

Письмо медицинского директора



Уважаемые пациенты Seline Clinic!

В этом году нашей клинике исполняется десять лет. Для Seline это важная дата, а для меня – особый повод поблагодарить каждого, кто стал частью нашей истории.

Спасибо вам за доверие к нашим врачам, за искренние слова, рекомендации близким и за то, что возвращаетесь к нам вновь. Некоторые пациенты остаются с Seline с первых лет работы клиники, приходят целыми семьями и приводят уже повзрослевших детей. Для нас это самая высокая оценка и одновременно большая ответственность.

На протяжении десяти лет мы заботимся о здоровье и естественной красоте наших пациентов. Помогаем сохранять индивидуальность, чувствовать внутреннюю уверенность и гармонию со своей внешностью. За каждым результатом стоят профессиональные знания, точность, внимательное отношение и честный диалог между врачом и пациентом.

Отдельные слова благодарности я хочу сказать команде Seline Clinic. Нашим врачам, медицинским сёстрам, администраторам и всем сотрудникам, которые каждый день создают атмосферу заботы, уважения и безопасности. Благодаря вашей преданности профессии, ответственности и неравнодушию пациенты чувствуют, что находятся в надёжных руках.

За десять лет в Seline произошло много значимых событий, но главной ценностью клиники были и остаются люди. Те, кто обращается к нам за медицинской помощью, эстетическим преображением, поддержкой и профессиональным советом. И те, кто встречает каждого пациента, внимательно его слушает и помогает найти подходящее решение.

Спасибо, что выбираете Seline Clinic и позволяете нам быть рядом в важных для вас моментах. Мы искренне ценим ваше доверие и продолжим делать всё, чтобы бережно его сохранять.

*С признательностью и заботой, медицинский директор Seline Clinic,
доктор медицинских наук, профессор
Ольга Владимировна Якоб*

Десять лет доверия

В сентябре клиника Seline с размахом отметила свой 10-летний юбилей. И это гораздо больше, чем просто красивая круглая дата. Это история про людей, счастливые выздоровления, чудесные преображения и исполнения желаний. История, которая началась с момента, когда клиника открыла свои двери для первых пациентов, и которая пишется по сей день

Что изменилось за эти годы

За прошедшее десятилетие клиника стала значительно больше. В 2019 году открылся филиал на станции метро «Парк культуры», а затем фило-софия Seline распространилась далеко за пределами Москвы — так в 2024 году состоялось открытие клиники в солнечном Дубае.

Расширился не только масштаб, но и возможности. Мы выросли в много-профильный медицинский центр, в котором работают ведущие специа-листы по следующим направлениям:

- косметология
- пластическая хирургия
- стоматология
- общая медицина
- диагностика.

За эти годы Seline значительно расширила свои возможности. Сегодня мы развиваем клинику как многопрофильное медицинское пространство, где здоровье, внешность и качество жизни рассматриваются комплексно, на 360 градусов. Для нас важно не только помогать тогда, когда уже возникла конкретная проблема, но и создавать условия для осознанной заботы о себе: поддерживать здоровье, сохранять естественную красоту, своевре-менно замечать изменения и выбирать решения, которые действительно соответствуют потребностям человека. Именно этот комплексный подход

стал одним из главных направле-ний развития Seline за прошедшие десять лет.

Люди, которые делают клинику особенной

За десять лет медицина шагнула далеко вперед. На смену единич-ным процедурам пришли ком-плексные программы, широко вошли в практику лазерные тех-нологии, ультразвуковые и ради-очастотные методики, клеточная терапия, современные инъекци-онные препараты, малоинвазив-ная хирургия нового поколения. То, что еще недавно казалось «медициной будущего», сегодня используется в Seline каждый день.

Но главным богатством клиники остаются люди. Наша команда



постоянно растет, пополняется сильными специалистами, а те, кто работает в Seline уже много лет, продолжают учиться, осваивать новые методики, проходить международные стажировки, расширять профессиональные компетенции и получать дополнительные специальности.

Среди специалистов клиники 9 профессоров и докторов наук, 18 кандидатов наук, 32 доктора обладают двумя и более медицинскими специальностями.

Так что пациенты могут быть уверены: они получают помощь, основанную на самых современных знаниях и технологиях.

Самая большая ценность — ваше доверие

С момента открытия в клинике произошло множество событий. Но, пожалуй, самым важным достижением стали пациенты, которые возвращаются снова.

Те, кто когда-то, десять лет назад, пришел на первую консультацию, сегодня приводят своих повзрослевших детей. К нам приходят целыми семьями. А иногда и целыми поколениями! Нас рекомендуют друзьям и родным. Нашим специалистам доверяют свою внешность и здоровье известные артисты, телеведущие и другие публичные люди.

Уже тысячи подарочных сертификатов Seline Clinic обрели своих счастливых получателей. Потому что забота о здоровье и красоте — самый ценный подарок для тех, кто по-настоящему дорог.

Что остается неизменным

Можно приобрести самые современные аппараты, открыть новые клиники, внедрить передовые технологии... Но невозможно купить доверие. Его можно только заслужить.

Каждый день.

Каждой консультацией.

Каждой операцией.

Каждым честным и открытым разговором с пациентом.

В клинике Seline лечат не болезнь, а человека. Мы стараемся услышать каждого, понять его тревоги, ожидания, мечты. Потому что одинаковых пациентов не существует, а значит, не существует и универсальных решений. Наши специалисты не стремятся назначить как можно больше процедур или провести лечение «по шаблону». Мы выбираем другой путь — тот, который действительно нужен конкретному человеку. Не создаем «новую внешность», а помогаем сохранить естественную красоту, здоровье кожи и гармонию с собой. Спустя десять лет мы также искренне радуемся каждой счастливой улыбке, словам благодарности и каждому пациенту, который возвращается к нам снова. Спасибо всем, кто однажды выбрал Seline и стал частью этой истории! Впереди новое десятилетие, новые технологии, открытия и возможности. Мы по-прежнему будем рядом, чтобы сохранять самое ценное — здоровье, красоту и качество жизни.

С заботой, ваша Seline ☺



Основа красоты

Что на самом деле считывает наш взгляд

Если спросить случайного человека на улице, что делает лицо ухоженным, то почти никто не назовет идеальную форму носа или симметрию скел. Наш взгляд считывает совсем другое: ровный тон кожи, гладкость, увлажненность и какое-то едва уловимое сияние, про которое обычно говорят «отдохнувший внешний вид». В чем на самом деле секрет молодости и ухоженности рассказала врач-косметолог, дерматовенеролог Деушева Оксана Леонидовна.

Ваша кожа говорит больше, чем черты лица

За годы работы я не раз убеждалась: пациентка с небольшой асимметрией, но здоровой, плотной и сияющей кожей почти всегда выглядит моложе той, чьи пропорции близки к идеальным, но кожа утратила свежесть.

Все объясняется довольно просто: расширенные поры, неровный рельеф, шелушение, тусклый цвет лица воспринимаются как признаки усталости

и возрастных изменений. А ровная, хорошо увлажненная кожа, наоборот, ассоциируется со здоровьем, молодостью и внутренним благополучием.

Именно поэтому косметология все чаще делает акцент не на изменении формы лица, а на восстановлении качества кожи. Мезотерапия и биоревитализация работают не с объемом, а с плотностью дермы. Лазерные шлифовки и пилинги не корректируют овал, а помогают улучшить тон и микрорельеф кожи. Уход за порами, баланс себума, восстановление защитного барьера — то, что раньше считалось «вторичной» эстетикой, сегодня стало первой строчкой в протоколе.

Тон кожи становится главным акцентом

Если еще лет десять назад главным запросом в кабинете врача-косметолога было увеличение скул и губ, то сегодня — возвращение коже ровного и здорового оттенка.



Фототерапия Forever Young BBL

Пигментация, поставке, сосудистые изменения или тусклый цвет лица визуально старят сильнее, чем отдельные морщины. Поэтому курсы фототерапии BBL и лазерной коррекции пигмента, витамин С в высоких концентрациях, поддерживающие пилинги — рутинные процедуры, которые буквально возвращают молодость без капли филлера.

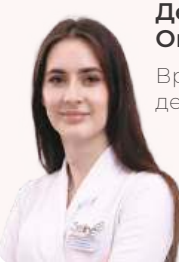
Увлажнение как роскошь

Сухая, обезвоженная кожа также визуально выглядит старше: морщины становятся заметнее, черты лица резче. Вот почему глубокое увлажнение с помощью полинуклеотидов, гиалуроновых комплексов и профессиональных программ с керамидами сегодня воспринимается не как «косметическая мелочь», а как основа комплексной антивозрастной стратегии.

Естественная красота, которой хочется любоваться

Еще одна особенность современной косметологии — стремление не изменить человека, а сохранить его индивидуальность. Деликатная коррекция отдельных возрастных изменений, глубокое увлажнение, стимуляция собственного коллагена и работа с качеством кожи позволяют получить тот результат, который окружающие обычно описывают простыми словами: «Ты прекрасно выглядишь» — не замечая следов вмешательства.

Пожалуй, именно в этом сегодня и заключается настоящая эстетика: не идеальные пропорции, а безупречное качество кожи. Именно оно дает общее ощущение свежести, молодости, здоровья и естественной красоты, которого не добиться ни одним филтром. ☺



**Деушева (Нестеренко)
Оксана Леонидовна**
Врач-косметолог,
дерматовенеролог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





Почему врач-косметолог направляет пациента к пластическому хирургу

В эстетической медицине существует вопрос, который многие, к сожалению, задают себе слишком поздно: сделать ли еще одну косметологическую процедуру или стоит задуматься о пластической операции?

От чего зависит ответ на этот вопрос и где та самая «граница» между возможностями косметологии и хирургии рассказала врач-косметолог, дерматовенеролог Жукова Татьяна Валерьевна.

Не все возрастные изменения одинаковы

Сегодня косметология обладает огромными возможностями. Она эффективна для поддержания тонуса, улучшения цвета и текстуры кожи, а также коррекции начальных признаков старения:

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- **Улучшение качества кожи:** лечение пигментации, сосудистых звездочек, повышение упругости и сияния.
- **Профилактика старения:** антивозрастная терапия для предотвращения морщин, отеков и потери тонуса.
- **Коррекция мимических морщин:** инъекции ботулотоксина для расслабления мышц.
- **Восполнение утраченных объемов:** филлеры на основе гиалуроновой и полимолочной кислоты для коррекции скул, губ и носогубных складок.
- **Незначительная подтяжка:** нитевой лифтинг и аппаратные процедуры при легком птозе.

Но существуют процессы, которые невозможно полностью компенсировать даже новейшими косметологическими методиками. Когда ткани значительно смещаются под действием силы тяжести, появляется выраженный избыток кожи или меняется анатомия лица, возможности косметологии становятся ограниченными. И это совершенно нормально! Ведь у каждого метода свои задачи.

Когда следующая процедура уже не приближает к результату

Пожалуй, самая распространенная ошибка — пытаться решить проблему тем способом, который для этого не предназначен. Иногда пациент продолжает делать новые инъекционные или аппаратные процедуры, надеясь из-



Микроиглольчатый RF-лифтинг Vivace

бежать операции. Но очередная процедура уже не делает лицо моложе. Напротив, она может перегружать ткани, нарушать естественные пропорции и постепенно уводить результат все дальше от первоначальной цели. Поэтому профессионализм врача заключается не только в том, чтобы знать возможности косметологии, но и в том, чтобы честно сказать пациенту: на этом этапе оптимальным решением будет консультация пластического хирурга.

Не выбор между косметологией и хирургией, а правильная последовательность

Современная эстетическая медицина строится не на соперничестве методов, а на их разумном сочетании.

Косметологические процедуры нередко помогают отсрочить хирургическое вмешательство, поддерживать качество кожи и подготовить ткани к операции. После хирургического лечения они способствуют более быстрому восстановлению, улучшают состояние кожи и помогают сохранить достигнутый результат на долгие годы.

Так что больше не нужно выбирать: «Что лучше — косметология или хирургия?» Гораздо важнее другое: какой метод действительно нужен именно сейчас.

Определиться с этим поможет только индивидуальная диагностика. А совместный план лечения врача-косметолога и пластического хирурга позволит выбрать путь, который даст наиболее естественный, гармоничный и долговременный результат. На мой взгляд, в этом и заключается современный подход к омоложению. ☺



Жукова Татьяна Валерьевна
Врач-косметолог, дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Красота шаг за шагом

История одного преображения

Некоторые пациенты думают, что пластическая операция навсегда решает проблему возрастных изменений. Практика же показывает, что это не так. К сожалению, хирургическое вмешательство не отменяет процессов старения кожи. Она продолжает жить по своим законам: без поддерживающих процедур со временем снижается ее плотность, появляются признаки фотостарения, меняется качество тканей. И тогда, чтобы отражение в зеркале продолжало радовать, без врача-косметолога не обойтись.

Так произошло и с одной из моих пациенток, историей преображения которой я хочу поделиться. Женщина 60 лет обратилась ко мне спустя несколько лет после круговой пластики, ее беспокоило то, что лицо вновь стало выглядеть «уставшим».

В ходе осмотра стало понятно: за прошедшие годы кожа потеряла часть своей плотности и упругости, появились признаки фотостарения, расширенные сосуды, участки пигментации, снизился тургор тканей, не обошел стороной и гравитационный птоз нижней трети лица. Также вернулись мимические морщины вокруг глаз, в области лба и межбровья. Сочетание этих изменений и создавало ощущение «усталого лица». Необходимо было восстановить качество кожи, повысить тонус тканей, вернуть лицу сияние и свежесть. Решение было принято в пользу комплексной программы, состоящей из нескольких последовательных этапов.

В чем преимущества комбинированного подхода

В современной косметологии практически невозможно скорректировать все возрастные изменения одной процедурой. Каждая методика работает со своей задачей, а максимальный результат появляется тогда, когда они грамотно дополняют друг друга.



Лечение данной пациентки также проходило поэтапно.

Первый этап: ботулинотерапия

Работу мы начали с ботулинотерапии препаратом инкоботулотоксина Ксеомин® по протоколу Full Face («Фулл Фейс» — полная коррекция лица). И это был принципиально важный этап! Ведь с возрастом мышцы лица постепенно приходят в состояние хронического гипертонуса. Он усиливает выраженность мимических морщин и делает лицо визуально более напряженным.

Ботулинотерапия позволила гармонизировать работу мышц, уменьшить их избыточную активность и создать правильную основу для дальнейшего омоложения. Первые изменения пациентка заметила именно после этого этапа.

Второй этап: Ultraformer MPT

Следующим шагом стал ультразвуковой SMAS-лифтинг на аппарате Ultraformer MPT. Была выполнена

обработка средней трети лица и области верхних век, всего 800 линий.

Ultraformer MPT работает сразу на нескольких уровнях тканей, используя ультразвуковые импульсы различной глубины и степени воздействия. Это позволяет стимулировать выработку собственного коллагена, компактизировать поверхностные жировые пакеты и добиться более четких контуров лица.

Третий этап: фототерапия BBL

Далее была выполнена фототерапия BBL по протоколу Forever Young («Форевер Янг» — вечная молодость). Во время курса мы работали сразу с несколькими проблемами:

- устраняли сосудистые изменения;
- уменьшали проявления фотостарения;
- осветляли пигментацию;
- убирали отечность;
- снижали воспалительные изменения сосудистой стенки;
- повышали общий иммунитет кожи, ее способность к восстановлению.

После фототерапии кожа приобрела свежий естественный оттенок и красивое внутреннее сияние, которых невозможно добиться с помощью декоративной косметики.

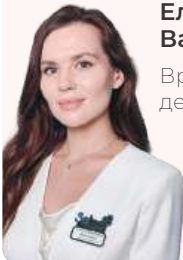


Четвертый этап: Belotero Revive по протоколу «Акваглоу»

Завершающим этапом стал курс внутрикожного введения препарата Belotero Revive по фирменному протоколу «Акваглоу». Пациентке было рекомендовано три процедуры с интервалом один месяц, которые чередовались с курсом фототерапии, а затем — поддерживающие процедуры один раз в три месяца.

Belotero Revive — современный двухкомпонентный препарат, содержащий поперечно-сшитую гиалуроновую кислоту и глицерин.

Совместное действие двух мощных компонентов восстанавливает качество кожи на всех уровнях. Процедура «Акваглоу» помогает глубоко увлажнить ткани, повысить их плотность и эластичность, улучшить рельеф и сияние кожи, уменьшить выраженность пор, а также подготовить к аппаратным методикам и усилить результаты коллагеностимуляции. Комплексная программа заняла около шести месяцев. И что мы увидели в результате? Не просто более молодое и подтянутое лицо — изменилась сама кожа, ее качество. Она стала плотнее, значительно уменьшились проявления фотостарения, лицо приобрело естественное сияние, исчезло ощущение постоянной усталости, движения мимических мышц стали более гармоничными, а контуры лица — четкими. Вы можете сами заметить эти изменения на фото. Эта история еще раз подтверждает, что современная косметология — не поиск одной «волшебной» процедуры, а искусство грамотно сочетать разные методики, каждая из которых решает свою задачу. Такой комплексный подход позволяет добиться желаемого результата, когда сияет и кожа, и взгляд счастливого пациента. ☺



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

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



Молодость без операции

*Какие возможности открывает
современная косметология*



Возрастные изменения редко появляются внезапно. Чаще всего все начинается с едва заметных деталей: кожа становится менее упругой, контуры лица теряют четкость, появляются первые признаки опущения тканей. Обязательно ли сразу обращаться к пластическому хирургу или можно решить проблему с помощью косметологических методик? Давайте разберемся вместе.

Лифтинг без скальпеля: как это работает

Главное отличие современных аппаратных методик в том, что они воздействуют не только на поверхность кожи. Во время процедур запускаются процессы обновления тканей, активизируется выработка нового коллагена, укрепляются структуры, которые отвечают за плотность и поддержку лица. Благодаря этому удастся добиться не только улучшения качества кожи, но и заметного лифтинг-эффекта.

Для работы с начальными и умеренно выраженными возрастными изменениями применяются различные методики.

Аппараты HIFU-терапии (Ultraformer MPT, Ultherapy) воздействуют на глубокий мышечно-апоневротический слой, способствуя подтяжке овала лица, уменьшению выраженности брылей и коррекции второго подбородка.

Монополярные радиочастотные системы (Oligio, Volnewmer) обеспечивают глубокий прогрев тканей и стимуляцию синтеза нового коллагена. Это позволяет повысить плотность кожи, улучшить контуры лица и шеи, уменьшить дряблость.

Микроигольчатый RF-лифтинг (Vivace, Ellisys Sense) сочетает радиочастотное воздействие и контролируемую стимуляцию процессов регенерации. Методика эффективно работает с возрастным снижением тонуса кожи, мелкими и средними морщинами, а также способствует улучшению качества тканей, в том числе в зоне шеи и перiorбитальной области.

