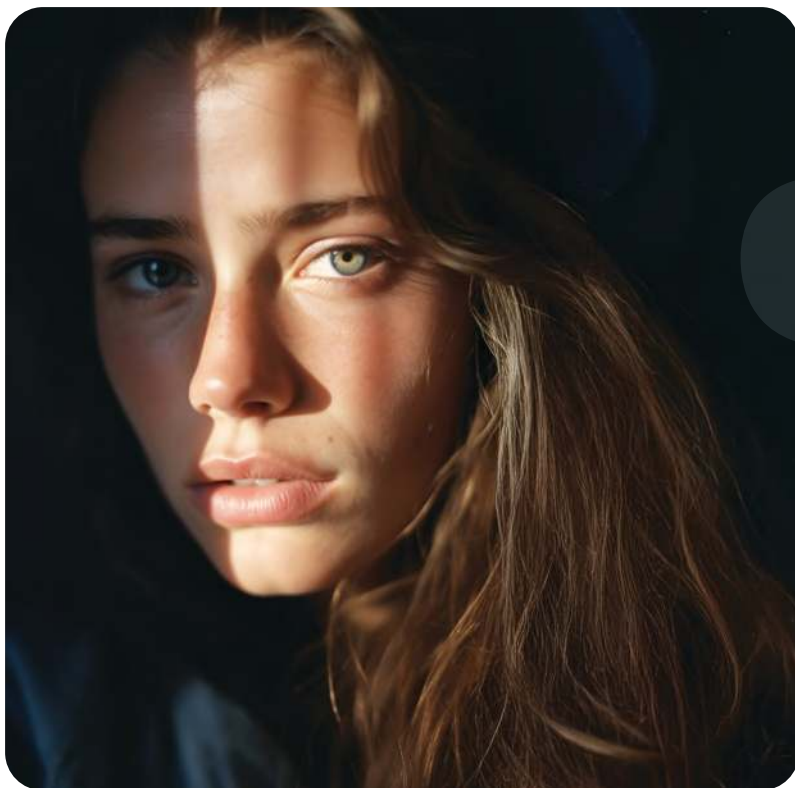
Окончательный результат формируется через полгода. А вот как долго он продержится — зависит от индивидуальных особенностей. У пациентов с очень эластичными тканями эффект сохраняется около 5 лет. У остальных — значительно дольше, до 10-15 лет. Но даже когда время возьмет свое, новые гармоничные пропорции лица останутся с вами навсегда! ☺



**Лафишева Василиса Юрьевна**  
Врач – пластический челюстно-лицевой хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Малярные мешки больше не приговор

*Как новая хирургическая стратегия решает самые сложные задачи*

*О гравитационном птозе, нависшем веке и «жировых грыжах» под глазами сегодня говорят много и уверенно. А вот проблема так называемых малярных мешков долго оставалась в статусе нерешаемых. Это те самые припухлости в скуло-орбитальной зоне, которые не маскируются консилером, плохо поддаются косметологии и нередко сохраняются даже после классической блефаропластики. Но при этом быстрее всего выдают возраст.*

## Фейслифтинг как фундамент омоложения

Фейслифтинг — больше, чем просто подтяжка. Это операция, которая возвращает лицу его архитектуру: устраняет гравитационный птоз, восстанавливает положение глубоких тканей и формирует прочный каркас, способный удерживать результат годами.

Однако даже идеально выполненный фейслифтинг не решает всех задач — особенно в зоне вокруг глаз, где даже миллиметры имеют значение. Ведь глаза — первое, на что обращают внимание. Любая дисгармония здесь мгновенно считается как усталость или возраст.

Верхняя блефаропластика возвращает открытый, свежий взгляд, восстанавливает баланс между бровью и веком, создает ощущение легкости лица.

С нижним веком все сложнее. Оно состоит из системы связок, глубоких жировых компартментов и опорных структур. Именно здесь кроется причина, почему малярные мешки так долго считались нерешаемой задачей.

## Почему малярные мешки так трудно убрать

Малярные мешки — это не просто «лишний жир». Их формирует глубокий жировой компартмент SOOF (SubOrbicularis Oculi Fat),

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



который с возрастом смещается вниз, теряет поддержку и создает характерные припухлости.

Большинство стандартных методик либо не затрагивают SOOF вовсе, либо маскируют проблему, не устраняя ее причину. В результате рецидивы, неестественные контуры и высокий риск осложнений.

### Анатомическое решение — расширенная нижняя блефаропластика

Именно понимание глубинной анатомии позволило разработать принципиально иной подход, защищенный патентом RU2824248C1 (авторы: Ушано Г.Т., Грищенко С.В., Надточий А.Г.).

В чем суть метода? Расширенная нижняя блефаропластика выходит за пределы привычной работы только с веком. Она охватывает подглазничную и скуло-орбитальную зону и использует SOOF не как проблему, а как ресурс.

Жировой лоскут SOOF выделяется, моделируется, перемещается вверх и кнаружи, а затем фиксируется к надкостнице. Такой подход устраняет малярные мешки (а не маскирует их), восполняет утраченный объем, формирует плавные молодые контуры и создает надежную опору для нижнего века.

Одна из главных ценностей метода — естественный результат. Без эффекта «перетянутости», запавших глаз и видимости хирур-



гического вмешательства. Дополнительное преимущество — снижение рисков и долговременный эффект.

### Синергия, дающая максимум

Когда фейслифтинг, верхняя и расширенная нижняя блефаропластика выполняются вместе, происходит то, чего невозможно достичь по отдельности. Фейслифтинг формирует фундамент, верхняя блефаропластика открывает взгляд, расширенная нижняя блефаропластика завершает образ и стабилизирует результат.


Лицо выглядит гармоничным, молодым, живым и естественным. И самое главное, таким, каким оно было до появления возрастных изменений, а не «сделанным».

Современная эстетическая хирургия — уже не набор отдельных операций, а точная работа с анатомией, логикой старения и взаимосвязью структур лица. Именно такой подход дает результат, который впечатляет и специалистов, и пациентов, потому что он понятен, логичен и выглядит естественно. ☺



**Ушано Георгис Таир**  
 Врач-пластический хирург,  
 челюстно-лицевой хирург

Посмотрите  
 видеовизитку врача  
 с помощью QR-кода



# Омоложение через невидимые разрезы

*Мечта или новая  
реальность?*

*Запросы пациентов пластических хирургов иногда звучат как фантастика: «Хочу подтянуть лицо, но только без шрамов». Еще несколько лет назад на такое пожелание оставалось лишь развести руками — любая операция предполагала разрезы, а значит, и следы. Но технологии не стоят на месте, и сегодня появилась методика, которая вызывает одновременно восторг и удивление — подтяжка средней и верхней трети лица через... ротовую полость. Вместе с врачом – пластическим хирургом Перушкиной Василисой Валерьевной разбираемся, что это: маркетинговый ход или реально работающий инструмент?*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## Как это устроено?

Современный вариант такой подтяжки — а правильнее называть его «эндоскопический лифтинг средней зоны лица» — использует два скрытых доступа. Основной разрез выполняется там, где его никто никогда не увидит: внутри ротовой полости, вдоль слизистой оболочки верхней десны. Через него хирург получает доступ к мягким тканям средней зоны лица (скуловым областям, щекам) и аккуратно мобилизует их.

Второй, совсем небольшой разрез располагается в волосистой части головы, в височной области. Он необходим для главного — фиксации приподнятых тканей в новом положении. Ткани закрепляются к прочным структурам виска (фасциям), что обеспечивает стабильный и долговременный результат.

Такая комбинация позволяет одновременно решить несколько задач:

- скорректировать опущенные ткани средней зоны лица;
- переместить «поплывшие» скуловые жировые пакеты;
- улучшить линию овала;
- смягчить носогубные складки;
- и даже приподнять уголки бровей.

И все это — без единого видимого рубца на коже лица!

## Чем хорош этот метод?

### **Никаких следов на видимых зонах.**

Для тех, кто категорически не готов к рубцам перед ушной раковиной или вдоль линии роста волос, этот метод становится настоящим спасением. Единственный микроразрез на виске надежно скрыт в волосах.