Фракционные CO₂-лазеры (AcuPulse CO2) запускают глубокое remodelирование кожи, улучшая ее рельеф, плотность и эластичность.

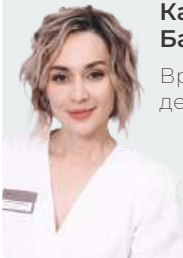
На ранних этапах грамотно подобранные косметологические процедуры могут стать альтернативой хирургической подтяжке лица или заметно отсрочить необходимость операции.

В случае же, если возрастные изменения выражены значительно и связаны с заметным избытком тканей или их опущением, возможности аппаратных методик будут ограничены. Тогда, вероятнее всего, более эффективным решением станет обратиться за помощью к пластическому хирургу.

Главное — вовремя начать

На мой взгляд, сегодня косметология развивается в сторону грамотной профилактики, а не радикальной коррекции внешности.

Именно когда работа начинается своевременно, удастся дольше сохранять четкие контуры лица, хорошее качество кожи и естественную привлекательность без хирургического вмешательства. Поэтому для поддержания молодости и красоты так важна бережная и последовательная забота о ресурсах собственной кожи. ☺

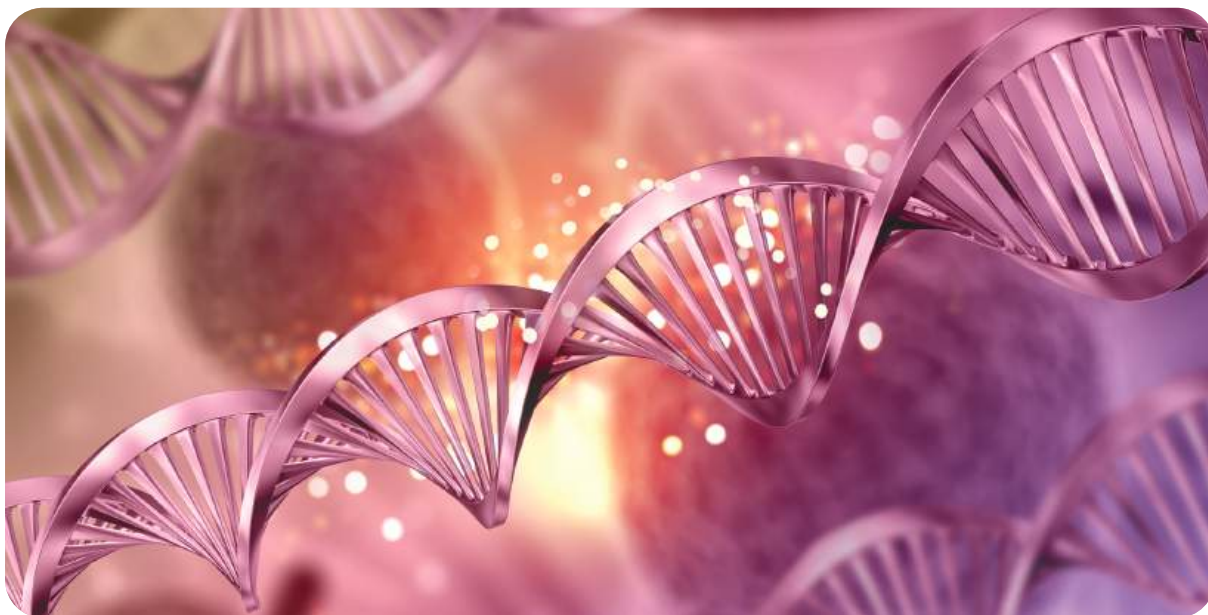


Каримова Шахноза Бадарбаевна

Врач-косметолог, дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Красота, прописанная в генах

*Какие возможности открывают
ДНК-тесты в косметологии*

«Ну что сказать, ну что сказать... Устроены так люди — желают знать, желают знать, желают знать, что будет». Кажется, эта известная песня никогда не была столь актуальна, как сегодня. Ведь в XXI веке мы действительно получили возможность немного заглянуть в будущее. Но речь, конечно, не о гадании, а о науке.

Современная косметология постепенно отказывается от универсальных схем и уверенно движется в сторону персонализированного подхода. Одним из его инструментов становятся генетические исследования, которые помогают понять, как именно будет стареть кожа конкретного человека и на что стоит обратить внимание уже сейчас.

О чем может рассказать ДНК

Известно, что около 60% индивидуальных особенностей старения кожи определяется наследственностью. Так называемая генетическая программа во многом влияет на тип старения, склонность к образованию морщин, пигментации, отечности и другие особенности. Безусловно, внешние факторы — солнце, образ жизни, питание, стресс — тоже играют свою роль, но проявляются они у каждого по-разному.

В организме человека около 20 тысяч генов, причем многие из них существуют в нескольких вариантах. Эта генетическая вариабельность и делает каждого из нас уникальным.

Одинаковые методы, но разный результат

Пожалуй, один из самых интересных вопросов, на который помогает ответить генетика, звучит так: почему одна и та же процедура для одного пациента оказывается настоящим благом, а у другого может не дать ожидаемого эффекта или даже вызвать нежелательные реакции?

ДНК-тестирование во многом дает ответ на него. Этот метод позволяет заранее оценить:

- предрасположенность к воспалительным реакциям, пигментации, рубцеванию, образованию растяжек;
- чувствительность кожи;
- потребность в дополнительном увлажнении;
- вероятность раннего развития выпадения волос, связанную с особенностями волосных фолликулов.

При этом генетический тест выполняется один раз в жизни, поскольку сама последовательность ДНК остается неизменной. Однако ак-

тивность генов может меняться под влиянием окружающей среды, образа жизни, питания и других внешних факторов.

Не диагноз, а способ профилактики

Особенность генетического тестирования еще и в том, что оно не предназначено для диагностики или лечения заболеваний. Его главная задача — помочь врачу заранее увидеть возможные риски и выстроить максимально персонализированную стратегию профилактики возрастных изменений.

Результаты исследования позволяют подобрать домашний уход с учетом индивидуальных особенностей кожи, определить необходимость дополнительного увлажнения, антиоксидантной защиты и фотопротекции, а также более точно планировать косметологические процедуры с учетом особенностей синтеза коллагена, баланса гиалуроновой кислоты в тканях и риска развития пигментации. А оценка гормончувствительных особенностей волосных луковиц позволит спрогнозировать риск развития ранней алопеции (выпадения волос).

Такой подход дает возможность не просто бороться с последствиями, а работать на опережение!

Да, возможно, мы действительно не способны заранее узнать все, что приготовило нам будущее. Но сегодня наука уже помогает увидеть гораздо больше, чем несколько лет назад. И если есть способ понять особенности собственной кожи и составить индивидуальный план сохранения ее молодости, почему бы им не воспользоваться? ☺



Кислова Надежда Михайловна
 Врач-косметолог, дерматовенеролог, к.м.н., врач высшей категории

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Косметология будущего

Почему грамотное сочетание методик работает эффективнее отдельных процедур

Знаете, в чем главная особенность косметологии сегодня? В понимании того, что возрастные изменения затрагивают сразу несколько уровней тканей: снижается плотность кожи, меняется ее качество и увлажненность, уменьшается количество собственного коллагена, появляются признаки опущения тканей. Поэтому современная косметология все чаще отказывается от поиска универсального решения и делает ставку на комбинированные протоколы, в которых разные методики работают вместе, усиливая эффект друг друга.

Почему одной процедуры недостаточно

Представьте дом, который требует ремонта. Недостаточно просто покрасить стены, если фундамент нуждается в укреплении. Точно так же устроены и возрастные изменения.

Одни методики помогают работать с глубоко расположенными тканями и поддерживающими структурами лица. Другие улучшают качество кожи, стимулируют выработку коллагена, восстанавливают плотность и упругость. Третьи помогают поддерживать необходимый уровень увлажнения. Только сочетание этих возможностей позволяет получить естественный и гармоничный результат.





Как работают современные комбинированные протоколы

Одним из наиболее востребованных сочетаний сегодня является ультразвуковой SMAS-лифтинг и коллагеностимулирующая терапия препаратом Radiesse в разведении согласно Чикагскому консенсусу. Ультразвуковое воздействие работает на уровне глубоких тканей, а коллагеностимулятор помогает улучшить качество кожи, повысить ее плотность и упругость.

Еще один эффективный вариант — сочетание микроиглового радиочастотного (RF) лифтинга с инъекциями коллагена. Такое комбинированное воздействие позволяет одновременно запускать процессы обновления тканей и восполнять дефицит структурных белков, отвечающих за прочность кожи.

Хорошие результаты показывает и сочетание монополярного RF-лифтинга с препаратами на



SMAS-лифтинг Ultraformer

основе полимолочной кислоты или биорепарацией полинуклеотидами (ПДРН). Эти методики помогают стимулировать естественные процессы восстановления тканей и поддерживать длительный омолаживающий эффект.

В чем заключается формула красоты

Поддержка кожи не ограничивается только процедурами в кабинете врача-косметолога. Для полноценного синтеза собственного коллагена организму необходимы строительные материалы, поэтому особое значение имеют питание, образ жизни и достаточное поступление белка. Своим пациентам я часто рекомендую включать в программу поддержки коллагенсодержащие добавки, если для этого нет противопоказаний.

Сочетание современных технологий, грамотного врачебного подхода и комплексной заботы о здоровье позволяет получать те результаты, которые еще несколько лет назад казались косметологией будущего. ☺



Хрептик Марина Алексеевна
Врач-косметолог,
дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Философия «медленного старения»

Истинная красота не терпит спешки

Еще несколько лет назад главный запрос в кабинете косметолога звучал предельно конкретно: «Хочу, чтобы эффект был заметен сразу». Сегодня пациентки формулируют его иначе: «Сделайте так, чтобы через год никто не догадался, что я что-то делала». Между этими двумя фразами уместилась целая смена эстетической эпохи. Индустрия красоты переживает тихую революцию, и у нее уже есть название — slow aging («медленное старение»).

Это гораздо больше, чем просто модный тренд или новая философия принятия возраста. Скорее это более осознанное отношение к собственной внешности и понимание того, что настоящая красота не любит спешки.

Конец эпохи моментального преобразования

На смену гиперкоррекции, чрезмерных объемов и очевидных вмешательств приходит другая эстетика — более тонкая, деликатная и интеллектуальная.

Женщины все чаще хотят не просто «стереть возраст», а сохранить качество кожи на долгие годы. Они читают исследования, спрашивают про коллаген, состояние дермы и ресурс клеток... И это принципиально меняет сам подход к косметологии!

Сегодня врачи-косметологи работают не столько с внешними проявлениями возрас-

та, сколько с причинами изменений. Ведь морщины — всего лишь симптом. Настоящий специалист смотрит глубже и корректирует дефицит коллагена, нарушенный микробиом, истонченный дермальный матрикс, хронический оксидативный стресс. Если решить эти задачи, морщины уходят сами, просто не сразу.

Не замаскировать, а восстановить

Философия *slow aging* («медленного старения») строится на принципиально другом подходе: не «исправлять» возраст, а поддерживать собственные ресурсы кожи.

Поэтому многие современные методики работают не поверхностно, а на уровне глубоких восстановительных процессов.

- **Биоревитализация** — уже не просто «уколы красоты», а полноценная терапия, направленная на восстановление гидратации и качества дермы.
- **Полинуклеотиды** помогают коже активнее запускать процессы регенерации.
- **Экзосомы**, одно из самых обсуждаемых направлений современной эстетической медицины, буквально заново «учат» кожу вести себя как в молодости.

Аппаратные методики тоже изменили свой подход. Например, фракционный и радиочастотный микроигольчатый лифтинг не создают эффект искусственной «подтяжки». Их задача — мягко стимулировать выработку собственного коллагена, позволяя коже постепенно обновляться естественным образом, в своем биологическом ритме.

Да, эффект от такой работы не виден на следующее утро. Он становится заметен на

Хороший результат сегодня — это не случайная удачная манипуляция, а правильно выстроенный протокол. В нем грамотный домашний уход сочетается с аппаратными и инъекционными методиками, а работа с кожей учитывает состояние организма в целом

третий месяц, когда окружающие начинают спрашивать про витамины и отпуск. На шестой — когда для фотографий больше не нужен фильтр. На двенадцатый — когда паспортный возраст и зеркало впервые расходятся в показаниях.

Вместо одной процедуры — грамотная стратегия

Современная косметология все чаще подразумевает комплексный, системный подход.



Фототерапия BBL

Хороший результат сегодня — это не случайная удачная манипуляция, а правильно выстроенный протокол. В нем грамотный домашний уход сочетается с аппаратными и инъекционными методиками, а работа с кожей учитывает состояние организма в целом: оценку уровня витамина D, ферритина, качества сна, питания и хронического стресса.

Врач-косметолог становится настоящим стратегом, он выстраивает последовательность, в которой каждое вмешательство усиливает предыдущее, а не конкурирует с ним.

В этом и есть настоящая роскошь «медленного старения». Не в том, чтобы получить идеальное лицо за один визит, а в том, чтобы сохранить естественную, живую и здоровую внешность на долгие годы. С уважением к собственной коже, ее ресурсам и физиологии. ☺



Федоровская Светлана Алексеевна

Врач-косметолог,
дерматовенеролог,
физиотерапевт

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





Как ускорить восстановление после пластической операции?

Многие пациенты уверены, что основная работа по преобразению внешности заканчивается как только пластический хирург откладывает скальпель. Но на практике не менее важным этапом становится восстановление. От того, как проходят первые недели и месяцы после вмешательства, во многом зависит итоговый результат.

Информацией о том, какие современные косметологические методики позволяют уменьшить отечность, ускорить заживление тканей, сделать рубцы менее заметными и помочь пациенту быстрее вернуться к привычной жизни, с нами поделилась врач-косметолог, дерматовенеролог Жаловская Елена Васильевна.

Первые недели: работа с отеками и восстановление тканей

Все косметологические процедуры обязательно согласовываются с лечащим пластическим хирургом и в ряде случаев могут быть назначены пациенту уже на второй день после пластики.

На данном этапе основная задача — помочь организму справиться с естественными последствиями хирургического вмешательства. Для этого уже на 2-14 день после операции могут применяться следующие методики:

Микротоковая терапия способствует улучшению микроциркуляции и лимфооттока, помогает уменьшить отечность и ускорить рассасывание гематом.

Фотодинамическая терапия с использованием световых волн желтого спектра снижает выраженность воспаления и активизирует восстановление тканей.

INDIBA-терапия — радиочастотное воздействие, работающее на клеточном уровне без теплового ожога. Помогает уменьшить дискомфорт и поддерживает естественные процессы регенерации.

Следующий шаг к гармоничному результату

По мере восстановления внимание постепенно смещается на качество заживления и профилактику выраженных рубцовых изменений.

В этот период, на 15-30 день, могут использоваться биоревитализация и мезотерапия, которые поддерживают увлажненность кожи, стимулируют клеточную активность и улучшают обменные процессы.

Для ускорения регенерации применяется плазмотерапия. Использование собственной плазмы пациента запускает мощные процессы обновления и роста новых клеток в зоне операции.

В ряде случаев в программу реабилитации включают препараты на основе гидролизата плаценты и коллагенсодержащие препараты, которые помогают формированию более аккуратного и эстетичного рубца.

По наблюдениям специалистов, благодаря врачам-косметологам и физиотерапевтам удастся на 30-50% снизить отечность тканей, уменьшить болевой синдром и проявление рубцов

Финальные штрихи восстановления

После завершения основного этапа заживления, примерно через месяц и более после операции, могут подключаться аппаратные процедуры, направленные на улучшение качества тканей:

Фототерапия работает с сосудистыми и пигментными изменениями, а также помогает улучшить цвет рубца, сделать его более светлым и максимально приближенным к здоровой коже.

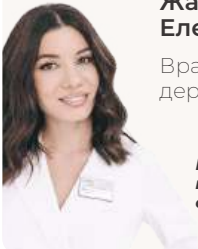
Лазерная шлифовка также хорошо зарекомендовала себя в работе с рубцами, выравнивая их текстуру и микрорельеф. Часто используется у пациентов после повторных операций в одной и той же области.

Дополнительно могут применяться препараты, стимулирующие выработку собственного коллагена. Они помогают повысить плотность и эластичность кожи, а также поддерживать полученный результат.

Секрет успеха — в командной работе

Современную пластическую хирургию все сложнее рассматривать отдельно от косметологии. Эти направления не конкурируют между собой, а гармонично дополняют друг друга. По наблюдениям специалистов, благодаря врачам-косметологам и физиотерапевтам удастся на 30-50% снизить отечность тканей, уменьшить болевой синдром и проявление рубцов.

Такой командный подход позволяет получить не только красивый результат сразу после операции, но и сохранить его на долгие годы. ☺



**Жаловская
Елена Васильевна**

Врач-косметолог,
дерматовенеролог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





Время как новая роскошь

*Современный взгляд
на заботу о себе*

Еще недавно забота о себе требовала много времени. Чтобы привести в порядок фигуру, снять мышечное напряжение, улучшить качество кожи и восстановить внутренний ресурс, приходилось записываться к разным специалистам, посещать множество процедур и растягивать этот путь на недели и даже месяцы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Все изменилось. XXI век поистине стал веком технического прогресса и инноваций. Сегодня у человека появилась возможность не выбирать между заботой о себе и привычным ритмом жизни. Теперь можно решать сразу несколько задач, сэкономив самый ценный ресурс XXI века — время.

Именно поэтому современная эстетическая медицина развивается в сторону комплексных решений, которые помогают получить выраженный результат быстрее, комфортнее и без лишних визитов.

Когда несколько методик работают как одна

Каждый специалист решает свою задачу. Аппаратные технологии работают с качеством тканей и контуром тела, ручные методики снимают мышечное напряжение, улучшают лимфоотток и кровообращение, косметологические процедуры поддерживают здоровье и красоту кожи.

По отдельности эти методы уже давно доказали свою эффективность. Но сегодня все чаще они объединяются в единую программу, где каждая процедура усиливает действие другой.

Такой подход позволяет не только добиться более гармоничного результата, но и значительно сократить путь к нему.

Экономия времени без компромиссов

Современный активный человек старается выбирать не просто эффективное достижение цели, но и разумную организацию своего времени.

В клинике Seline знают, как грамотно сочетать процедуры между собой, чтобы появилась возможность решить сразу несколько задач за один визит: поработать с телом, улучшить состояние кожи, снять напряжение и ускорить восстановительные процессы.

При этом речь идет не о стремлении сделать как можно больше процедур за один день. Главная идея комплексного подхода клиники — использовать возможности современной медицины максимально рационально, чтобы человек мог быстрее вернуться к привычной жизни, работе, семье и своим планам.

Забота о себе — это тоже выбор

Мне кажется, одна из ключевых философий современного мира заключается в том, что мы больше не желаем годами мириться с тем, что можно изменить.