### **Естественность результата.**

Методика приподнимает ткани по физиологическому вектору — то есть так, как они располагались в молодости. Никакого эффекта «натянутой кожи» или маскообразного лица. Контуры обновляются гармонично: не только щеки, но и область нижних век, внешние уголки глаз.

### **Бережное отношение к тканям.**

Поскольку не повреждаются лимфатическая сеть и поверхностные мышцы в «заметных» зонах лица, реабилитация проходит мягче — меньше отеков и синяков.

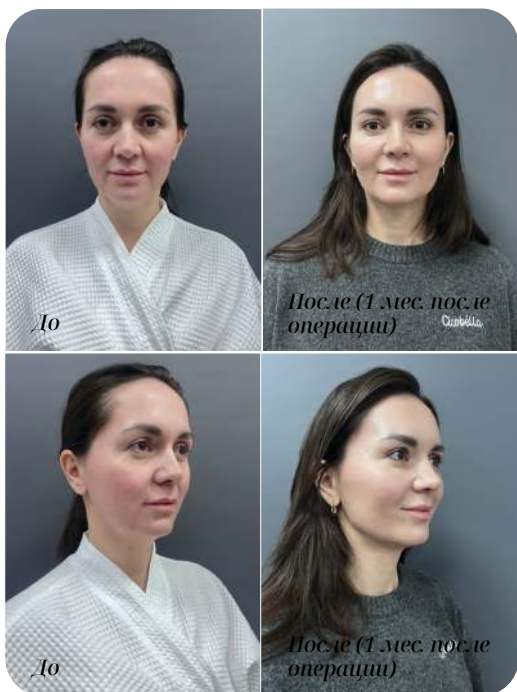
### **Прекрасная сочетаемость с другими процедурами.**

Эта методика великолепно комбинируется с липофилингом — объемным моделированием собственным жиром, который, кстати, часто вводится через те же внутриротовые доступы. Также ее можно дополнить блефаропластикой для комплексного омоложения.

## О чем важно знать заранее

Было бы нечестно рассказывать только о преимуществах. У метода есть и четкие границы применения, понимать их нужно до принятия решения.

**1. Идеальные кандидаты — это определенный круг пациентов.** Методика лучше всего подходит пациентам с опущением средней зоны лица, выраженными носогубными и губоподбородочными складками, а также при желании добавить объём в области скул и приподнять центральную и среднюю зоны лица. Однако если возрастные изменения затрагивают нижнюю треть лица и шею, присутствуют выраженные избытки кожи, то подтяжки только средней зоны будет недостаточно. В таких случаях



Эндоскопическая подтяжка бровей и средней зоны лица, жиро-сберегающая блефаропластика нижних век, липосакция подбородка.

«золотым стандартом» считается классическая SMAS-подтяжка в сочетании с эндоскопической подтяжкой средней зоны лица.

**2. Метод не удаляет излишки кожи.** Он поднимает и перераспределяет глубокие ткани, но «лишнее» не иссекает. В молодом возрасте кожа обладает хорошей способностью сокращаться и подтягиваться вслед за тканями, но с годами эта способность снижается.

**3. Техническая сложность.** Работа через ограниченный доступ требует от хирурга высочайшей квалификации, безупречного знания анатомии и специального инструментария. Это не та операция, которую можно выполнить «по шаблону» без серьезного практического опыта.

**4. Особенности послеоперационного периода.** После вмешательства возможны временные затруднения при широком открывании рта. Потребуется особая гигиена полости рта и щадящая диета — мягкая или жидкая пища на

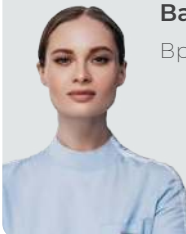
период заживления. К счастью, это временные ограничения, которые вскоре полностью снимаются.

## И все-таки фантастика или реальность?

Подтяжка лица через ротовую полость в ее современном, расширенном формате — это реально существующая и эффективная хирургическая техника. Но все же неправильно думать о ней как о «простой процедуре через разрез во рту». Это полноценная операция со сложной биомеханикой, использующая два скрытых доступа для достижения естественного и долговременного результата.