Если существуют безопасные и эффективные способы помочь организму чувствовать себя лучше, выглядеть моложе и восстанавливаться быстрее, зачем это откладывать? Если есть возможность решить многие, даже длительно существующие, проблемы за минимум времени, то почему бы этого не сделать?

Комплексный подход позволяет сохранить не только красоту и здоровье, но и самое ценное, что есть у каждого из нас, — время. А значит, посвятить его тому, ради чего мы и заботимся о себе: полноценной, активной и счастливой жизни. ☺



Петрова Елена Максимовна

Специалист по телу (медицинская сестра по массажу)

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Кожа головы тоже стареет

*Невидимые изменения,
которые влияют на
состояние волос*

Мы привыкли внимательно ухаживать за кожей лица, шеи и рук. Выбираем средства для увлажнения, защищаем от солнца, стараемся сохранить молодость... Но есть зона, о которой большинство вспоминает только тогда, когда волосы начинают терять густоту. Речь идет о коже головы. А ведь именно ее состояние во многом определяет, какими будут волосы спустя годы.

Волосы лишь отражают то, что происходит под ними

Возрастные изменения затрагивают не только лицо: кожа головы также постепенно теряет плотность и эластичность, снижается выработка собственного коллагена, замедляется обновление клеток, ухудшается микроциркуляция. Разница лишь в том, что ее состояние мы видим не напрямую, а через качество волос.

В результате процессов старения волосные фолликулы получают меньше кислорода и питательных веществ. Волосы при этом могут стано-

виться тоньше, медленнее расти и выпадать раньше срока, даже если нет генетической предрасположенности к облысению.

К этому добавляется еще один незаметный враг — фиброз. Это образование плотной соединительной ткани вокруг волосного фолликула. Она буквально сдавливает луковицу, не позволяя ей производить волос нормальной толщины. Так волосы постепенно истончаются, становятся «пушковыми», прежде чем исчезнуть совсем.

Ухода только за волосами недостаточно

Даже качественные шампуни, маски и сыворотки работают преимущественно с самим волосом. Но если почва истощена, никакая





формула не компенсирует дефицит питательных веществ в коже!

Поэтому современная трихология все больше внимания уделяет состоянию кожи головы и разрабатывает стратегии ухода именно для нее.

Для этого применяются различные методики, хорошо зарекомендовавшие себя в косметологии лица:

- **Мезотерапия** кожи головы — с пептидами, витаминными комплексами и аминокислотами — работает так же, как и на лице: питает дерму напрямую.
- **Микроигольчатая** стимуляция кожи головы (микронидлинг) создает микроповреждения, запускающие выработку собственного коллагена и усиливающие приток крови к фолликулам.
- **Плазмотерапия** с использованием собственной плазмы пациента, обогащен-

ной тромбоцитами и факторами роста, считается одним из наиболее доказательных методов стимуляции волосяных луковиц. Она буквально возвращает фолликулу ресурсы для нормального цикла роста!

Но стоит отметить, что такие процедуры не дают мгновенного результата. Жизненный цикл волос долгий, поэтому первые изменения обычно становятся заметны через 3-4 месяца. Но результат стоит ожидания: волосы становятся плотнее, их рост — равномернее, а кожа головы перестает быть зоной, о возрастных изменениях которой раньше забывали.

Новый стандарт сохранения красоты и молодости волос

Сегодня трихология все чаще рассматривает кожу головы как такую же важную часть антивозрастного ухода, как лицо, шея или область декольте.

Регулярный массаж кожи головы, очищение кожи, защита от ультрафиолетового излучения, своевременное обращение к врачу-трихологу и профессиональные программы ухода — все это превращается в такую же норму заботы о себе, как, например, антивозрастной комплекс для лица.

Красота, как оказалось, не заканчивается линией роста волос. Она начинается с заботы о коже, которая остается скрытой под ними. ☺



Андрюшкина Ирина Владимировна
Врач-трихолог,
дерматовенеролог

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





Почему стареют волосы и можно ли это остановить?

Мы привыкли замечать возрастные изменения кожи, но волосы тоже стареют. Когда-то плотные и блестящие, со временем они становятся тоньше, теряют объем, влагу и растут уже не так активно. Это сложный биологический процесс, который начинается гораздо глубже, чем кажется. Какие изменения происходят с возрастом, и можно ли сохранить молодость волос надолго, рассказывает врач-трихолог, дерматовенеролог Юлия Васильевна Нагайцева.

В чем корень проблем?

Возрастные изменения затрагивают не только сам волос, но и кожу головы, волосяные фолликулы и даже клеточные механизмы роста.

Один из первых процессов — ухудшение состояния кожи скальпа. С возрастом снижается выработка коллагена и эластина, кожа становится тоньше, ухудшается микроциркуляция. На этом фоне усиливается окислительный стресс — повреждение клеток свободными радикалами, которое создает неблагоприятную среду для нормального роста волос.

Одновременно с этим уменьшается плотность и диаметр волос. Даже у людей без выраженной генетической предрасположенности после 40-50 лет волосы часто становятся менее густыми. Но особенно заметно этот процесс ускоряет андрогенетическая алопеция — наиболее распространенная причина возрастного истончения волос.

С возрастом повышается чувствительность волосяных фолликулов к дигидротестостерону (ДГТ), а способность клеток к восстановлению снижается. Сегодня эти механизмы изучаются в современной трихологии, и некоторые исследования уже рассматривают возможность воздействия даже на процессы клеточного старения внутри фолликула.

Почему седые волосы меняются по структуре

Седина — это не только потеря пигмента. Когда снижается активность меланоцитов, меняется и сам стержень волоса.

Седые волосы, как правило, становятся более сухими, жесткими и пористыми, хуже удерживают влагу, сильнее реагируют на ультрафиолет, холодный воздух и перепады температур. Именно поэтому в осенне-зимний сезон многие замечают, что волосы начинают пушиться, ломаться и выглядят менее ухоженными.

Можно ли замедлить старение волос?

Да, если подойти к этому комплексно. Мы давно привыкли ухаживать за кожей лица и тела, но волосы тоже нуждаются в антивозрастной поддержке!

В комплексный домашний уход я рекомендую включать:

- LED-расчески для стимуляции микроциркуляции и активности волосяных фолликулов;
- пилинги для глубокого очищения кожи головы;
- средства с капексилом — для укрепления волос и продления фазы их роста;
- средства с аминексилом, направленные на профилактику возрастного истончения волос;
- препараты на основе миноксидила — одного из наиболее изученных и эффективных компонентов в современной трихологии.

Миноксидил уже много лет считается золотым стандартом терапии при выпадении волос. Сегодня специалисты используют его значительно шире, чем только при андрогенетической алопеции

Миноксидил уже много лет считается золотым стандартом терапии при выпадении волос. Сегодня специалисты используют его значительно шире, чем только при андрогенетической алопеции: он помогает продлевать фазу активного роста волос, улучшать их плотность и качество.

Но важно понимать: универсального средства не существует.

Молодость волос начинается изнутри

Здоровье волос напрямую связано с общим состоянием организма. Дефицит белка, железа, витамина D, хронический стресс, гормональные изменения, недостаток сна — все это влияет на густоту и качество прически.

Поэтому грамотная антивозрастная стратегия включает:

- диагностику дефицитных состояний;
- оценку состояния кожи головы и фолликулов;
- подбор наружной терапии;
- коррекцию образа жизни и домашнего ухода.

Именно такой подход позволяет сохранить волосы более плотными, сильными и живыми даже спустя годы.

Современная трихология — это не просто уход за волосами, а глубокая работа с причинами возрастных изменений. И чем раньше начать заботиться о здоровье кожи головы и волосяных фолликулов, тем дольше волосы будут сохранять густоту и силу. Важно не искать универсальных решений, а вместе со специалистом подобрать программу, которая подходит именно вам.

А осенне-зимний сезон — идеальное время для этого! Меньше агрессивного солнца, больше возможностей для полноценного ухода и спокойного восстановления. Удачи! ☺



Нагайцева Юлия Васильевна
Врач-трихолог, дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Сколько лет вашей улыбке?

На первый взгляд вопрос кажется странным. Но стоматологи могут заметить возрастные изменения даже раньше, чем они проявят себя в виде морщин, ухудшения качества кожи или четкости овала лица



Какие особенности улыбки чаще всего выдают возраст, почему они появляются даже у людей, которые тщательно ухаживают за зубами, и в чем секрет молодости, рассказывает специалист по гигиене Доронина Надежда Николаевна.

Что делает улыбку визуально старше

Один из первых признаков — это налет и пигментация. Со временем на поверхности зубов накапливается стойкий пигмент от кофе, чая, красного вина или курения. Он проникает в микронеровности эмали, из-за чего цвет зубов становится неоднородным, а улыбка выглядит менее ухоженной.

Заметно влияет и естественное изменение оттенка зубов. С возрастом эмаль постепенно истончается, и через нее начинает сильнее просвечивать дентин — более темная ткань зуба. Вот почему многие замечают появление желтоватого или сероватого оттенка даже при хорошем домашнем уходе.

Помимо этого, придавать возраст улыбке могут:

- стертые режущие края;
- микротрещины и сколы;
- неровный микрорельеф зубов;
- потеря естественного блеска эмали.

Но и это еще не все.

«Виноваты» не только зубы

Десны тоже играют важную роль. Рецессия, или постепенное опущение десны, визуально удлиняют зубы и обнажают более темные участки корня. А покраснение, отечность и кровоточивость десен создают ощущение нездоровой улыбки, что может добавлять возраст, даже если человек в целом следит за собой.

Нельзя забывать и про мягкие ткани вокруг рта: истончение красной каймы губ, опущение уголков рта, появление мелких («кисетных») морщинок над верхней губой меняют общее впечатление от улыбки даже при хорошем состоянии зубов.

Почему это происходит и что можно сделать

Подобные изменения далеко не всегда связаны с недостаточной гигиеной. На состояние улыбки влияет множество факторов: возраст, питание, привычки, качество домашнего ухода, прикус, ночное сжатие зубов, частота профессиональной гигиены, состояние десен и индивидуальные особенности эмали.

Безусловно, грамотный домашний уход очень важен, но его бывает недостаточно. Качественная зубная щетка и хорошая паста помогают ежедневно удалять мягкий налет, однако не всегда справляются с плотными

зубными отложениями, пигментацией и участками, расположенными в труднодоступных зонах или вдоль линии десен.

Именно поэтому профессиональная гигиена раз в 3-6 месяцев остается важной частью сохранения здоровья, красоты и молодости улыбки.

Во время этой процедуры удаляются не только мягкие и твердые зубные отложения, но и пигментированный налет. А технология Air Flow помогает бережно вернуть зубам их естественный цвет, блеск и предупредить воспаление десен.

Современный подход к сохранению молодости улыбки

Сегодня стоматология отходит от идеи, что молодая улыбка — это просто сильно отбеленные зубы.

Современный подход начинается с диагностики и оценки состояния полости рта. В комплексную программу входит профессиональная гигиена, удаление налета и пигментации, коррекция состояния десен, реминерализация лаками с фтором, кальцием, аморфным фосфатом и подбор домашнего ухода.

Только после восстановления здоровья тканей рассматриваются эстетические процедуры, например:

- щадящее отбеливание (Zoom, Opalescence) — не чаще 1 раза в 1-2 года и после полной санации;
- микроабразия эмали для удаления поверхностных пигментных пятен;
- виниры (керамические или композитные) — закрывают щели, сколы, меняют цвет и форму

му зубов. Современные варианты толщиной 0,3-0,5 мм не требуют обточек!

- композитная реставрация — «дорисовка» стертых краев или бугорков за один визит.

Свои привычки и ежедневный домашний уход тоже важно скорректировать:

- использовать электрическую зубную щетку, пасту с фтором и гидроксиапатитом;
- не забывать про ирригатор — он помогает эффективно очищать труднодоступные участки и межзубные промежутки, а также поддерживает здоровье десен между визитами к специалисту;
- ограничить употребление красящих напитков или пить их через трубочку.

Профилактика как инвестиция в молодость

Когда речь идет о сохранении молодости, многие в первую очередь думают об уходе за кожей. Но улыбка тоже нуждается в регулярном внимании!

Профессиональная профилактика помогает не только сохранить здоровье зубов и десен, но и поддерживать свежий, ухоженный и привлекательный образ, который невозможно создать одной лишь косметикой. ☺



Доронина Надежда Николаевна
Специалист по гигиене

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Комфорт вместо компромисса

*Эра цифровой стоматологии, которая
изменила подход к лечению*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Немногие знают, но сложное стоматологическое лечение начинается еще до того, как пациент окажется в кресле. Один из самых первых и важных его этапов — цифровое планирование. Что это такое и как помогает в достижении желаемого результата, рассказал врач стоматолог-ортопед, гнатолог Ляхов Сергей Владимирович.

Сначала создается «аватар» пациента

Современные технологии позволяют собрать максимально полную информацию о каждом клиническом случае. В систему загружаются компьютерная томография лицевого скелета, трехмерные сканы зубов и челюстей, фотографии или сканирование лица. На основании этих данных создается «цифровой аватар пациента» — виртуальная модель, на которой врач может заранее проанализировать анатомические особенности, спланировать лечение и оценить будущий результат.

Такой подход особенно важен при сложном протезировании, имплантации, лечении заболеваний височно-нижнечелюстного сустава и комплексной реабилитации зубочелюстной системы.

Результат можно увидеть еще до начала лечения

Одно из главных преимуществ цифрового протокола заключается в возможности заранее смоделировать практически каждый этап лечения.

Например, при имплантации используется навигационная хирургия — виртуальное планирование установки имплантата в специальной программе. В нее загружается компьютерная томограмма лицевого скелета пациента с точностью до десятых долей миллиметра, с ее помощью мы подбираем оптимальное место и форму для имплантата. В трехмерном формате производится планирование расстановки имплантатов, угла наклона, дизайна и так далее. Затем по этому проекту изготавливается хирургический шаблон, который позволяет установить имплантат с высокой точностью.

Во время проведения ортопедического лечения врач и зубной техник совместно создают будущую улыбку в цифровом пространстве. Подбираются форма зубов, пропорции, особенности улыбки, после чего изготавливаются трехмерные прототипы будущих реставраций. Пациент может увидеть их еще до окончательного изготовления виниров, коронок или накладок, а при необходимости внести изменения вместе с врачом.

Такое планирование делает лечение значительно более предсказуемым как для специалиста, так и для пациента.

Точность не только в эстетике

Отдельно хочется сказать про цифровое моделирование в гнатологии — области стоматологии, которая занимается диагностикой и лечением нарушений функции височно-нижнечелюстного сустава.

Современные программы позволяют виртуально определить оптимальное положение суставных головок и нижней челюсти. На

основании этих расчетов изготавливаются индивидуальные ортотики или сплинты, которые помогают восстановить правильное положение нижней челюсти и создать условия для эффективного лечения.

По тому же принципу строится и терапия с использованием элайнеров. Перемещение зубов сначала моделируется в цифровой программе буквально шаг за шагом, после чего для каждого этапа изготавливается отдельный комплект прозрачных капп. Благодаря этому врач заранее видит весь путь лечения, а пациент понимает, к какому результату оно приведет.

Технологии работают только в руках специалиста

Цифровые технологии не заменяют врача и не принимают решения за него. Они становятся инструментом, который позволяет сделать лечение более точным, безопасным и прогнозируемым.

В стоматологии клиники Seline все направления работают в едином цифровом протоколе — от диагностики и планирования до изготовления ортопедических конструкций в зуботехнической лаборатории.

Я считаю, что главное достижение цифровой стоматологии заключается не в самом факте использования современных технологий. Настоящая ценность — в возможности заранее продумать каждую деталь лечения, избежать компромиссов и обеспечить пациенту максимальный комфорт на всех его этапах. ☺



Ляхов Сергей Владимирович
Врач стоматолог-ортопед, гнатолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Чистка зубов Air Flow Prophylaxis Master

+ КТ-диагностика в подарок

Мы в Seline — за превентивный подход и сохранение здоровья зубов

Профессиональная чистка Air Flow Prophylaxis Master

Бережно удаляет налёт, зубной камень и пигментацию без травмирования эмали. После процедуры зубы выглядят светлее, а риск развития кариеса и воспалений снижается.

КТ-диагностика — это важно

3D-снимок помогает вовремя увидеть скрытый кариес, воспаления и другие изменения, которые не всегда видны при обычном осмотре. Ранняя диагностика помогает сохранить зубы здоровыми и избежать сложного и дорогостоящего лечения в будущем.



Записаться к нам
в Telegram

Seline
clinic



Современная ортодонтия без шаблонов

Почему одинаковых пациентов не существует

Многие представляют себе ортодонтическое лечение довольно просто: врач устанавливает брекет-систему или выдает элайнеры, а затем зубы постепенно занимают правильное положение. На практике же все гораздо сложнее и при этом намного интереснее! За внешне похожими улыбками могут скрываться совершенно разные причины нарушений прикуса, особенности строения челюстей, работы мышц и даже привычки, которые формировались годами.

Разрываем шаблоны

За годы практики я убедилась: даже если внешне проблемы выглядят похожими, путь к результату у каждого пациента будет своим.

Сегодня задача врача-ортодонта заключается не просто в том, чтобы выровнять зубы. Важно понять, как устроена вся зубочелюстная система, как работают мышцы лица, в каком состоянии находятся суставы, как смыкаются зубы и какие факторы могли повлиять на формирование прикуса. Поэтому современная ортодонтия вместо «шаблонных» решений делает выбор в пользу персонализированного подхода. А само лечение начинается не с выбора брекетов или элайнеров, а с тщательной диагностики.

Что помогает увидеть полную картину

Первым этапом обычно становится компьютерная томография — трехмерное исследование, которое позволяет оценить состояние костной ткани, корней зубов и выявить изменения, незаметные при обычном осмотре.

Затем проводится фотометрия лица, зубов и зубных рядов, анализируется смыкание зубов в привычном положении.

Следующий важный этап — создание высокоточной виртуальной модели челюстей с помощью интраорального сканера.

Современный ортодонт оценивает не только расположение зубов. Большое значение имеет положение нижней челюсти, состояние височно-нижнечелюстного сустава, симметрия лица, особенности костных структур и работа мышц челюстно-лицевой области. Иногда именно нарушения функции языка, губ или жевательных мышц становятся одной из причин, которая поддерживает проблему даже после коррекции положения зубов.

Когда лечение выходит за рамки привычных представлений

Если во время диагностики выявляются миофункциональные нарушения, пациенту может



Ортодонтическое лечение на элайнерах, срок лечения 13 месяцев в комплексе с миофункциональной терапией.

быть рекомендована миогимнастика — специальный комплекс упражнений для тренировки мышц языка, губ и жевательной мускулатуры.

Особенно эффективен этот метод в детском и подростковом возрасте (от 3 до 15 лет), когда челюсти активно растут и формируются. Однако взрослым пациентам такая терапия тоже может быть полезна. В сочетании с лечением на брекет-системах или элайнерах она помогает уменьшить избыточное мышечное давление, облегчить адаптацию к правильному положению языка и челюстей.

Цифровое планирование вместо действия наугад

После завершения диагностики проводится биомеханическое моделирование лечения. Специальные программы позволяют рассчитать оптимальное перемещение каждого зуба и спрогнозировать результат еще до начала активной коррекции. Это дает возможность не только более точно планировать лечение, но и контролировать его на каждом этапе, своевременно внося необходимые изменения.

Современные цифровые технологии позволяют сделать ортодонтическое лечение максимально предсказуемым, сохраняя при этом главное — индивидуальный подход к каждому пациенту.

Ожидаемый результат — это больше, чем ровные зубы

Одна из моих пациенток проходила ортодонтическое лечение на элайнерах в сочетании с миофункциональной терапией. Лечение заняло 13 месяцев. Этот случай хорошо показывает возможности современного комплексного подхода. Мы работали не только над положением зубов, но и над функцией мышц, которые влияют на стабильность достигнутых изменений. Такой подход позволяет создавать гармоничный и долговечный результат.

На мой взгляд, современная ортодонтия — это история не о брекетах, элайнерах или новейших технологиях. Это история о человеке.

Чем внимательнее врач понимает особенности конкретного пациента, тем точнее становится лечение. А значит, тем естественнее и стабильнее будет результат, который останется на долгие годы. ☺



Филатова Ольга Сергеевна
 Врач стоматолог-ортодонт,
 кандидат медицинских наук

Посмотрите
 видеовизитку врача
 с помощью QR-кода

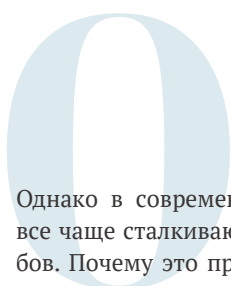




Старые пломбы — *новые проблемы*

*Перелечивание зубов становится
отдельным направлением сто-
матологии*

Многие пациенты искренне удивляются, когда слышат, что зуб, который лечили много лет назад, требует повторного вмешательства. Ведь ничего не болит, пломба стоит на месте, а внешне зуб выглядит вполне благополучно.



Однако в современной стоматологии врачи все чаще сталкиваются с перелечиванием зубов. Почему это происходит, объяснила врач стоматолог-терапевт, микроскопист Ахмедова Джамиля Джавидиновна.

Когда старые пломбы требуют внимания

Любая, даже самая качественная реставрация имеет свой срок службы. Пломбировочные материалы испытывают постоянные нагрузки во время жевания, подвергаются перепадам температур, микроподвижности и воздействию бактерий. Постепенно это может привести к таким проблемам, как:

- вторичный кариес под пломбой;
- нарушение герметичности реставрации;
- микротрещины зуба и пломбировочного материала;
- воспалительные процессы в ранее леченых корневых каналах;
- скрытые очаги инфекции в области верхушки корня.

Коварство этих изменений в том, что пациент может долгое время ничего не замечать — зуб не болит, не беспокоит и выглядит здоровым.

Почему проблема подкрадывается незаметно

На ранних стадиях вторичный кариес развивается внутри зуба, под существующей плом-

бой. Через микроскопические зазоры между реставрацией и тканями зуба бактерии постепенно проникают глубже и начинают разрушать дентин.

Похожая ситуация возможна и после лечения корневых каналов. Если в канале сохранился инфицированный участок или со временем нарушилась герметичность пломбировки, воспалительный процесс может сохраняться годами без выраженных симптомов.

Чаще всего такие изменения становятся случайной находкой во время профилактического осмотра, рентгенологического исследования или подготовки к протезированию.

Какие признаки должны насторожить

Поводом для дополнительной диагностики могут стать:

- потемнение зуба рядом с пломбой;
- изменение цвета самой реставрации;
- повышенная чувствительность;
- неприятные ощущения при жевании;
- скол пломбы;
- воспаление десны рядом с зубом;
- изменения, обнаруженные на рентгеновском снимке.

При этом в некоторых случаях решение о перелечивании принимается еще до появления жалоб, если врач видит высокий риск дальнейшего разрушения тканей зуба.

Как микроскоп изменил возможности стоматологии

Одним из самых значимых инструментов современной стоматологии стал операционный микроскоп.

Регулярные профилактические осмотры и своевременная замена старых негерметичных реставраций позволяют обнаруживать проблемы тогда, когда их еще можно решить с минимальным вмешательством

Многократное увеличение позволяет увидеть детали, которые невозможно рассмотреть невооруженным глазом:

- скрытые кариозные полости;
- микротрещины эмали и дентина;
- остатки старой пломбы;
- дополнительные корневые каналы;
- участки воспаленных тканей;
- дефекты ранее проведенного эндодонтического лечения.

Особую роль микроскоп играет при перелечивании корневых каналов, где точность каждого этапа напрямую влияет на возможность сохранить зуб.

Главная задача — сохранить собственный зуб

Современная стоматология стремится максимально продлить срок службы натуральных зубов.

Поэтому перелечивание сегодня рассматривается не как повторение уже пройденного этапа, а как возможность вовремя предотвратить серьезные осложнения, избежать удаления зуба и более сложного лечения в будущем.

Регулярные профилактические осмотры и своевременная замена старых негерметичных реставраций позволяют обнаруживать проблемы тогда, когда их еще можно решить с минимальным вмешательством.

Именно поэтому стоматологи рекомендуют обращаться к врачу не только когда зубы начинают беспокоить, но и регулярно контролировать состояние уже выполненных вмешательств. Ведь нередко самая большая опасность скрывается там, где пациент уверен, что лечение уже давно завершено. ☹



Ахмедова Джамия Джавидовна
Врач стоматолог-терапевт, микроскопист

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода

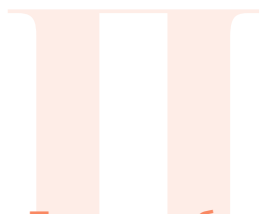




Рецессия десны

Из-за чего зубы начинают «удлиняться» и что с этим делать

Иногда человек замечает, что улыбка постепенно меняется: зубы начинают выглядеть длиннее, появляется реакция на холодное, горячее и кислое, а линия десны становится менее ровной. Многие воспринимают такие изменения исключительно как эстетическую особенность и не спешат обращаться к врачу. Однако за этим, на первый взгляд, безобидным симптомом может скрываться проблема, которая требует внимания специалиста



Почему зубы начинают выглядеть длиннее

Состояние, при котором край десны постепенно смещается, открывая часть корня зуба, называется рецессией.

На ранних этапах этот процесс может никак не беспокоить пациента, кроме изменений в зеркале. Но дело не только во внешнем виде улыбки!

В отличие от коронки зуба, корень не покрыт эмалью. Он гораздо более чувствителен к воздействию температуры, кислот и механических раздражителей. Поэтому со временем могут появиться неприятные ощущения во время чистки зубов, реакция на холодные напитки, а самое главное — повышается риск развития кариеса корня.

Из-за чего возникает рецессия десны

Еще недавно многие были уверены, что причина появления рецессии — слишком жесткая зубная щетка. Сегодня мы знаем, что ситуация гораздо сложнее.

Современная пародонтология рассматривает рецессию как многофакторное состояние, на развитие которого могут влиять сразу несколько причин.

Среди них:

- воспалительные заболевания тканей пародонта;
- накопление зубного налета;
- особенности строения десны;
- положение зубов;
- вредные привычки;
- пирсинг;
- индивидуальные анатомические особенности слизистой оболочки.

Поэтому в каждом случае важно не просто увидеть саму рецессию, а понять, что именно привело к ее развитию.

Воспаление как точка отсчета

Одной из наиболее частых причин появления рецессии остается хроническое воспаление пародонта.

Когда зубной налет регулярно сохраняется вдоль края десны, создаются условия для повреждения окружающих тканей. Сначала это может проявляться кровоточивостью во время чистки зубов. Но если проблему игнорировать, процесс способен затрагивать более глубокие структуры, удерживающие зуб в кости.

В такой ситуации рецессия становится не только эстетической, но и функциональной проблемой, которая влияет на долгосрочное здоровье зубов.

Может ли быть виновата зубная щетка?

Да. Чрезмерное давление во время чистки, использование щеток с жесткой щетиной и высокоабразивных паст действительно способны травмировать ткани, особенно если десна от природы тонкая.

В сложных клинических ситуациях ортодонт и пародонтолог работают в одной команде. Такой подход позволяет учитывать возможные риски еще на этапе планирования лечения

При этом сама по себе тщательная гигиена не вызывает рецессию!

Когда важна командная работа специалистов

Отдельного внимания заслуживают пациенты, которые проходят ортодонтическое лечение. Брекеты и элайнеры сами по себе не вызывают рецессию десны, но при недостаточной толщине мягких тканей и определенных вариантах перемещения зубов риск ее развития может повышаться.

Именно поэтому сегодня в сложных клинических ситуациях ортодонт и пародонтолог работают в одной команде. Такой подход позволяет учитывать возможные риски еще на этапе планирования лечения.

Что делать, если рецессия уже появилась?

Важно понимать: если десна уже сместилась, вернуть ее в исходное положение с помощью паст, ополаскивателей или домашних процедур невозможно. Консервативное лечение помогает устранить воспаление, снизить чувствительность зубов и остановить дальнейшее развитие процесса.

В ряде случаев для восстановления контура десны применяются хирургические мето-

дики. С их помощью получается восполнить утраченный объем тканей и улучшить как функцию, так и эстетику.

Почему не стоит откладывать визит к врачу

Рецессия десны редко относится к состояниям, требующим экстренной помощи, поэтому многие годами откладывают консультацию.

Но чем раньше удастся установить причину происходящих изменений, тем больше возможностей сохранить собственные ткани и избежать более сложного лечения в будущем!

Ведь в случае с рецессией речь идет не только о красоте улыбки, но и о здоровье тканей, которые помогают сохранить зубы на долгие годы. ☞



Райс Влада Владимировна

Врач стоматолог-хирург, пародонтолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Когда кружится голова

*В каких случаях головокружение
требует срочного внимания врача*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Представьте: вы встали утром с кровати — и мир поплыл. Или повернули голову, сидя за компьютером, и внезапно появилась тошнота, ощущение неустойчивости, страх упасть. Что это: усталость, шейный остеохондроз, проблемы с ушами или инсульт? Давайте шаг за шагом разберемся, когда достаточно отдохнуть, а когда нужно срочно обращаться за медицинской помощью.

Шаг 1. Определите, что именно вы чувствуете

Если возникает ощущение, что вращается комната или вращает самого человека, речь идет об истинном головокружении. Чаще всего оно связано с нарушением работы вестибулярного аппарата (структур внутреннего уха) или определенных отделов головного мозга.

В случае, когда появляется слабость, темнеет в глазах, возникает предобморочное состояние или ощущение, что «земля уходит из-под ног» — причиной могут быть колебания артериального давления, нарушения сердечного ритма, анемия или изменения уровня сахара в крови.

Еще один вариант — нарушение равновесия. Когда «шатает, словно после выпитого алкоголя», но ощущения вращения нет. В таких случаях врач будет искать причины со стороны мозжечка и других структур, отвечающих за координацию движений.

Важно помнить: даже если ощущения вращения нет, но состояние возникло внезапно и сопровождается другими тревожными симптомами, игнорировать его нельзя!

Шаг 2. Красные флаги: когда промедление опасно

Есть семь тревожных сигналов, при которых нужно немедленно вызывать скорую помощь:

- асимметрия лица — особенно заметно, если попросить улыбнуться или оскалить зубы;
- слабость в руке или ноге;
- речь стала невнятной;
- появилось двоение в глазах или стало трудно смотреть в сторону;
- необычно сильная головная боль, особенно в затылочной области;
- человек не может самостоятельно стоять или его постоянно «заваливает» в сторону;
- головокружение впервые возникло у человека старше 60 лет, страдающего гипертонией или сахарным диабетом.

Почему это опасно? В большинстве случаев за этими симптомами стоит инсульт в стволе головного мозга или мозжечке. Счет на часы!

Шаг 3. А что если тревожных симптомов нет?

В этом случае сделайте простую диагностику дома:

- сядьте или лягте на 2 минуты;
- посмотрите на неподвижную точку на стене.

Если головокружение усилилось или не изменилось, к тому же сильно шатает с закрытыми глазами — вам все равно нужен невролог.

И еще один важный тест: закройте глаза, вытяните руки вперед, коснитесь указательным пальцем своего носа. Промажнулись? И с закрытыми глазами тоже? Срочно к врачу!

Шаг 4. Что нужно делать до приезда врачей, а чего делать нельзя

Пожалуйста, не садитесь за руль! Не принимайте никаких лекарств — даже традиционные «Ноотропил» или «Бетасерк» пользы не принесут, но могут существенно смазать картину и затруднить диагностику.

Если вы дома одни, обязательно откройте входную дверь. Лягте на бок и ждите приезда врачей. Не стоит есть и пить — при возникновении рвоты можно захлебнуться.

Также не нужно греть шею, активно разминать ее и доверять кому-либо «вправлять позвонки» — это может быть смертельно опасно!

Шаг 5. Когда можно не вызывать Скорую, но записаться к неврологу в ближайшее время

Не откладывайте визит к врачу, если:

- головокружение повторяется неделями и возникает только при определенных движениях головы или изменении положения тела;
- приступы сопровождаются шумом или снижением слуха в одном ухе;
- симптомы появляются преимущественно при вставании;
- головокружение началось после назначения нового лекарственного препарата.

Причины могут быть различными — от доброкачественного позиционного головокружения до побочных эффектов медикаментов или заболеваний внутреннего уха. Разобраться в этом поможет только полноценное обследование у специалиста!

Как это бывает в жизни

Клиническая практика показывает, насколько разными могут быть причины одного и того же симптома. Вот несколько реальных историй.

История первая.

Страшно, но не опасно

Анна, 34 года. Женщина проснулась ночью, повернула голову налево — и внезапно почувствовала, что комната буквально вращается вокруг нее. Головокружение оказалось настолько сильным, что появилась рвота.

Испугавшись инсульта, Анна вызвала скорую помощь.

В приемном отделении невролог провел специальный тест: при определенном положении головы через несколько секунд появился характерный нистагм — непроизвольные движения глаз, которые затем самостоятельно исчезли.

Диагноз: доброкачественное позиционное пароксизмальное головокружение. Причиной стали микроскопические камешки (отолиты), которые сместились во внутреннем ухе и попали в полукружный канал.

Если внезапное головокружение сопровождается хотя бы одним из тревожных неврологических симптомов — ситуацию необходимо рассматривать как инсульт до тех пор, пока врач не докажет обратное!

Для лечения потребовался всего один маневр Эпли — последовательность специальных поворотов головы, выполняемых врачом. Уже через час пациентка чувствовала себя хорошо и смогла отправиться домой.

История вторая.

Когда нельзя терять ни минуты

Михаил, 67 лет, долгое время страдал гипертонией. Однажды во время завтрака ему внезапно показалось, что окружающий мир «поплыл» вправо.

Тошноты почти не было, но самостоятельно пройти даже несколько метров мужчина не мог — его сильно шатало. Жена заметила тревожные симптомы: речь стала невнятной, а левый уголок рта перестал подниматься.

Сам Михаил был уверен, что всему виной давление или остеохондроз, и не хотел вызывать Скорую помощь. К счастью, родные настояли!

Обследование подтвердило инсульт в левой половине мозжечка. Благодаря тому, что пациент оказался в стационаре достаточно быстро, врачи смогли провести необходимое лечение в терапевтическом окне.

И это большая удача, ведь семья потеряла время на споры и «таблетки от давления». При инсульте мозжечка отек может сдавить ствол мозга и остановить дыхание — счет идет на часы!

История третья.

Нетипичная причина

Елена, 45 лет, долгое время жаловалась на приступы потемнения в глазах и головокружения при вставании.

Сначала проблему связывали с шейным отделом позвоночника. Женщина проходила различные процедуры, но улучшения не было.

Однажды после очередного эпизода она потеряла сознание. Дальнейшее обследование выявило истинную причину — синдром слабости синусового узла. Во время приступов сердце делало длительные паузы, из-за чего мозг временно испытывал недостаток кровоснабжения.

После установки кардиостимулятора головокружения и обмороки прекратились.

Этот случай хорошо показывает, что головокружение далеко не всегда связано с внутренним ухом или нервной системой. Иногда его причиной становятся нарушения сердечного ритма.

Запомните, пожалуйста, главное правило, которое может сохранить здоровье, а иногда и жизнь:

Если внезапное головокружение сопровождается хотя бы одним из тревожных неврологических симптомов — ситуацию необходимо рассматривать как инсульт до тех пор, пока врач не докажет обратное!

Не стоит ставить себе диагноз «остеохондроз» или пытаться справиться с проблемой домашними методами. Своевременное обращение за медицинской помощью позволяет быстро отличить относительно безобидное состояние от ситуации, в которой промедление действительно опасно. ☘



Гравчиков Александр Сергеевич
Врач-невролог, врач высшей категории

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Профилактика НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

*Регулярные обследования как
часть заботы о себе*

За годы работы я заметила интересную тенденцию: отношение людей к своему здоровью постепенно меняется. Наконец, уходят в прошлое подходы «терпи, пока совсем не станет плохо», «поболит и пройдет», «ты же молод(а), какие у тебя могут быть болезни». Все больше людей приходят на обследование не потому, что их что-то беспокоит, а потому что хотят понимать, что происходит с организмом здесь и сейчас.

Как врач ультразвуковой диагностики я составила подробный список обследований, которые важно включать в ежегодный профилактический осмотр, чтобы держать здоровье под контролем.

Что стоит проверить, даже если ничего не болит

Одно из самых информативных и доступных исследований — ультразвуковая диагностика. Она позволяет оценить состояние многих органов быстро, безопасно и без лучевой нагрузки.

В базовый профилактический комплекс я обычно рекомендую включать следующие исследования.

Щитовидная железа.

УЗИ позволяет оценить структуру железы, выявить узловые образования и другие изменения. Некоторые находки требуют дополнительного обследования, другие — только периодического наблюдения, но знать о них важно в любом случае.

Органы брюшной полости.

В это исследование входят печень, желчный пузырь, поджелудочная железа и селезенка. Важно оценить структурные изменения органов, наличие патологических образований и жидкостных включений.

Почки, надпочечники и мочевой пузырь.

Во время исследования можно обнаружить камни, кисты, расширение чашечно-лоханочной системы почек и различные образования, чаще содержащие жировую ткань, а в редких случаях — имеющие злокачественный характер.

Иногда именно профилактическое УЗИ помогает выявить серьезные заболевания на ранней стадии, когда они еще никак не проявляют себя клинически.

Особое внимание женскому здоровью

Женщинам я обязательно рекомендую ежегодное ультразвуковое исследование органов малого таза и молочных желез. Оптимально проводить его в первую фазу менструального цикла — это помогает избежать гипердиагностики.