Этот метод — ценный инструмент в руках опытного хирурга. Как и любой инструмент, он должен применяться строго по показаниям. Для пациентов с начальными и умеренными признаками старения, желающих обойтись без видимых рубцов и получить гармоничное обновление контуров щек, скул и области глаз, это действительно «новая реальность». Однако для тех, у кого изменения более выражены, а кожа утратила эластичность, классические методы подтяжки по-прежнему остаются оптимальным выбором.

Весна и начало лета как раз способствуют тому, чтобы задуматься о переменах. Пока впереди теплые месяцы, есть возможность спокойно пройти реабилитацию и встретить следующий сезон уже с обновленным, отдохнувшим лицом. Главное — найти своего хирурга, который честно оценит ситуацию и подберет именно тот метод, который подходит вам. ☘



**Перушкина Василиса Валерьевна**  
Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Больше не нужно выбирать

*Когда одна операция избавляет от грыжи и меняет силуэт*

*Бывают ситуации, когда к пластическому хирургу приходят не только за красотой. Передко на консультации выясняется, что помимо эстетических пожеланий — убрать нависающий «жировой фартук», подтянуть живот после родов или значительной потери веса — у пациента есть и медицинская проблема: грыжа передней брюшной стенки. И тогда возникает закономерный вопрос: обязательно ли решать эти задачи по отдельности, проходя через две операции и два периода восстановления? Ответ — нет, не обязательно. Современная пластическая хирургия позволяет объединить эстетическую коррекцию живота с устранением грыжи в рамках одного вмешательства.*

**Р**ечь идет о сочетании абдоминопластики (или липоабдоминопластики) с герниопластикой — операцией по устранению грыжи брюшной стенки. Это комплексное вмешательство, которое решает сразу несколько задач: удаление избытков кожи и жировой ткани, коррекция контуров живота и боков и одновременно — устранение грыжи.

Грыжи передней брюшной стенки бывают разными. Чаще всего встречаются пупочные грыжи, грыжи белой линии живота (по средней линии между прямыми мышцами), послеоперационные вентральные грыжи — те, что формируются в области рубцов от предыдущих хирургических вмешательств. Нередко они сочетаются друг с другом или с диастазом — расхождением прямых мышц живота.

#### Почему это важно с медицинской точки зрения

Грыжа живота — не просто косметическая неприятность. Это дефект в мышечно-апоневротическом каркасе брюшной стенки, через который могут выпадать внутренние органы. И если такая грыжа существует, она несет в себе риски серьезных осложнений: ущемления содержимого грыжи, развития кишечной непроходимости, перитонита. Все это — ситуации, требующие экстренной операции! А экстренная хирургия, как известно, всегда сложнее и рискованнее плановой.

Именно поэтому наличие грыжи живота — это абсолютное показание к хирургическому лечению в плановом порядке. Плановая операция позволяет все тщательно подготовить, выбрать оптимальную тактику и минимизировать риски. Если же пациент параллельно планирует эстетическую коррекцию живота, совмещение двух операций становится логичным и разумным решением.

#### В чем преимущества комбинированного подхода

Во-первых, один наркоз вместо двух — а значит, меньше нагрузка на организм. Во-вторых, один период восстановления: не нужно дважды проходить через реабилитацию, дважды брать отпуск, дважды ограничивать себя в активности. В-третьих, хирург работает в единой операционной зоне, что позволяет выполнить и эстетическую, и реконструктивную часть максимально согласованно.

***Плановая операция позволяет все тщательно подготовить, выбрать оптимальную тактику и минимизировать риски. Если же пациент параллельно планирует эстетическую коррекцию живота, совмещение двух операций становится логичным и разумным решением***

В итоге пациент получает не только красивый живот с четким контуром, но и надежно укрепленную брюшную стенку — профилактику тех самых грозных осложнений, о которых шла речь выше.

### О сетчатых имплантах: когда они нужны?

В ряде случаев для надежного устранения грыжи и профилактики рецидива требуется установка сетчатого протеза — специального импланта, который укрепляет ослабленные ткани брюшной стенки. Решение об установке сетки принимается индивидуально, на основании осмотра и данных дополнительного обследования.

Как правило, перед такой операцией выполняется КТ или МРТ брюшной стенки. Это позволяет точно определить размеры дефекта, оценить состояние всех слоев брюшной стенки, выявить скрытые проблемы, которые могут быть не видны при обычном осмотре. На основании этих данных хирург планирует объем вмешательства.

Современные сетчатые импланты абсолютно безопасны. Они изготовлены из инертных материалов и не вызывают отторжения. При правильной установке и соблюдении техники операции они не дают негативных последствий — ни болевого синдрома, ни нагноения, ни каких-либо других осложнений. Установка сетчатого протеза прекрасно сочетается с абдоминопластикой и липосакцией.

### Как проходит восстановление

После комбинированной операции очень важно строго следовать рекомендациям вашего хирурга. Восстановительный период включает в себя несколько обязательных и очень важных пунктов:


- ношение компрессионного белья в сочетании с бандажом;
- ограничение физических нагрузок на определенный срок;
- регулярные послеоперационные осмотры.

Бандаж особенно важен — он поддерживает переднюю брюшную стенку, снижает нагрузку на зону операции и помогает правильному заживлению тканей. Сроки ношения и режим активности определяются индивидуально, в зависимости от объема вмешательства и особенностей заживления.

### Кому подходит сочетанная операция

Если вы планируете абдоминопластику и при этом знаете о наличии грыжи (или если хирург выявил ее при осмотре), есть смысл обсудить возможность комбинированного вмешательства. Это касается пупочных грыж, грыж белой линии живота, послеоперационных вентральных грыж, а также ситуаций, когда грыжа сочетается с диастазом прямых мышц.

В своей практике я регулярно выполняю такие операции и могу сказать: для многих пациентов это наилучшее решение. Одно вмешательство — и человек получает и эстетический результат, о котором мечтал, и надежное устранение медицинской проблемы. И это прекрасно, что больше не приходится выбирать между здоровьем и красотой, а можно одновременно получить и то, и другое! ☺



**Евтушенко Наталья Григорьевна**  
 Врач – пластический хирург,  
 кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# Ягодичные импланты



*Все, что вы хотели знать, но стеснялись спросить*

*Красивые округлые ягодицы — одно из наиболее популярных желаний пациентов пластических хирургов. К счастью, сегодня есть несколько способов изменить их форму и объем. Врач – пластический хирург Нестеренко Максим Леонидович ответил на самые волнующие вопросы на эту тему и объяснил, почему именно импланты могут стать лучшим решением.*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБ



### Три способа увеличить ягодицы

На сегодняшний день есть три основных метода: пересадка собственного жира (липофилинг), инъекции специальных гелей на основе гиалуроновой кислоты и силиконовые импланты. У каждого свои плюсы и минусы, и понимать их важно, чтобы сделать правильный выбор.

**1. Собственный жир** — звучит идеально: врач забирает «лишнее» с живота или бедер и переносит туда, где нужен объем. Никакой аллергии быть не может, ведь это собственные ткани пациента. Проблема в том, что часть жира со временем рассасывается. И еще один нюанс: таким образом хорошо добавлять объем по бокам, в верхней части бедер, но создать выраженную проекцию, то есть «округлость» ягодиц в профиль, с его помощью сложно. Для этого нужна другая технология.

**2. Введение гелей на основе гиалуроновой кислоты** — это инъекционная процедура, без операции. Но и здесь есть ограничения. Во-первых, нельзя вводить большие объемы (а для ягодиц обычно нужно от 150 до 300 мл в каждую сторону). Во-вторых, гель может постепенно смещаться в тканях. Это все-таки инородный материал, и риск воспаления тоже существует.

**3. Импланты** — это постоянное и предсказуемое решение. Они не рассасываются, не мигрируют в тканях, позволяют создать именно ту форму и проекцию, которую хочет пациент. Да, это полноценная операция. Но для тех, кому важен стабильный долгосрочный результат и выраженная форма ягодиц — это оптимальный выбор.