Отдельно хочу сказать о молочных железах. Пожалуй, это одно из самых важных профи-

лактических исследований для женщин любого возраста! Если во время обследования выявляются изменения, требующие дополнительной диагностики, следует незамедлительно обратиться к врачу онкологу-маммологу. Ведь время в таких случаях может сыграть злую шутку.

Важные дополнения для мужчин

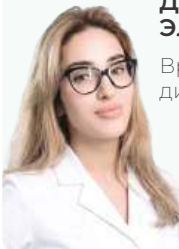
Для мужчин профилактический комплекс обычно дополняется трансректальным ультразвуковым исследованием предстательной железы (ТРУЗИ), а также УЗИ органов мошонки с доплерографией сосудов.

Такие исследования помогают контролировать состояние мужского здоровья и получать объективную информацию о работе репродуктивной системы.

Кому стоит расширить программу обследования

Пациентам старшего возраста, а также людям со стойкими изменениями показателей липидного профиля я рекомендую дополнительно выполнять УЗИ брахиоцефальных артерий — сосудов, которые снабжают кровью головной мозг. Это позволяет оценить состояние сосудистой стенки, наличие или отсутствие внутрипросветных образований и своевременно выявить изменения, требующие внимания.

Такой комплекс обследований я рекомендую проходить один раз в год, спокойно и без суеты. Ведь профилактический осмотр нужен не для того, чтобы искать болезни. Его задача намного глубже — помочь человеку оставаться информированным о состоянии своего организма, вовремя замечать изменения и принимать грамотные решения без спешки и тревоги. ☺



**Джалалдинова (Абасова)
Эльнора Гариповна**

Врач ультразвуковой
диагностики

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



Женское здоровье в режиме стресса

Почему осенью организм становится особенно уязвимым

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

С приходом осени многие женщины начинают замечать, что организм будто работает на пределе. Становится тяжелее просыпаться по утрам, накапливается усталость, чаще хочется сладкого, острее ощущаются перепады настроения, может сбиваться менструальный цикл. Казалось бы, всему виной смена сезона, но дело не только в этом. Осенью на организм одновременно воздействуют стресс, недосып, эмоциональные перепады, сезонные инфекции и дефициты.

Почему репродуктивная система одной из первых реагирует на подобные перегрузки и какие симптомы нельзя оставлять без внимания, рассказывает врач акушер-гинеколог, онколог Кварая Тамара Дмитриевна.

Как стресс влияет на женское здоровье

Многие до сих пор воспринимают менструальный цикл исключительно как результат работы яичников. На самом деле это сложная система, в которой участвуют головной мозг, гипофиз, надпочечники, щитовидная железа, иммунная система, обмен веществ, сон и питание.

Поэтому сегодня менструальный цикл все чаще рассматривают как один из показателей общего здоровья женщины. Если организм длительное время работает в режиме перегрузки, это может отражаться и на репродуктивной системе.

Главную роль здесь играет хронический стресс. Когда женщина постоянно живет в условиях дедлайнов, тревоги и недосыпания, активируется стрессовая система организма. Меняется регуляция кортизола и других стрессовых медиаторов, а поскольку эта система тесно связана с механизмами, отвечающими за овуляцию и работу яичников, последствия могут проявляться в виде нарушений цикла, усиления симптомов ПМС и изменений характера менструации.

При этом важно понимать: единичный сбой после болезни, перелета, серьезного эмоционального потрясения или бессонной недели далеко не всегда говорит о заболевании. Однако если изменения становятся регулярными, это повод обратиться к специалисту!

Сон важнее, чем кажется

Осенью режим сна часто страдает одним из первых. По утрам еще темно, рабочие задачи затягиваются до позднего вечера, а бесконечный поток информации и свет экранов мешают расслабиться перед сном.

Между тем сон — это не просто отдых. Он участвует в гормональной регуляции, влияет на иммунную систему, процессы восстановления и эмоциональное состояние.

Современные исследования связывают нарушения сна с изменениями репродуктивного здоровья и фертильности, хотя специалисты продолжают изучать механизмы этой взаимосвязи.

Почему ПМС может становиться тяжелее?

Многие женщины замечают, что именно осенью предменструальный синдром переносится особенно сложно.

На самом деле ПМС связан не только с гормональными колебаниями. Важную роль играет реакция нервной системы на естественные изменения, происходящие во второй фазе цикла.

Если организм уже истощен стрессом, тревогой и недостатком сна, раздражительность, плаксивость, болезненность молочных желез, отеки, усталость и тяга к сладкому могут проявляться значительно сильнее. Интересно, что

систематический обзор и метаанализ 2025 года также подтвердил связь между уровнем стресса и выраженностью предменструальных симптомов.

Иммунитет, микробиом и сезон дефицитов

Осенью многие говорят о «снижении иммунитета». Но корректнее сказать, что хронический стресс и недосып способны нарушать иммунную регуляцию и усиливать воспалительные процессы в организме.

Для женского здоровья это имеет особое значение, поскольку от состояния иммунной системы во многом зависит и баланс влагалищного микробиома — сложной экосистемы микроорганизмов, которая помогает защищать слизистые оболочки.

На фоне перенесенных заболеваний, приема антибиотиков, гормональных колебаний и общего истощения могут появляться зуд, жжение, необычные выделения или неприятный запах.

Но подобные симптомы не стоит списывать исключительно на стресс! Они могут сопровождать кандидоз, бактериальный вагиноз, инфекции, передающиеся половым путем, и другие заболевания, требующие диагностики и лечения.

Отдельного внимания заслуживают дефицитные состояния. В осенне-зимний период возрастает риск недостатка витамина D из-за сокращения солнечного света. При этом воспринимать витамин D как универсальное средство для решения любых гормональных проблем не стоит. Вопрос приема добавок лучше обсуждать индивидуально с врачом.

Поддержка женского здоровья осенью редко начинается с лекарств. Намного важнее наши привычки: полноценный сон, достаточное питание, умеренная физическая активность, контроль уровня стресса и внимательное отношение к собственному самочувствию

Не менее распространенной причиной плохого самочувствия становится дефицит железа. Особенно у женщин с обильными менструациями. Усталость, слабость, выпадение волос, головокружение, снижение концентрации внимания и одышка при нагрузке нередко списываются на стресс, хотя могут быть проявлениями железодефицита или железодефицитной анемии.

Когда стоит обратиться к гинекологу

Консультация специалиста необходима, если:

- цикл стал регулярно слишком коротким или, наоборот, длинным;
- менструация длится более недели;
- кровотечение стало непривычно обильным;
- появились кровянистые выделения между менструациями или после полового контакта;
- усилилась болезненность;
- менструации отсутствуют несколько месяцев;
- появились зуд, жжение, неприятный запах или необычные выделения;
- симптомы ПМС начали заметно влиять на работу, отношения, сон или эмоциональное состояние.

Такие изменения не всегда свидетельствуют о серьезном заболевании, но требуют внимательного отношения и профессиональной оценки.

Забота о здоровье начинается с простых вещей

Поддержка женского здоровья осенью редко начинается с лекарств. Намного важнее наши привычки: полноценный сон, достаточное питание, умеренная физическая активность, контроль уровня стресса и внимательное отношение к собственному самочувствию.

Не стоит пытаться самостоятельно «восстанавливать гормоны» с помощью случайных БАДов, детокс-программ или советов из интернета. Если изменения повторяются или начинают влиять на качество жизни, правильнее искать их причину вместе со специалистом.

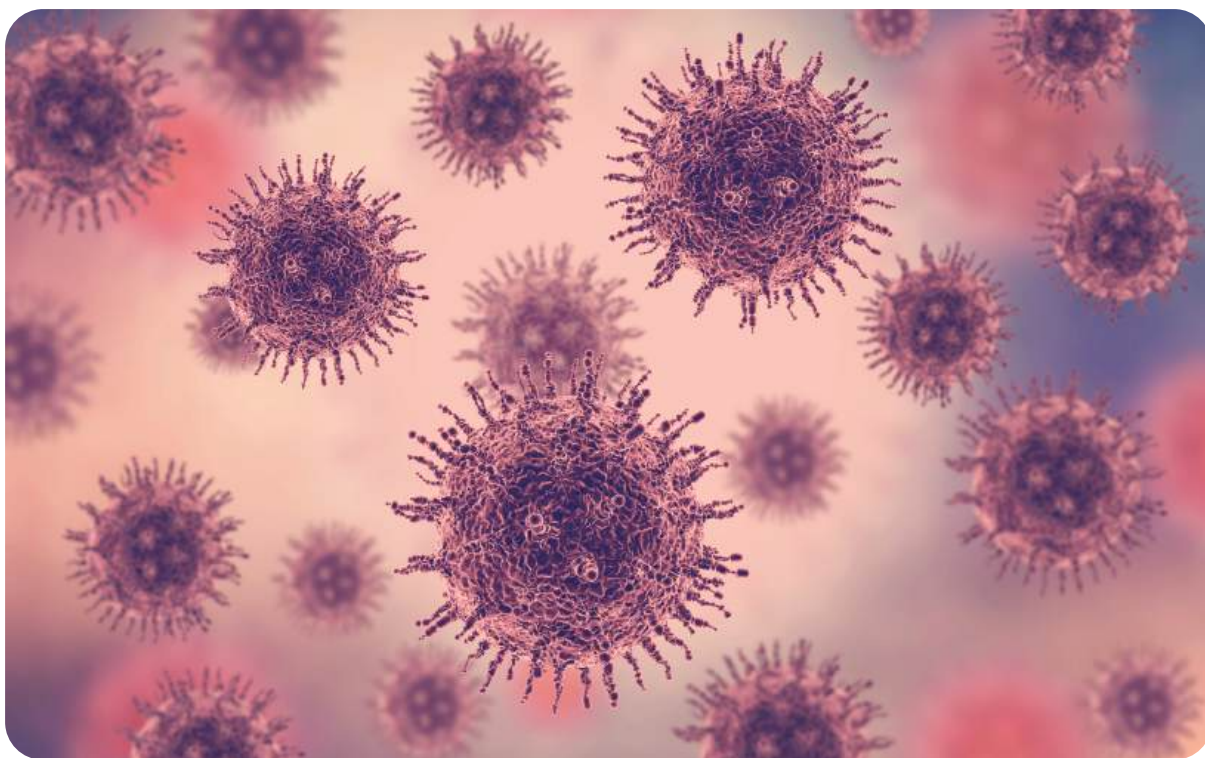
Женское здоровье невозможно рассматривать отдельно от сна, питания, иммунитета, эмоционального состояния и общего ресурса организма. И осень — прекрасное время для того, чтобы немного замедлиться, восстановить силы и вовремя обратить внимание на сигналы, которые подает наше тело. ☺



Кварая Тамара Дмитриевна
Врач акушер-гинеколог, онколог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Иммунитет после COVID-19

Что стало понятно за последние годы

Пандемия осталась в прошлом, но ее последствия продолжают напоминать о себе миллионам людей по всему миру. Для одних COVID-19 действительно стал кратковременным эпизодом, а для других — отправной точкой длительных изменений в самочувствии.

Постоянная усталость, нехватка сил, проблемы с памятью и концентрацией, одышка или нарушения сна могут сохраняться еще долго после перенесенной инфекции. На вопросы о том, почему так происходит и что сегодня известно специалистам о последствиях COVID-19, отвечает врач аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук Коровкина Елена Сергеевна.

Какие симптомы могут остаться после коронавирусной инфекции?

Слабость и чувство усталости могут сопровождать как затяжное течение COVID-19 (лонг-ковид), так и его последствия — постковидный синдром (ПКС, постковид).

Простыми словами, речь идет о долгосрочных последствиях инфекции, когда острая фаза заболевания уже завершилась, но человек по-прежнему не чувствует себя полностью здоровым.

Проявления постковидного синдрома могут быть очень разнообразными. Среди наиболее распространенных симптомов:

- слабость, быстрая утомляемость, снижение привычной работоспособности;
- одышка, затрудненное дыхание, чувство нехватки воздуха;
- боли в мышцах и суставах, головные боли, головокружение;
- нарушения сна, повышенная тревожность, раздражительность, ухудшение настроения;
- снижение концентрации внимания, памяти, ощущение «тумана в голове»;
- изменения обоняния и вкусовых ощущений;
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта (тошнота, диарея и др.);
- учащенное сердцебиение, нестабильность артериального давления и другие изменения со стороны сердечно-сосудистой системы.

У одних пациентов симптомы выражены незначительно и постепенно проходят самостоятельно. У других они могут сохраняться месяцами и серьезно влиять на повседневную жизнь.

Что делать, если обнаружили у себя симптомы ПКС?

Даже если жалобы кажутся незначительными, не стоит списывать их исключительно на усталость или стресс. Если после перенесенного COVID-19 появились новые симптомы, которых раньше не было, важно обратиться к врачу.

Первым специалистом, к которому следует записаться, является терапевт или врач общей

практики. Именно он поможет оценить общее состояние организма и определить дальнейшую тактику обследования.

После перенесенной коронавирусной инфекции пациентам обычно проводится оценка насыщения крови кислородом, рентгенография органов грудной клетки, общий и биохимический анализы крови.

При необходимости врач может назначить дополнительные лабораторные и инструментальные исследования, а также рекомендовать консультации профильных специалистов.

Можно ли справиться с последствиями постковидного синдрома?

Да. Современная медицина располагает возможностями для коррекции большинства проявлений постковидного синдрома.

Лечение подбирается индивидуально и может включать симптоматическую терапию, программы медицинской реабилитации, лечебную физкультуру, физиотерапию. В некоторых случаях полезной оказывается помощь психолога или психотерапевта. Для отдельных пациентов может быть рекомендовано санаторно-курортное лечение.

Главное, не оставаться с проблемой один на один и не ждать, что неприятные симптомы пройдут сами собой.

Сегодня врачам гораздо лучше, чем несколько лет назад, понятны механизмы постковидных нарушений и способы их коррекции. А своевременное обращение за медицинской помощью позволит быстрее вернуться к привычной активности и восстановить качество жизни! ☺



Коровкина Елена Сергеевна

Врач аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Умная хирургия

*Как малоинвазивные
технологии переписали
правила современной
флебологии*

Еще недавно диагноз «варикоз» у многих вызывал тревогу. Казалось, что впереди ждут разрезы, швы и непременно длительное восстановление. Сегодня эта картина безнадежно устарела. Флебология вошла в эпоху, когда лечение сосудов стало точным, бережным и почти незаметным для повседневной жизни. На первый план выходит уже не сама операция, а то, насколько деликатно и быстро удастся решить проблему пациента. На мой взгляд, именно на этих принципах и строится философия умной хирургии в Seline.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Победить варикоз и не выпасть из привычного ритма

Современный пациент хочет получить не только желаемый результат лечения. Он справедливо требует комфорта на каждом этапе: меньше страха перед процедурой, меньше ограничений после, больше контроля над собственным телом и временем. Поэтому задача грамотного врача не выбрать какую-то «универсальную операцию», а найти метод, который будет наиболее эффективным в конкретной ситуации.

Такой подход начинается задолго до лечения. Если появились отеки, тяжесть, жжение или сосудистые звездочки — это не повод искать ответы в интернете. Это уже веская причина прийти на консультацию,

где флеболог за одну встречу даст точный ответ: есть ли у вас проблема и что нужно делать.

Любое вмешательство должно опираться на точную диагностику. Поэтому уже на первом визите врач проводит клинический осмотр, собирает анамнез и направляет на УЗ-сканирование. По его результатам составляется индивидуальный план лечения с четким объяснением: какой ме-

Умная хирургия — это не просто красивый термин. Это обязательства перед пациентом: меньше травмы, больше точности, быстрое восстановление и уважение к тому, чем живет человек

тод, почему именно он, чего ожидать. Никакой неопределенности.

Технологии в тандеме с опытом врача

Сегодня у флеболога есть возможность выбирать из нескольких современных малоинвазивных технологий.

Эндовазальная лазерная коагуляция — золотой стандарт малоинвазивной флебологии. Под контролем УЗИ через тонкий световод лазерная энергия воздействует на внутреннюю стенку вены, из-за чего сосуд постепенно закрывается и выключается из кровотока. Процедура выполняется через небольшой прокол, под местной анестезией, занимает около 40-60 минут, после чего

пациент уходит домой своим ходом. Вена исчезает без рубцов и шрамов.

Радиочастотная абляция работает по схожему принципу, но вместо лазерной энергии используется контролируемое тепловое воздействие радиочастотных волн. Оно обеспечивает равномерную обработку сосуда и отличается высокой точностью. Этот способ особенно эффективен при длинных и извитых венозных стволах, а также обеспечивает максимально комфортное восстановление среди всех тепловых методик.

Клеевая окклюзия позволяет закрыть пораженную вену без теплового воздействия. Через катетер в ее просвет вводится специ-

альный медицинский клей, который надежно соединяет стенки сосуда. После такой процедуры даже не требуется ношение компрессионного трикотажа, а сама методика хорошо подходит пациентам с повышенной чувствительностью и при повторных вмешательствах.

Минифлебэктомия применяется тогда, когда измененную вену необходимо удалить. Через микропроколы (1-3 мм) пораженный сосуд аккуратно извлекается специальными инструментами. Метод позволяет добиться хорошего косметического результата и нередко сочетается с другими технологиями в рамках одной процедуры.

Склеротерапия остается оптимальным решением при сосудистых звездочках и небольших варикозно измененных венах. В просвет сосуда вводится специальный препарат, который вызывает «склеивание» его стенок, после чего сосуд постепенно исчезает. В Seline применяются как жидкая, так и пенная (Foam-form) формы препарата, что позволяет выбрать наиболее эффективный вариант для каждого пациента. Сама процедура практически безболезненная и не требует анестезии, ее также можно сочетать с другими методами лечения, чтобы решить все проблемы за один визит.

Почему не стоит ждать

Варикозная болезнь развивается постепенно: сначала появляются тяжесть в ногах к вечеру, отеки, чувство усталости, сосудистые изменения. Многие воспринимают эти симптомы как временное неудобство и откладывают визит к врачу.

Однако заболевание продолжает прогрессировать. Со временем могут развиваться

хроническая венозная недостаточность, трофические изменения кожи, тромбозы и другие осложнения.

Не стоит доводить до этих состояний! Флеболог Seline Clinic — это не последний шаг, когда уже «совсем плохо». Это первый шаг к ясности и спокойствию. Чем раньше обратиться за консультацией, тем больше возможностей выбрать самое бережное решение. И тем выше вероятность того, что о варикозе вы забудете навсегда.

Умная хирургия начинается с правильного выбора

Сегодня возможности хирургии действительно впечатляют. Но я считаю, что современную медицину определяют не столько новые технологии, сколько принципиально иной подход к их использованию.

Умная хирургия — это не просто красивый термин. Это обязательства перед пациентом: меньше травмы, больше точности, быстрое восстановление и уважение к тому, чем живет человек. Именно такой подход позволяет не просто избавить пациента от варикозной болезни, а сохранить качество жизни, ради которого он и обращается к врачу. ☺



Сухоруков Евгений Анатольевич

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

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Эндометриоз



*Болезнь, которую
долго не замечают*

*Многие женщины привыкли годами
жить с болью, считая ее своей индивиду-
альной «нормой».*

«У всех болит», «просто тяжелые месячные», «это кишечник», «это стресс» — слышат они часто с подросткового возраста. И привыкают подстраивать планы под цикл, держать под рукой обезболивающие, постепенно переставая замечать, насколько сильно боль влияет на их жизнь...

А между тем за такими симптомами может скрываться эндометриоз — одно из самых распространенных и коварных гинекологических заболеваний.

Что такое эндометриоз

Эндометриоз — это хроническое заболевание, при котором клетки эндометрия (слизистой оболочки матки) появляются за пределами полости матки.

Такие очаги реагируют на гормональные изменения менструального цикла, могут вызывать образование спаек, кист яичников, хроническую боль и влиять на репродуктивное здоровье.

При этом заболевание далеко не всегда выглядит одинаково! У одной пациентки оно дает о себе знать в виде болезненных менструаций, другую беспокоит дискомфорт во время половой жизни, а третья может страдать от вздутия живота, болей со стороны кишечника, хронической усталости или трудностей с наступлением беременности.

Из-за чего возникает эндометриоз

На сегодняшний день единственной причины развития эндометриоза не существует.

Это заболевание не связано с неправильным образом жизни, недостаточной заботой о здоровье или какими-либо ошибками самой пациентки.

Современные исследования показывают, что в развитии эндометриоза могут участвовать сразу несколько механизмов: особенности иммунного ответа, гормональной регуляции, наследственная предрасположенность, воспалительные процессы, а также способность клеток эндометрия закрепляться и расти за пределами полости матки или прорастать в маточную мышцу.

Именно поэтому эндометриоз относится к сложным многофакторным заболеваниям и требует индивидуального подхода к диагностике и лечению.

Почему эндометриоз бывает сложно распознать

Эндометриоз называют «невидимой болезнью». Не оттого, что он встречается редко, а потому, что его симптомы могут «запутывать следы» и мешать своевременной диагностике.

Причин тому может быть несколько.

Во-первых, менструальная боль часто воспринимается как нечто естественное.

Однако боль, которая мешает работать, учиться, заниматься привычными делами или вынуждает регулярно принимать обезболивающие препараты, нормой не является!

Во-вторых, эндометриоз умеет маскироваться. Он может проявляться не только гинекологическими симптомами, но и нарушениями со стороны кишечника или мочевого пузыря.

В-третьих, выраженность симптомов не всегда соответствует тому, что видно на обследовании. Иногда пациентка испытывает сильную боль, но на первичном УЗИ изменения не определяются. Это не означает, что жалобы «надуманы», а говорит о том, что ситуация требует более внимательной диагностики.

Симптомы, которые нельзя игнорировать

Самым частым проявлением эндометриоза остаются болезненные менструации. Стоит обратить особое внимание на ситуацию, если боль усиливается с годами, сопровождается тошнотой, слабостью, головокружением, требует регулярного приема обезболивающих и существенно влияет на качество жизни.

Второй важный симптом — хроническая тазовая боль. Она может появляться не только во время менструации, но и в другие дни цикла.

Поводом для консультации также должны стать:

- боль во время или после полового акта;
- болезненное мочеиспускание или дефекация;

- вздутие живота, спазмы, ощущение давления внизу живота;
- обильные менструации или мажущие кровянистые выделения до или после менструации;
- бесплодие.

Отдельный повод для обследования — трудности с наступлением беременности. В 30% случаев эндометриоз может нарушать прикрепление плодного яйца и стать причиной репродуктивных проблем.

Не пропустить первые звоночки

Особое внимание важно уделять подросткам. Если девочка с первых менструаций каждый месяц страдает от сильной боли, пропускает учебу, не может вести привычный образ жизни или испытывает страх перед началом менструации, подобные симптомы не стоит списывать на возрастные особенности. Ранняя консультация поможет избежать многолетнего хождения по врачам в поисках диагноза.

Важно слушать свое тело

Коварство эндометриоза заключается еще и в том, что женщины постепенно привыкают к своим симптомам. Они планируют жизнь вокруг цикла, отменяют встречи, избегают близости и начинают воспринимать боль и усталость как нормальное состояние.

Но организм не подает сигналы без причины! Если боль регулярно повторяется, усиливается или начинает влиять на качество жизни, ее нельзя игнорировать.

Полезным первым шагом может стать ведение дневника симптомов. В нем необходимо отмечать дни цикла, интенсивность боли, прием обезболивающих, симптомы со стороны кишечника и мочевого пузыря, характер выделений, усталость, дискомфорт при половом акте. Такие записи помогут врачу быстрее увидеть закономерности и выбрать правильную диагностическую тактику.

Как сегодня диагностируется эндометриоз

Диагноз никогда не ставится только по одному анализу или исследованию. Он складывается из жалоб пациентки, данных осмотра, анамнеза и результатов инструментальной диагностики.

При подозрении на эндометриоз обычно выполняется ультразвуковое исследование органов малого таза. В некоторых случаях требуется магнитно-резонансная томография, особенно если есть подозрение на глубокие формы заболевания или вовлечение соседних органов.

Важно понимать, что отсутствие выраженных изменений на одном обследовании не всегда позволяет полностью исключить эндометриоз.



Главное, что важно понимать каждой женщине: эндометриоз — не приговор и не состояние, с которым нужно мириться

Современные возможности лечения

Тактика лечения подбирается индивидуально и зависит от возраста пациентки, выраженности симптомов, локализации очагов заболевания, планов на беременность и общего состояния здоровья.

В одних случаях применяются медикаментозные методы: обезболивающая терапия, гормональные препараты, противовоспалительные подходы. Их задача — уменьшить боль, снизить активность заболевания и улучшить качество жизни. При этом настоящей «тяжелой артиллерией» является использование препаратов, вызывающих искусственный климакс. Такое лечение снижает выработку эстрогенов, благодаря чему активность эндометриоза уменьшается: очаги заболевания регрессируют, а выраженность симптомов значительно снижается. Подобная терапия может назначаться перед операцией, а также после удаления кист для профилактики рецидива.

В других ситуациях требуется хирургическое лечение. Современная хирургия эндометриоза ориентирована на максимально точное удаление очагов заболевания с сохранением здоровых тканей и репродуктивной функции, когда это возможно.

Наиболее часто используется лапароскопический доступ — малоинвазивная операция через небольшие проколы. Она позволяет обнару-

жить и удалить очаги эндометриоза, эндометриодные кисты, спайки и восстановить нормальную анатомию органов малого таза. При глубоких формах заболевания операция может требовать участия целой команды специалистов: гинеколога-хирурга, уролога, колопроктолога и репродуктолога.

Главное, что важно понимать каждой женщине: эндометриоз — не приговор и не состояние, с которым нужно мириться.

Сегодня существуют эффективные методы диагностики, наблюдения и лечения, позволяющие контролировать заболевание и сохранять высокое качество жизни.

Не стоит обесценивать собственные ощущения! Если менструации регулярно превращаются в испытание, если боль мешает работать, учиться, строить отношения, заниматься любимыми делами или просто чувствовать себя хорошо, это уже достаточная причина обратиться за помощью. ☘



**Запорожцев Дмитрий
Анатолевич**

Врач акушер-гинеколог,
онколог, кандидат
медицинских наук

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





Инсулино-резистентность

Модный диагноз или серьезная проблема?

За последние годы термин «инсулинорезистентность» стал одним из самых обсуждаемых в медицине. Многие связывают с ним практически любые проблемы: невозможность похудеть, постоянную усталость, сонливость, тягу к сладкому и даже плохое самочувствие в целом.

Кажется, популярность этого термина привела к тому, что его все чаще используют как универсальное объяснение самых разных состояний. Между тем инсулинорезистентность — это не модный диагноз, а вполне конкретное метаболическое нарушение, которое требует грамотной оценки и далеко не всегда является причиной всех перечисленных жалоб.

Что на самом деле скрывается за этим термином

Инсулин — гормон, который помогает клеткам использовать глюкозу в качестве основного источника энергии. При инсулинорезистентности чувствительность тканей к его действию снижается. В ответ организм начинает вырабатывать больше инсулина, чтобы поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови.

Некоторое время этот механизм успешно компенсирует возникшие изменения. Однако при длительном существовании инсулинорезистентность может стать одним из звеньев развития метаболических нарушений, повышая риск возникновения сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний и других состояний.

Так что относиться к ней легкомысленно не стоит. Но и превращать ее в объяснение любых проблем со здоровьем тоже неправильно.

Почему нельзя все списывать на инсулинорезистентность

В своей практике я нередко встречаю пациентов, которые приходят уже с самостоятельно поставленным диагнозом. Основанием становятся советы из интернета, результаты отдельных анализов или рассказы знакомых. На самом деле лишний вес далеко не всегда означает наличие инсулинорезистентности. И наоборот, это нарушение может встречаться у людей без выраженного ожирения. Невозможно поставить диагноз только потому, что человеку трудно похудеть или он быстро устает.

Даже лабораторные показатели нельзя оценивать изолированно. Любой анализ врач рассматривает вместе с жалобами пациента, данными осмотра, анамнезом и результатами других исследований. Только так можно увидеть реальную картину, а не искать простое объяснение сложной проблемы.

Когда действительно стоит обратиться к эндокринологу

Поводом для консультации должны стать не отдельные цифры в анализах и не советы знакомых, а совокупность факторов, которые могут говорить о нарушении обмена веществ.

Обратиться к специалисту стоит:

- при постепенном увеличении массы тела, особенно за счет окружности талии;
- повышении уровня глюкозы, холестерина, мочевой кислоты в анализах;
- артериальной гипертензии;
- наличии сахарного диабета у близких родственников;

- если во время беременности был выявлен гестационный сахарный диабет.

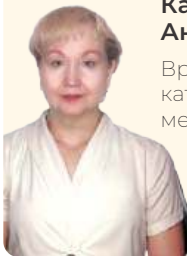
У женщин дополнительного внимания требуют нарушения менструального цикла и синдром поликистозных яичников, который нередко сопровождается снижением чувствительности тканей к инсулину. Во всех этих ситуациях важно не заниматься самодиагностикой, а своевременно пройти полноценное обследование.

Можно ли повлиять на инсулинорезистентность?

В большинстве случаев — да. Если нарушения выявлены своевременно, чувствительность тканей к инсулину можно улучшить. Основой лечения становятся не «волшебные таблетки», а снижение массы тела при ее избытке, регулярная физическая активность, коррекция питания, полноценный сон и лечение сопутствующих заболеваний. При необходимости врач может дополнить эти рекомендации медикаментозной терапией, но решение всегда принимается индивидуально. Вот почему так важно раннее обращение к эндокринологу.

Видеть человека, а не совокупность симптомов

За годы работы я не раз убеждалась: универсальных диагнозов не существует. За похожими жалобами могут скрываться совершенно разные причины, и задача врача заключается в том, чтобы размотать этот клубок и добраться до сути. Эндокринология в Seline — это не поиск «модных диагнозов», а внимательное отношение к человеку, его образу жизни, наследственности и индивидуальным особенностям организма. Такой подход позволяет выявлять истинные причины проблем, находить грамотные решения и сохранять здоровье пациентов. ☺



**Капустина Людмила
Анатолевна**

Врач-эндокринолог высшей категории, кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Красота во власти времени

*Какие пластические операции
требуют повторной коррекции?*

Современная пластическая хирургия умеет буквально «останавливать время». Подтянутые веки, четкий овал лица, красивая грудь, стройный силуэт — после операции отражение в зеркале действительно способно вернуть ощущение молодости. Но есть нюанс: ни одна эстетическая операция не отменяет естественные процессы старения. Время продолжает идти вперед, а значит, некоторые результаты спустя годы могут потребовать обновления. Врач — пластический хирург, врач-терапевт, заведующий хирургическим отделением Абрамов Руслан Леджебович рассказал, какие операции чаще всего приходится повторять.



Открытый взгляд и его естественные изменения

Одной из самых «долговечных», но при этом нередко повторяемых операций считается блефаропластика. Коррекция верхних и нижних век позволяет убрать нависшую кожу, сделать взгляд более открытым, молодым и отдохнувшим.

Эффект после такой операции обычно сохраняется от 5 до 10 лет. Но затем ткани вновь начинают меняться под действием возраста и гравитации. Кожа постепенно теряет упругость, может снова появиться избыток тканей в области век. Тогда пациент возвращается к хирургу за повторной коррекцией.

И это абсолютно нормально! Так проявляется внимательное отношение человека к своей внешности и желание поддерживать результат.

Пластика груди: красота, которая тоже требует поддержки

Маммопластика — еще одна операция, результат которой со временем может измениться. Особенно это касается подтяжки груди.

Даже после идеально выполненной операции ткани продолжают испытывать влияние силы тяжести, колебаний веса, возрастных изменений кожи. В среднем через 10-15 лет грудь может снова начать опускаться, и тогда возникает необходимость повторной подтяжки.

При этом современные импланты, как правило, менять не требуется — большинство производителей дают на них пожизненную гарантию. А вот ткани молочной железы и кожа со временем могут нуждаться в дополнительной коррекции.

Омоложение лица: второй этап через десятилетия

SMAS-лифтинг и другие виды подтяжки лица тоже не являются «операцией навсегда». После первой коррекции, которую чаще всего выполняют после 45 лет, процессы старения продолжают.

Гравитационный птоз, снижение плотности кожи, возрастные изменения мягких тканей постепенно вновь дают о себе знать. Именно поэтому спустя 15-20 лет многие пациенты возвращаются за повторной подтяжкой лица.

Современные импланты, как правило, менять не требуется — большинство производителей дают на них пожизненную гарантию



Круговая блефаропластика

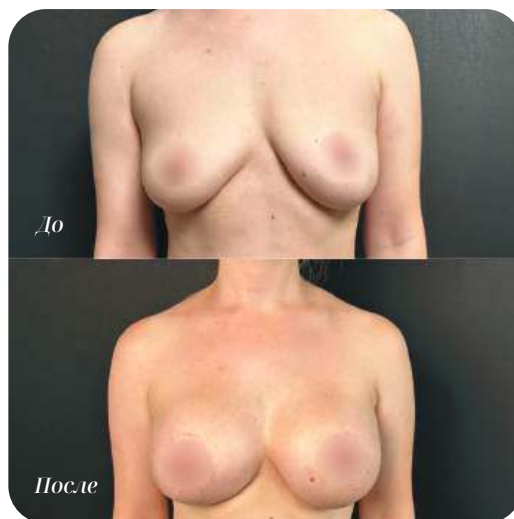
Как правило, вторую операцию выполняют уже ближе к 60-65 годам. И это позволяет снова освежить внешность, сохранив при этом естественные черты лица без эффекта чрезмерной «натянутости».

Результат зависит и от самого пациента

Есть операции, которые теоретически достаточно выполнить один раз, но их результат напрямую связан с образом жизни пациента.

Например, липосакция прекрасно справляется с локальными жировыми отложениями. Однако после операции важно поддерживать стабильный вес. Допустимыми считаются колебания не более 5%. Если человек значительно набирает вес, результат постепенно теряется, и коррекция может понадобиться снова.

То же касается и абдоминопластики — операции по удалению избытков кожи живота. Если после нее человек вновь резко набирает вес, а затем быстро худеет, кожа может снова



Увлечение молочных желез с подтяжкой по ареоле

растянуться, и тогда потребуются повторное вмешательство.

Поэтому пластическая хирургия — это всегда совместная работа врача и пациента. Операция помогает повернуть время вспять, но насколько долго сохранится результат, во многом зависит и от дальнейшего образа жизни.

Главное, не бояться повторных коррекций! Эстетическая хирургия — это не разовое вмешательство, а важная часть бережной заботы о себе, своей молодости и внутреннем ощущении привлекательности. ☺



**Абрамов Руслан
Леджебович**

Врач – пластический хирург,
врач-терапевт, заведующий
хирургического отделения

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода



«Назад в будущее»

Как изменился подход к омоложению за последние годы

Совсем недавно омоложение ассоциировалось прежде всего с борьбой против возрастных изменений. Основной задачей было убрать морщины, подтянуть кожу и сделать лицо визуально моложе любыми способами. Но сегодня представления о красоте в контексте возраста заметно изменились. Женщины хотят не «новое лицо», а возможность выглядеть так, как они чувствуют себя внутри: свежо, гармонично и естественно.

О новой философии омоложения рассказывает врач – пластический хирург, кандидат медицинских наук Алтыева Аделина Фуатовна.



Когда косметологии уже недостаточно

Наступает момент, когда привычные косметологические процедуры перестают давать желаемый результат. И далеко не всегда это связано с возрастом. Иногда изменения становятся заметны после значительного снижения веса, сильного стресса, гормональных перестроек или просто из-за индивидуальных особенностей старения тканей.

В такие периоды многие начинают задумываться о пластической хирургии. Но современные операции по омоложению давно не имеют ничего общего с теми, которые были популярны 15-20 лет назад.

Если раньше основной задачей было максимально натянуть ткани и убрать избыток кожи, то сегодня подход стал гораздо более деликатным и физиологичным.

Не изменить внешность, а повернуть время вспять

Современная пластическая хирургия — это не создание нового лица. Ее задача заключается в другом: вернуть более молодые черты, восстановить естественные пропорции и контуры, которые были у человека 10-15 лет назад.

Другими словами, мы не создаем новую внешность, а бережно возвращаем время назад.

Это особенно важно, потому что возрастные изменения происходят не только на поверхности кожи. Со временем постепенно опускаются ткани лба и бровей, уменьшается объем средней трети лица, появляются брыли, теряется четкость овала лица, меняются контуры шеи. Поэтому добиться естественного результата исключительно за счет натяжения кожи невозможно.

Глубокое восстановление и комплексный подход

Сегодня омолаживающая хирургия направлена прежде всего на работу с глубокими структурами лица.

Одним из наиболее эффективных подходов считается комплексное омоложение, которое может включать:

- лифтинг бровей;
- эндоскопическую подтяжку верхней и средней трети лица;
- подтяжку нижней трети лица;
- подтяжку шеи;
- липосакцию подбородочной области.

Каждая из этих методик решает свою задачу. Например, лифтинг бровей помогает открыть взгляд и вернуть бровям более молодое положение.

Эндоскопическая подтяжка верхней и средней трети лица позволяет восстановить положение тканей лба, височной области и щек.

Подтяжка нижней трети лица возвращает четкость овала и помогает устранить брыли.

Подтяжка шеи в сочетании с липосакцией подбородочной области формирует более красивый шейно-подбородочный угол и делает контуры лица более молодыми и гармоничными.

История одного естественного преображения

Именно такой комплексный подход был использован в работе с одной из моих недавних пациенток — Мариной.