### Как устроены ягодичные импланты?

Многие думают, что они похожи на импланты, которые ставят в грудь. Это не так. Ягодичные импланты специально разработаны для этой зоны: они толще, плотнее и более устойчивы к нагрузкам. Поверхность у них гладкая. Внутри — силиконовый гель в прочной оболочке. Гель никуда не «вытечет», как боятся некоторые пациенты, — он надежно заключен в капсулу.

Раньше, когда специальных ягодичных имплантов еще не существовало, некоторые хирурги использовали грудные. Сейчас так делать нельзя — для ягодиц разработаны свои импланты с нужными характеристиками. Я работаю с имплантами немецкой компании Polytech — той же фирмы, которую использую для увеличения груди. Это проверенный производитель с безупречной репутацией.

### Куда именно ставят имплант?

Это принципиально важный вопрос. Правильная техника — установка импланта в толщу ягодичной мышцы, между ее слоями. Раньше некоторые хирурги ставили импланты над мышцей, под кожу — это неправильный подход. При таком расположении имплант может контурировать (то есть его края становятся заметны

## Ягодичные импланты значительно прочнее грудных, они рассчитаны на серьезные нагрузки

под кожей), и результат выглядит неестественно.

Когда имплант находится в мышце — он надежно защищен, не смещается и не прощупывается. Форма получается естественной и красивой.

### Останется ли шрам?

Разрез делается в межъягодичной складке, его длина — около четырех сантиметров. После заживления остается тонкая белая полоска, которая практически незаметна. Даже если вы носите открытый купальник или бикини — шва не будет видно.

### А что насчет безопасности?

Это, пожалуй, самый частый вопрос. «А вдруг имплант порвется? Ведь мы же сидим на ягодицах!»

На самом деле — нет. Во-первых, ягодичные импланты значительно прочнее грудных, они рассчитаны на серьезные нагрузки. Во-вторых (и это важно понимать) — мы сидим не на ягодицах, а на бедрах. Если вы сейчас сядете и обратите внимание, то заметите: основная точка опоры — задняя поверхность бедра и седалищные кости, а не сама ягодичная мышца. Так что имплант просто не испытывает того давления, которого многие боятся.

Менять импланты со временем тоже не нужно — можно проходить с ними всю жизнь. Это стандартная, отработанная операция, которую давно выполняют хирурги по всему миру и в России в том числе.

### Как проходит восстановление?

После операции самое важное — не создавать прямое давление на ягодицы в первые две недели. Это значит: не лежать на спине и не сидеть, упираясь именно в ягодицы. В туалет ходить можно, сидеть на бедрах — тоже. Главное — не откидываться на спинку стула, чтобы вес тела не давил на зону операции.

Через две недели можно садиться нормально, но еще какое-то время стоит избегать давления на ягодицы при откидывании назад. Компрессионное белье нужно носить около месяца. Спорт придется ограничить на несколько месяцев. Вот, собственно, и все ограничения.

### Кому подходят импланты?


Тем, кто хочет выраженную, стабильную форму ягодиц с красивой проекцией. Тем, у кого недостаточно собственного жира для липофилинга. Тем, кто хочет результат «раз и навсегда», без необходимости повторять процедуру через несколько лет.

На консультации мы обязательно обсудим все варианты и выберем тот, который лучше всего подходит именно вам — с учетом фигуры, пожеланий и образа жизни. ☺



**Нестеренко Максим Леонидович**  
Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Seline  
clinic

**RF-ЛИФТИНГ  
GENIUS**  
*скидка 15%*

Специальное предложение действует  
в филиале Seline на «Парке культуры»

**МОСКВА, М. БЕЛОРУССКАЯ**

Большой Кондратьевский пер., д. 7  
10:00 - 22:00 | Ежедневно

**МОСКВА, М. ПАРК КУЛЬТУРЫ**

улица Тимура Фрунзе, д. 11 с. 15  
9:00 - 21:00 | Ежедневно

seline.ru  
+7 499 499 26 26  
info@seline.ru

 [t.me/selineclinic](https://t.me/selineclinic)

 [vk.com/seline\\_clinic](https://vk.com/seline_clinic)

 [youtube.com/SelineClinic](https://youtube.com/SelineClinic)