Лучший результат омоложения — это когда окружающие замечают, что женщина выглядит свежее, отдохнувшей и счастливой, но не могут понять, в чем секрет



Эндоскопическая подтяжка бровей и средней трети, подтяжка нижней трети лица и шеи

Несмотря на молодой возраст, ее беспокоили опущение тканей верхней трети лица, усталый взгляд, потеря четкости овала лица и возрастные изменения в области шеи. При этом главной задачей было не изменить внешность, а сохранить индивидуальность и естественную красоту пациентки.

Сегодня результат отражает именно тот подход, к которому стремится современная пластическая хирургия. Пациентка выглядит заметно моложе, взгляд стал открытым, контуры лица более четкими, а шея подтянутой. Но самое главное — она осталась собой!

На мой взгляд, лучший результат омоложения — это когда окружающие замечают, что женщина выглядит свежей, отдохнувшей и счастливой, но не могут понять, в чем секрет.

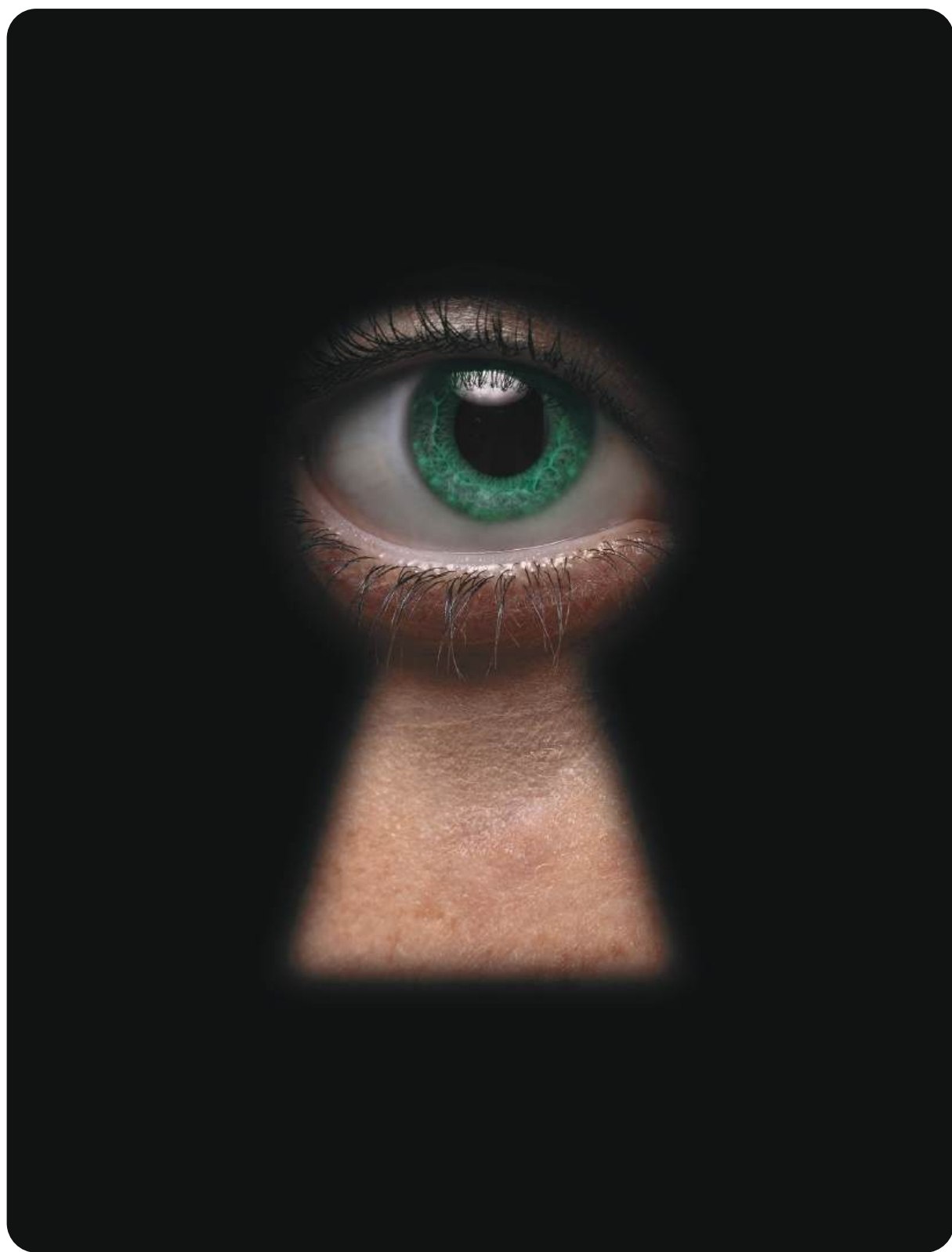
Именно поэтому современная пластическая хирургия все меньше стремится что-то изменить и все больше помогает вернуть утраченное. Не создать новую версию человека, а бережно восстановить ту, которую он помнит, любит и узнает в зеркале. Только на 10-15 лет моложе! ☺



Алтыева Аделина Фуатовна
Врач – пластический хирург, кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



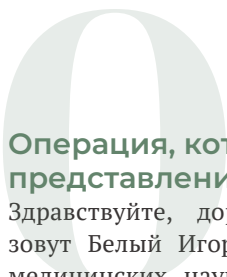


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

«Лифтинг через замочную скважину»

И это не шутка

За последние годы количество пациентов, желающих получить заметный лифтинг без следов вмешательства, существенно увеличилось. И произошло это во многом благодаря изменению запросов самих девушек. Они все чаще отказываются мириться даже с минимальным возрастным опущением тканей лица и начинают раньше использовать аппаратные, инъекционные и другие процедуры. А когда и их результат радует недостаточно, все раньше прибегают к помощи пластической хирургии. Тогда-то на сцену выходят новейшие технологии омоложения, о которых я и хочу поговорить.



Операция, которая изменила представление об омоложении

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Меня зовут Белый Игорь Анатольевич, доктор медицинских наук, пластический хирург со стажем более 30 лет. Мое основное направление — омолаживающие операции на лице. Причем «основное» в прямом смысле слова: более 400 операций в год — это именно то, что называется «фуллфейс» (комплексное омоложение лица).

Сегодня я хочу рассказать об операциях, которые в последнее время буквально захватили мир пластической хирургии. На просторах интернета они больше известны как «скарлесс» и «понитейл» лифтинг, то есть эндоскопические лифтинги.

От мечты к реальности

Как это часто бывает в медицине, эти модные новинки на самом деле не такие уж новые. Эндоскопические хирургические операции стали активно развиваться в Америке и Европе уже в конце 90-х годов. Тогда это была настоящая революция! Но вот незадача: применение эндоскопа в пластической хирургии не сразу имело оглушительный успех. Поначалу оно было слишком агрессивным и создавало неестественный внешний вид после вмешательства. Но получить желаемый подъем тканей, изменившихся с возрастом, через микроскопический доступ, буквально через «замочную скважину» мечтали и пациенты, и хирурги.



Комплексная омолаживающая операция с коротким швом

Эндоскопическое омоложение подходит не всем. Наиболее эффективен этот метод для двух категорий пациенток. Первая — относительно молодые девушки с начинающимся птозом. Вторая категория — это те пациентки, у которых появился птоз после ранее проведенной подтяжки

Сейчас, спустя годы, эти мечты воплотились в технологиях «скарлесс» лифтинг и «понитейл» лифтинг. Это две разные методики, которые отличаются способами фиксации тканей внутри. А объединяет их вот что — полное отсутствие шва перед ухом и применение эндоскопа для безопасного выполнения манипуляций, чтобы контролировать атравматичность операции.

Конечно, совсем без маленьких компромиссов не обойтись. Единственное, с чем придется мириться — небольшие доступы в волосах в височной области и за ухом. Но при этом никаких видимых рубцов! Посмотрите сами: на фото реальный результат пациентки в 56 лет, без шва перед ухом.

О показаниях и не только

Но сразу хочу сказать честно: эндоскопическое омоложение подходит не всем. Наиболее эффективен этот метод для двух категорий пациенток. Первая — относительно молодые девушки с начинающимся птозом.

Кстати, одно из названий такого лифтинга — «пони тейл» («ponytail» в переводе с английского означает «волосы, собранные в хвостик»), то есть задача хирурга не перетянуть всю кожу на затылок, а добиться именно легкого подъема тканей.

Вторая категория — это те пациентки, у которых появился птоз после ранее проведенной

подтяжки. То есть когда к повторной большой операции девушка еще не готова, а слегка освежить эффект уже хочется. Но в любом случае сначала нужна консультация пластического хирурга. Потому что хороший результат начинается с правильно выбранной техники операции, а подобрать ее можно только индивидуально.

И знаете, чем еще я очень горжусь? Тем, что за этим чудом вовсе не нужно ехать за границу! Подобные операции успешно проводятся в России. Причем это признают доктора во всем мире. Буквально недавно я принимал участие в международной конференции, где с ведущими докторами из разных стран мы делились реальным опытом оптимизации результатов. Такой неподдельный интерес к эндоскопическим методам омоложения говорит о том, что эти технологии будут развиваться, за ними будущее, которое наступило уже сейчас! ☺



**Белый Игорь
Анатольевич**

Врач – пластический хирург,
доктор медицинских наук,
профессор

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





Больше, чем увеличение груди

Как липофилинг и липоскульптура меняют восприятие фигуры

Когда женщина задумывается об увеличении груди, чаще всего она представляет себе изменение только этой зоны. Однако современная эстетическая хирургия все чаще предлагает совершенно другой подход.

Желаемый результат определяется не столько размером груди, сколько общими пропорциями тела. Именно поэтому увеличение груди и моделирование фигуры сегодня идут рука об руку.

Не две операции, а единая концепция

Если бы меня попросили сформулировать главный тренд современной эстетической хирургии, я бы сказал так: сегодня мы корректируем не от-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

дельные зоны, а создаем гармоничные пропорции в целом. Поэтому, когда пациентка приходит за увеличением груди, работа зачастую начинается совсем не с нее.

В моем исполнении около 70% результата создает липоскульптура тела и только 30% — непосредственно липофилинг груди.

И это не две разные процедуры, на практике они работают как единый комплекс.

Чем липоскульптура отличается от привычной липосакции

Еще несколько лет назад липосакция чаще выполнялась локально: убирали объем только в области живота или, например, в зоне боков.

Современная липоскульптура работает иначе. Во время операции объем корректируется сразу в нескольких анатомических областях: животе, талии, боках, области крестца, бедрах, плечах. Цель заключается не просто в удалении жировой ткани, а в создании нового силуэта.

Формируется более плавный переход от талии к бедрам, подчеркиваются естественные изгибы тела, улучшаются общие пропорции торса. Именно поэтому результат выглядит не как коррекция отдельной зоны, а как преобразование всей фигуры.

Почему грудь выигрывает дважды

Интересно, что грудь становится визуально более выразительной еще до липофилинга — переноса собственной жировой ткани.

Когда уменьшается объем в области талии, живота, боков и подмышечных зон, возникает естественный контраст, благодаря которому грудь выглядит более объемной и пропорциональной.

Второй этап — собственно липофилинг. Жировая ткань пациентки после специальной подготовки переносится в область груди. Это позволяет получить дополнительный есте-

ственный объем, скорректировать форму и увеличить грудь примерно на полтора размера за одну операцию.

В результате грудь выглядит более наполненной, а на фоне гармонично проработанной фигуры эффект оказывается значительно выразительнее, чем при изолированной коррекции только одной зоны.

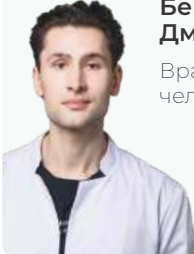
Один этап — двойной результат

Пожалуй, главное преимущество такого подхода заключается в том, что меняется не отдельная часть тела, а восприятие фигуры в целом. Тело приобретает более четкий и гармоничный контур, а грудь — естественный объем.

Современная эстетическая хирургия все дальше уходит от заметных вмешательств. Качественная липоскульптура не должна оставлять после себя резких переходов, борозд, неровностей или чрезмерно подчеркнутых линий. Безупречный результат строится на аккуратной, деликатной работе с тканями и сохранении натуральных пропорций.

То же касается и груди после липофилинга. Поскольку увеличение выполняется собственным жиром пациентки, грудь выглядит мягкой, живой и максимально естественной. Ее не создают заново — она становится органичной частью обновленного силуэта.

Именно поэтому сегодня все больше женщин выбирают не просто увеличение груди, а комплексный подход, который позволяет подчеркнуть достоинства фигуры и получить гармоничный результат без ощущения искусственных изменений. ☺



Бейнарович Михаил Дмитриевич
Врач-пластический хирург, челюстно-лицевой хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Маркер *прожитых лет*

Как верхняя треть лица влияет на восприятие возраста

Многие уверены, что основные признаки возраста кроются в морщинах вокруг рта или потерявшем четкость овале лица. Но на деле первые «сигналы» старения появляются гораздо выше — в области лба, бровей и век.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Врач – пластический хирург Голованев Павел Сергеевич объяснил, почему именно эта зона не только одной из первых начинает выдавать возраст, но и в некоторых случаях «накидывает» годы.

Как меняется верхняя треть лица с течением времени

Возрастные изменения в области лба, бровей и век обычно связаны сразу с несколькими процессами: ткани постепенно смещаются вниз под действием гравитации, кожа теряет упругость, а активная мимика формирует устойчивые заломы.

В результате появляются характерные «маркеры возраста»:

- опущение бровей;
- нависание верхних век;
- глубокие горизонтальные морщины на лбу;
- вертикальные складки между бровями;
- избыток кожи в области верхних и нижних век.

Все эти изменения по-разному проявляются у пациентов, но общий эффект обычно

один — взгляд начинает выглядеть более тяжелым и усталым.

Почему косметология помогает не всегда

Часто пациенты начинают борьбу с признаками старения с косметологических процедур, массажа или домашнего ухода. И это вполне логично! Данные методики действительно способны улучшить качество кожи, сделать менее заметными некоторые морщины, но их возможности не безграничны.

Массаж и гимнастика для лица положительно влияют на микроциркуляцию и тонус, но не способны вернуть на место опустившиеся ткани или убрать избыток кожи.

Косметологические процедуры (например, биоревитализация, мезотерапия, аппаратный лифтинг) повышают увлажненность и плотность кожи, но при выраженном птозе эффект будет незначительным.

Инъекции ботулотоксина отлично работают с мимическими морщинами, но не убирают нависание век и грыжевые мешки под глазами.

Если основная причина возрастных изменений связана с избытком кожи или опущением тканей, вернуть их в исходное положение без операции невозможно. И тогда на помощь приходит пластическая хирургия.

На что способна операция

Современная хирургия располагает несколькими методиками коррекции верхней трети лица, и выбор всегда зависит от анатомических особенностей пациента.

Верхняя треть лица представляет собой единую анатомическую систему, поэтому возрастные изменения редко затрагивают только одну область

При избытке кожи верхних век выполняется верхняя блефаропластика, которая позволяет устранить нависание тканей, сделать взгляд более открытым, избавиться от эффекта «тяжелого» или «уставшего» взгляда.

Если основные изменения сосредоточены в области нижних век, могут применяться классическая нижняя или трансконъюнктивальная блефаропластика. Первая позволяет одновременно убрать избыток кожи и жировые грыжи, а вторая подходит пациентам, у которых проблема связана преимущественно с «мешками» под глазами и при этом сохраняется хорошая упругость кожи.

Чтобы результат был стабильным как можно дольше, а веко сохранило правильную форму, возможно проведение миопексии — дополнительного этапа операции по укреплению мышечного каркаса нижнего века.

Когда возрастные изменения затрагивают и верхние, и нижние веки, оптимальным решением становится круговая блефаропластика. Она позволяет комплексно преобразить периорбитальную область за одну операцию.

Но иногда проблема находится еще выше в верхней трети лица. В таких случаях хороших результатов помогает добиться эндоскопическая подтяжка лба и бровей. Через несколько крошечных проколов в воло-

систой части головы хирург приподнимает ткани, разглаживает морщины на лбу и убирает складки между ними.

Секрет наилучшего результата в сочетании методик

Верхняя треть лица представляет собой единую анатомическую систему, поэтому возрастные изменения редко затрагивают только одну область. А значит, для их эффективной коррекции лучше использовать комбинированные решения. Например, эндоскопическая подтяжка лба может сочетаться с блефаропластикой. Такой подход позволяет одновременно устранить причину возрастных изменений и их внешние проявления.

План операции всегда составляется индивидуально и учитывает все особенности каждого пациента. А уже после заживления поддерживать полученный эффект помогают грамотный домашний уход, косметологические процедуры и персональные программы профилактики возрастных изменений. ☼



Голованев Павел Сергеевич
Врач — пластический хирург, челюстно-лицевой хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





Спортивное тело без крайностей

Как пластическая хирургия помогает подчеркнуть естественный рельеф фигуры

Еще несколько лет назад главным ориентиром в эстетике тела считались выраженные кубики пресса и экстремально низкий процент жира. Сегодня представления о красоте изменились: на первый план выходит не демонстративная спортивность, а гармоничная, подтянутая и естественная фигура.



Почему женщины все чаще выбирают мягко очерченный силуэт вместо агрессивного «фитнес-эффекта», как в этом помогает липомоделирование, может ли операция заменить спорт и правильное питание? На эти и другие вопросы отвечает врач – пластический хирург Дергам Юссеф Бассамович.

Когда спорт и диеты не решают проблему

Многие пациенты занимаются спортом, придерживаются сбалансированного питания и поддерживают стабильный вес. Однако даже при таком подходе некоторые зоны продолжают выглядеть не так, как хотелось бы. Чаще всего это нижняя часть живота, талия или бедра.

Причина, как правило, связана с особенностями распределения жировой ткани, которые определяются генетически. Поэтому даже хороший мышечный тонус не всегда позволяет получить желаемые контуры фигуры. В таких ситуациях может помочь липомоделирование.

Чем липомоделирование отличается от липосакции

Если основная задача липосакции — уменьшение объема жировой ткани, то липомоделирование работает значительно тоньше.

Во время процедуры хирург не просто удаляет избыточные жировые отложения, а формирует более гармоничные контуры тела с учетом анатомических особенностей конкретного человека.

Иногда такую операцию называют «прорисовкой пресса», но это не совсем точное определение. Речь идет не о создании искусственных кубиков, а о деликатном подчеркивании линий и переходов, которые уже существуют в анатомии пациента. В результате фигура выглядит более подтянутой, спортивной и естественной.

Интересно, что сама идея возникла еще в начале 1990-х годов. Тогда процедура выполнялась профессиональным спортсменам и бодибилдерам, которые даже при минимальном проценте жира не могли добиться желаемой детализации мышц живота. За последние десятилетия технология шагнула вперед и сегодня используется не только у мужчин, но и у женщин.

Почему женщины все реже просят «идеальный пресс»

Современная эстетика постепенно уходит от чрезмерной детализации. Большинство женщин хотят не ярко выраженный рельеф живота, а красивый и гармоничный силуэт.

Вместо «кубиков» пациентки выбирают:

- тонкую талию;
- плавный переход от живота к бокам;
- легкий мышечный контур;
- визуально подтянутый силуэт;
- естественный внешний вид в любой одежде и купальнике.

То есть главная задача хирурга — подчеркнуть природную привлекательность фигуры, сохранив ее мягкость и женственность.

Мужской и женский подход: в чем разница

Хотя принципы липомоделирования остаются одинаковыми, эстетические цели у мужчин и женщин отличаются.

У женщин акцент чаще делается на формирование гармоничного силуэта и плавных пропорций. У мужчин запрос нередко связан с более выраженной мышечной архитектурой: проработкой области живота, боков, грудных мышц и плечевого пояса.



Липоскульптура

При этом даже среди мужчин в последние годы становится заметна тенденция к естественным результатам. Запросы на максимально выраженные «кубики пресса» встречаются все реже.

Кому подойдет липомоделирование

Наилучшие результаты обычно получают пациенты, которые уже находятся в относительно хорошей физической форме. Как правило, это люди со стабильным весом, достаточной эластичностью кожи и реалистичными ожиданиями от операции.

Важно понимать, что липомоделирование не является способом похудения и не может заменить спорт, рациональное питание и здоровый образ жизни. Кроме того, процедура не влияет на висцеральный жир, который располагается вокруг внутренних органов.

Еще, как и любая хирургическая методика, липомоделирование имеет свои показания и ограничения. Например, при выраженном избытке кожи после значительного снижения веса более эффективным решением может стать абдоминопластика. Так что выбор метода всегда требует индивидуальной консультации и тщательного планирования!

Почему результат зависит не только от хирурга

Даже идеально выполненная операция требует обязательного участия самого пациента. Только сохранение стабильного веса, регулярная физическая активность и внимание к своему образу жизни помогут поддерживать полученный результат на протяжении многих лет.

Поэтому эстетическая хирургия все чаще рассматривает операцию не как отдельную процедуру, а как часть комплексного подхода к здоровью и внешности.

Ведь спортивное тело, к которому стремятся современные люди — это не идеальные кубики пресса и не экстремальная сухость. Это гармоничный силуэт, в котором красота выглядит естественной, а результат подчеркивает индивидуальность человека, а не работу хирурга. ☺



**Дергам Юсеф
Бассамович**
Врач-пластический хирург

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





**Почему
мы выглядим
уставшими, даже
когда выспались?**

Иногда бывает так, что даже после отпуска, полноценного сна или спокойных выходных в зеркале все равно отражается уставшее, утомленное лицо. Возникает закономерный вопрос: если организм отдохнул, почему внешность продолжает говорить обратное? Разобраться в этом поможет врач – пластический хирург Кузин Данила Александрович.

В чем причины уставшего внешнего вида

На самом деле хороший сон действительно помогает выглядеть свежее. Это закон природы, физиологии и нормальной работы организма. Другое дело, что сегодня немногие могут позволить себе регулярно высыпаться, полноценно отдыхать, правильно питаться и поддерживать достаточную физическую активность. Это скорее мечты, чем реалии нашего времени. Но даже если все эти условия соблюдены, с возрастом появляются признаки, на которые образ жизни уже едва ли может повлиять.

Чаще всего ощущение «усталого лица» создают вполне определенные возрастные изменения:

- впалые глаза;
- опущенные верхние веки и наружные уголки глаз,
- тени и круги под глазами;
- выраженные носогубные складки;
- появление брылей и «поплывший» овал лица.

А если к этому добавляются изменения рельефа кожи, локальная и общая отечность, то окружающим все больше начинает казаться, что человек постоянно выглядит уставшим, грустным или недовольным, хотя в действительности он может прекрасно себя чувствовать.

Таким образом, ощущение свежести определяется не какой-то одной деталью внешности. Его формирует гармония нескольких элементов: области вокруг глаз, средней трети лица, контура нижней челюсти, носа, а также качества кожи и объемов мягких тканей.



SMAS-лифтинг

Когда возрастные изменения затрагивают сразу несколько из них, лицо постепенно начинает выглядеть более уставшим.

В какой момент стоит обращаться к пластическому хирургу?

В этом вопросе возраст практически не имеет значения. Гораздо важнее другое — продолжаете ли вы видеть выраженный результат от косметологических процедур. Если эффект становится менее заметным или исчезает совсем, скорее всего есть смысл попробовать новые, хирургические методики. Эстетическая антивозрастная или улучшающая преображающая хирургия доступна всем возрастам. Но с чего же начать?

Для каждой проблемы свое решение

Иногда пациенты приходят с просьбой «сделать лицо моложе». Но такая формулировка слишком общая.

На самом деле универсальной операции не существует. Для каждого признака «усталого лица» есть свой набор хирургических решений. В одних случаях достаточно пластики верхних или нижних век. В других хороший результат дают эндоскопический височный лифтинг или эндоскопическая SMAS-подтяжка средней зоны лица. При более выраженных возрастных изменениях могут использоваться современные варианты SMAS-подтяжки лица и шеи, липомоделирование лица и век, пластика подбородка или ринопластика.

Бывает, что проблему действительно удается решить одной операцией. Но если измене-



Подтяжка средней и нижней трети лица

ния затрагивают сразу несколько зон, наиболее гармоничный результат достигается сочетанием методик. Такой план никогда не бывает шаблонным. Он рождается только после разговора с пациентом, анализа его пожеланий, оценки состояния тканей и понимания того, какой результат человек действительно хочет получить.

Чувство меры как главный инструмент хирурга

Самый распространенный страх пациентов связан вовсе не с операцией. Люди боятся потерять себя. На мой взгляд, эффект «сделанной внешности» зависит не от самой хирургической методики. Он появляется тогда, когда вмешательство оказывается чрезмерным или необоснованно агрессивным. Любую современную технологию можно испортить, если забыть о чувстве меры.

Сегодня грамотная пластическая хирургия основана на глубоком понимании анатомии, физиологии возрастных изменений и многолетнем опыте. Благодаря этому операции становятся менее травматичными, швы — практически незаметными, а восстановление — более комфортным. Большую роль играет и тесная совместная работа хирургов со специалистами по реабилитации и физиотерапии. Моя личная профессиональная концепция полностью совпадает с принципами клиники Seline: индивидуальное планирование каждой операции, уважение к анатомическим особенностям человека, разумный и безопасный подход к выбору хирургических решений. Это позволяет сохранить индивидуальность пациента и устранить именно те возрастные изменения, которые мешают ему выглядеть так, как он ощущает себя внутри: свежим, живым и отдохнувшим. ☼



Кузин Данила Александрович
Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



Максимум результата, минимум реабилитаций



*Почему современная
пластическая
хирургия выбирает
комплексный подход*

Если спросить современного человека, какого ресурса ему не хватает больше всего, многие ответят: времени. Мы привыкли жить по графику, планировать рабочие проекты, путешествия, обучение, заботу о здоровье. И зачастую не готовы на несколько месяцев выпасть из привычного ритма жизни ради поэтапного решения какого-либо вопроса.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Я замечая, что все больше пациентов приходят не за отдельной операцией, а с запросом на решение нескольких эстетических задач одновременно. И возможности современной пластической хирургии позволяют это сделать.

Когда одной операции становится недостаточно

Риносептопластика остается одной из самых востребованных операций. Она помогает улучшить форму носа, восстановить полноценное носовое дыхание, гармонизировать черты лица и нередко избавляет человека от комплексов, которые сопровождали его долгие годы.

Однако далеко не всегда именно нос является единственной причиной визуальной

дисгармонии. Например, у пациента могут присутствовать возрастные изменения:

- нависание верхних век;
- грыжевые выпячивания нижних век;
- опущение тканей лица;
- брыли;
- изменения контуров шеи или опущение уголков рта.

В подобных случаях, если прооперировать только нос, возрастные проблемы становятся еще более заметны, и общий результат может не обрадовать пациента. Поэтому в своей практике я рассматриваю лицо как единую систему, а не как «набор» отдельных зон.

Комплексное омоложение за один этап

Еще недавно пациенты приходили на желаемые пластические операции поочередно, зачастую к разным хирургам. Сегодня в клинике Seline возможно выполнение нескольких операций одновременно, при этом соблюдаются все требования безопасности и допустимой продолжительности хирургического вмешательства.

Так, например, ринопластика может успешно сочетаться с:

- верхней и нижней блефаропластикой;
- височным эндоскопическим лифтингом;
- медиальной платизмопластикой (подтяжкой передней поверхности шеи) и другое

Такой комплекс позволяет одновременно работать с возрастными изменениями лица и шеи, получать гармоничный результат и проходить один период восстановления вместо нескольких.



Реконструкция носа, нижняя блефаропластика с чиклифтингом

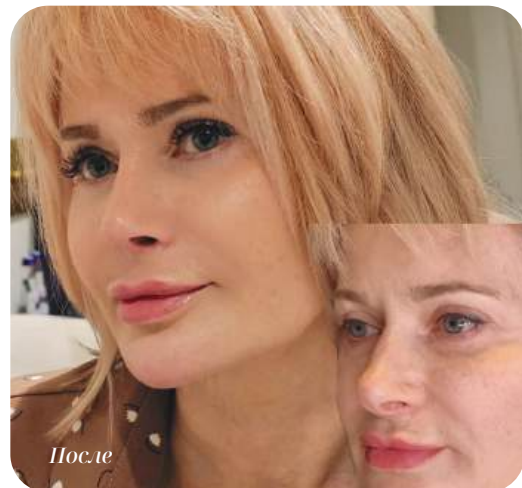
Для пациента это означает не только экономию времени, но и более целостное восприятие результата.

Когда важна не только эстетика, но и архитектура лица

Иногда причина дисгармонии связана не с возрастными изменениями, а с особенностями строения лицевого скелета.

Недоразвитие подбородка, особенности положения верхней или нижней челюсти, выраженная асимметрия лица могут влиять на восприятие внешности не меньше, чем форма носа.

В таких случаях ринопластику можно сочетать с ментопластикой — коррекцией подбородка с помощью импланта или перемещения собственных костных структур.



Риносептопластика с нижней блефаропластикой

В сложных ситуациях также одновременно выполняются ринопластика и ортогнатические операции по коррекции положения верхней и нижней челюсти. Это позволяет получить максимально гармоничный и естественный результат, поскольку хирург работает не с отдельной зоной лица, а с его пропорциями в целом, добиваясь их оптимального баланса.

Не только лицо

Такой комплексный подход вышел и за пределы операций на лице.

Например, если пациентку беспокоит птоз молочных желез или требуется резендопротезирование с подтяжкой груди после беременности и грудного вскармливания, эти вмешательства могут выполняться одновременно с ринопластикой.

Если пациентку беспокоит птоз молочных желез или требуется реэндопротезирование с подтяжкой груди после беременности и грудного вскармливания, эти вмешательства могут выполняться одновременно с ринопластикой

При отсутствии противопоказаний возможно сочетание ринопластики с абдоминопластикой.

Также риносептопластика может выполняться одновременно с липосакцией живота и бедер.

По сути, современная пластическая хирургия позволяет не исправлять отдельные детали по очереди, а работать над общим результатом сразу.

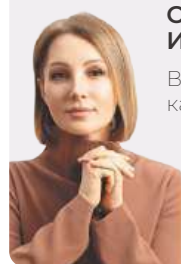
Новая философия красоты

На мой взгляд, современная пластическая хирургия все больше движется в сторону разумных комплексных решений.

Сегодня у нас есть все возможности, чтобы выполнить максимальный комплекс про-

цедур за один наркоз, у одного специалиста и получить естественный, гармоничный результат с быстрой реабилитацией.

Мы живем в эпоху красивых, активных и занятых людей. Немногие готовы несколько раз в год надолго выпадать из привычного ритма жизни. И к счастью, больше нет такой необходимости! Достаточно выделить пару недель на полное обновление, а коллегам при встрече рассказать, как вы прекрасно отдохнули. ☺

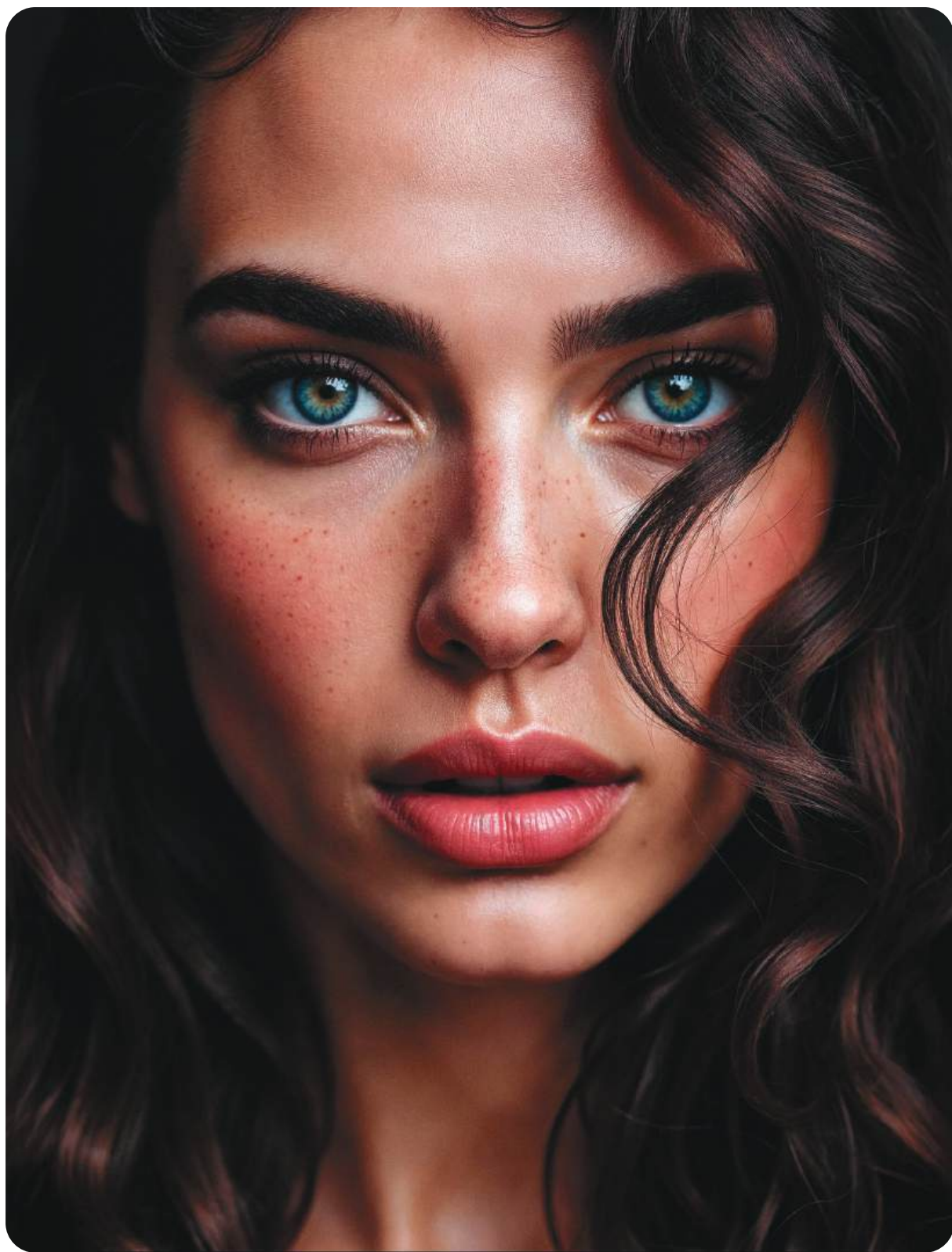


**Оконская Юлия
Игоревна**

Врач – пластический хирург,
кандидат медицинских наук

Посмотрите
видеовизитку врача
с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Оставаться собой

Хорошая пластическая операция не меняет лицо

Лицо человека — это не просто сочетание глаз, носа, губ и овала. Это то, благодаря чему нас узнают близкие, друзья и даже случайные знакомые. Более того, к своему отражению привыкаем и мы сами. Именно поэтому большинство пациентов, приходя на консультацию, говорят одну и ту же фразу: «Я хочу выглядеть моложе, но не хочу стать другим человеком».

На мой взгляд, в исполнении этого желания и заключается главная задача современной пластической хирургии.

Возраст меняет лицо, но не личность

С годами кожа постепенно теряет эластичность, уменьшается объем подкожной жировой клетчатки, снижается тонус мышечно-апоневротической системы лица. Появляются морщины, меняется контур, ткани начинают смещаться вниз. Но при этом человек не перестает быть собой! И желание сохранить индивидуальность остается неизменным.

К сожалению, иногда хирургическое омоложение понимают слишком буквально, как простое натяжение кожи. Результат подобных операций хорошо известен: лицо становится чужим не только для окружающих, но порой и для самого пациента.

Я придерживаюсь иных взглядов. Для меня важно, чтобы пластическая операция не изменила внешность пациента, а вернула его собственное, более молодое отражение.



Векторный SMAS-лифтинг лица и шеи

Омоложение начинается изнутри

Секрет прост: чтобы добиться естественного результата, недостаточно работать только с кожей. Я часто сравниваю лицо со слоеным пирогом: каждый слой меняется с возрастом по-своему, и если скорректировать только верхний, проблема не исчезнет. Я восстанавливаю положение тканей на всех уровнях, возвращая им ту поддержку, которую они постепенно утратили.

Существуют и определенные анатомические ориентиры «молодого лица». Один из них — так называемая линия Ogee — плавная S-об-

разная линия, которая проходит от области скулы к щеке и создает характерные молодые очертания. Ее восстановление во многом позволяет вернуть лицу свежесть и привлекательность без ощущения искусственности.

Хирургия, которую не должно быть заметно

Именно на этих принципах построена моя авторская методика векторной SMAS-пластики (подтяжка мышечно-апоневротической системы) лица и шеи.

Ее задача заключается не в натяжении кожи, а в восстановлении естественного положения и тургора глубоких тканей по так называемым векторам молодости с их надежной фиксацией. Для этого используются современные хирургические технологии, в том числе методика Deep Plane («глубокой плоскости»), платизмопластика и другие. И только после восстановления глубокого каркаса кожа свободно, без избыточного натяжения, «раскладывается» на вновь сформированной мышечной маске.

Не менее важна и эстетика самой операции. Я всегда стремлюсь максимально маскировать швы. Например, у моих пациенток отсутствует рубец перед козелком ушной раковины, поэтому даже при близком общении окружающим сложно заметить следы операции.

Я считаю, что по-настоящему хорошая пластическая хирургия — та, о которой никто не догадывается. Когда молодость, красота и свежесть видны всем, но никто и подумать не может, что к этому приложил руку пластический хирург. И главное, пациент продолжает узнавать в зеркале самого себя. ☺



Леликов Андрей Славович
Врач – пластический хирург, к.м.н., врач высшей квалификационной категории

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода

