

№7  
ОСЕНЬ-ЗИМА  
2024-2025

# Selino

**ЛОВИМ СОЛНЦЕ**  
НА ГОРНОЛЫЖНЫХ  
КУРОРТАХ

**МOMMY  
MAKEOVER:**  
**ВОЗВРАЩЕНИЕ**  
**КРАСОТЫ**  
**И УВЕРЕННОСТИ**

**ОТ СЕРДЦА  
К СЕРДЦУ:**  
*забота о самых близких*

ОТКРЫТИЕ  
КЛИНИКИ  
SELINE DUBAI

18+



## Международный уровень красоты и здоровья: *открытие клиники Seline Dubai*

С гордостью объявляем об открытии клиники Seline в Дубае, знаменующей важный шаг на пути к международному признанию и центру притяжения медицинского туризма. Теперь жители и гости Дубая могут воспользоваться инновационными методами эстетической медицины, пластической хирургии и well-being. Наша команда опытных врачей и специалистов из России, Европы, Америки, Бразилии и Middle East обеспечит вас высоким уровнем медицинских услуг и качественным сервисом, вдохновляя на путь к красоте и гармонии.

# СОДЕРЖАНИЕ

## КОСМЕТОЛОГИЯ *стр. 7*

- Международный уровень красоты и здоровья: открытие клиники Seline Dubai *стр. 4*  
Комплекс косметологических процедур для кожи 50+. От сердца к сердцу: забота о самых близких. *стр. 8*  
Преимущества комплексного подхода для дам зрелого возраста. Красота кожи, естественность и элегантность *стр. 10*  
Подготовка кожи к холодному сезону: процедуры для увлажнения кожи *стр. 12*  
Как избежать «зимнего синдрома» и вида уставшей кожи? *стр. 14*  
Гормоны в игре. Как менопауза меняет вашу кожу, и что с этим делать *стр. 16*  
Молодость и изящество рук для дам любого возраста *стр. 18*  
Ловим солнце на горнолыжных курортах: советы по уходу за кожей *стр. 20*  
Новогодняя перезагрузка: косметологические процедуры для встречи 2025-го *стр. 22*  
Антивозрастная революция: коррекция морщин и восстановление упругости кожи лица и шеи *стр. 24*  
Мужская косметология. Сочетание инъекций и аппаратов для достижения самого впечатляющего результата *стр. 28*

## ТРИХОЛОГИЯ *стр. 31*

- Код красоты. Определяет ли генетика густоту и длину ваших волос? *стр. 32*  
10 мифов о выпадении волос *стр. 34*

## СТОМАТОЛОГИЯ *стр. 37*

- Профессиональная гигиена зубов AirFlow Prophylaxis Master *стр. 38*  
Чувствительность зубов: причины, последствия, пути решения *стр. 42*  
Искусство улыбки: руководство по выбору идеального оттенка виниров *стр. 44*  
Можно ли делать отбеливание, если есть искусственный зуб? *стр. 46*  
Брекеты – устанавливаем внутри или снаружи? *стр. 48*

## ОБЩАЯ МЕДИЦИНА *стр. 51*

- Пульс под контролем. О чем говорят его высокие и низкие показатели *стр. 53*  
Аблятивное удаление расширенных вен на руках *стр. 56*  
Борьба с зимней усталостью: эффективные методы и рекомендации *стр. 58*  
Аллергия: вызов современности *стр. 60*  
«Каска неврастеника»: головная боль напряженного типа *стр. 62*  
Преодоление послеоперационных эмоций. Роль близких в процессе адаптации к изменениям *стр. 64*  
Гипотиреоз: тихий враг женского здоровья *стр. 67*  
Праздник без вреда: советы для вашего новогоднего стола *стр. 72*  
Мифы и правда об оральных контрацептивах *стр. 74*  
Усталость ног. Почему стоит обратиться к врачу? *стр. 76*  
Искусство мадератерапии: обновление вашего тела и души *стр. 78*

## ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ *стр. 81*

- Гармония силуэта: комбинация абдоминопластики и маммопластики для вашей идеальной фигуры *стр. 82*  
Mommy Makeover: возвращение красоты и уверенности *стр. 84*  
Доктор, есть ли риск проснуться во время общего наркоза? *стр. 86*  
Нужно ли ждать полного облысения, чтобы сделать трансплантацию волос? *стр. 90*  
Блефаропластика или эндоскопическая подтяжка лба: что поможет продлить молодость? *стр. 92*  
Липоскульптура. Идеальные параметры фигуры за одну операцию, или когда доктор становится скульптором вашего тела *стр. 96*

# 8 фактов о Seline Dubai

## 1. Экспертная команда

Seline Clinic Dubai – это профессионалы исключительного уровня, чьи знания и практика признаны на международной арене. Наша команда регулярно участвует в ведущих российских и международных симпозиумах, выступает на научных форумах и конференциях. Мнение наших специалистов высоко ценится в профессиональном сообществе, что подчеркивает их авторитет и компетентность.

В Seline Clinic собраны лучшие специалисты в различных областях медицины, включая пластическую хирургию, косметологию, трихологию, гинекологию и well-being. Наши врачи не только обладают высоким уровнем квалификации, но и искренне заботятся о своих пациентах, обеспечивая индивидуальный подход и внимание к каждому. Их глубокое понимание и уважение к потребностям пациентов позволяют предоставлять исключительное качество услуг и достигать великолепных результатов.



## 2. Инновационные технологии

В Seline Dubai представлено более 20 высокоэффективных аппаратов для комплексного обслуживания по индивидуальному плану для каждого пациента. Мы используем современные методики эстетической медицины, включая лазерное омоложение Fotona, SMAS-лифтинг Ulthera, Ultraformer MTP, BBL Sciton, Morpheus8, криолиполиз CoolSculpting Elite и японскую капсулу IASHI DOME. Современное оборудование обеспечивает эффективные, безопасные и минимально инвазивные процедуры. В арсенале клиники порядка 150 процедур для мужчин и женщин: от уходовых и инъекционных для быстрого результата, комбинированных с использованием лазерных и ультразвуковых технологий до кардинальных изменений контуров лица и тела с помощью пластической хирургии.

## 3. Широкий спектр процедур

Seline Dubai предлагает широкий спектр услуг, включая anti-aging процедуры в косметологии и эстетике, пластическую хирургию и общую медицину. Мы объединили все медицинские направления в одном пространстве, обеспечив комплексный подход и удобство для наших пациентов.

## 4. Продвинутая система очистки воздуха FANU

Система очистки воздуха FANU (Fresh Air Handling Unit) в Seline Dubai обеспечивает экологичную среду. Она удаляет загрязнители, аллергены и бактерии из воздуха, создавая безопасную и приятную атмосферу для всех наших процедур. Эта система не только очищает воздух, но и поддерживает оптимальный уровень температуры и влажности для максимального комфорта и безопасности наших пациентов.

## 5. Sustainable environment

Во всем пространстве клиники Seline Dubai использованы растения и природные элементы, которые играют ключевую роль в создании уникальной атмосферы, придавая месту особую эстетику и способствуя улучшению микроклимата и качества воздуха. Интерьер клиники также оформлен натуральным камнем травертином, который придает помещению утонченность и ощущение природной гармонии. Подобно городу Аль-Айн, известному как "Садовый город" благодаря своим обширным зеленым насаждениям и многочисленным паркам, клиника Seline Dubai поддерживает идею устойчивого развития и создает благоприятные условия для наших пациентов.

## 6. Сервис

Seline заботится о максимальном комфорте и приватности наших пациентов и создала отдельные зоны ожидания для женщин и мужчин. Наши опытные администраторы всегда готовы помочь вам с любыми вопросами, предоставляя высокий уровень обслуживания. Самым требовательным пациентам мы предлагаем услугу VIP concierge, которая обеспечит персонализированное внимание и комфорт на каждом этапе вашего визита. В дополнение к нашим услугам, в Seline Dubai представлен бар с авторскими смузи и healthy меню, где предлагаются вежливое и полезные блюда.



## 7. Локация и интерьеры

Seline Clinic Dubai расположена по адресу: Umm Suqeim First, Villa 356, в двух шагах от знаменитого Kite Beach и отеля Burj Al Arab. Элегантная вилла площадью 1500 кв.м спроектирована ведущим архитектурным бюро ARCHPOINT, известным своими инновационными и утонченными дизайнами, сочетающими функциональность и эстетику. В интерьерах использованы только тщательно отобранные материалы, включая натуральный мрамор и латунь, подчеркивающие изящество и комфорт каждой детали.

## 8. Intelligent Prices

Мы предлагаем услуги по intelligent prices, обеспечивая оптимальное соотношение премиального качества обслуживания и доступности инновационных методик в области эстетической медицины.



## Эстетическая медицина в Дубае: Экспертные решения от доктора Патрисии Оливейры

Доктор Патрисия Оливейра делится своими методами ухода за кожей в жарком климате Дубая. Узнайте, как она сочетает передовые процедуры и индивидуальный подход для достижения быстрых и эффективных результатов.

### **Расскажите, пожалуйста, о своем опыте и образовании.**

Я, доктор Патрисия Оливейра, дерматолог из Бразилии, работаю в Дубае два с половиной года. Моя фирменная процедура — это безоперационная коррекция контуров ягодиц, известная как «Brazilian buttocks». В дерматологии я

с 2007 года, специализируюсь на использовании современных технологий, филлеров и стимуляторов коллагена.

### **Какие уникальные особенности дерматологии в Дубае вы могли бы выделить?**

Климат Дубая бросает вызов для кожи, включая высокую влажность и активное влияние солнца, что может привести к пигментации, расширению пор и ускоренному старению. Необходимо также принимать во внимание эстетические предпочтения пациентов, что позволяет еще точнее адаптировать подход к их индивидуальным особенностям.

### **Как вы адаптируете свой план лечения под активный образ жизни своих пациентов?**

Учитывая ритм города, я комбинирую процедуры для экономии их времени. Например, совмещаю Morpheus8 или Fotona с экзосомами, что позволяет достичь оптимальных результатов за одно посещение.

### **Какие микроинвазивные процедуры для быстрого результата вы бы посоветовали?**

Для мгновенного эффекта я рекомендую филлеры или бустеры кожи, а для быстрого восстановления — Heleo4. Для лифтинга подойдут процедуры Fotona или Ultherapy.

### **Какой у вас подход к введению ботокса?**

Я работаю с ботоксом с 2007 года, персонализирую его под предпочтения пациента. Часто включаю ботокс вдоль линии челюсти и шеи. В Дубае, учитывая климат и образ жизни, ботокс также эффективен для сокращения потоотделения.

### **Как вам удается балансировать между личной жизнью и карьерой?**

Я активно совмещаю роли дерматолога и мамы. У меня трое детей, и мы уделяем особое внимание семейному времени. Моё хобби — путешествия и спорт.

Доктор Патрисия Оливейра создает индивидуальные решения для ухода за кожей, идеально подходящие к условиям Дубая, сочетая инновационные процедуры с пониманием потребностей своих пациентов.



# КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Seline   
beauty

# Комплекс косметологических процедур для кожи 50+.

## От сердца к сердцу: забота о самых близких

*Благодаря образу жизни и достижениям эстетической медицины современные женщины часто выглядят моложе своего реального возраста. Если раньше отличить юную 25-летнюю девушку от сорокалетней дамы не составляло труда, то сейчас, зачастую, женщины в сорок лет слышат изумленное: «Как, вам уже 40? Не может быть!»*

Конечно, это в случаях, когда представительницы прекрасного пола следят за собой, соблюдают правила здорового питания, занимаются спортом и посещают клиники эстетической медицины.

В последнее время наметилась тенденция, когда девушки, уже знакомые с некоторыми процедурами, приводят к косметологу своих мам, а иногда и бабушек. И это прекрасно: ведь что еще может стать лучшим подтверждением любви и уважения к близким, как не забота о них?

К каждому пациенту я нахожу индивидуальный подход: если обнаруживаются какие-либо общие проблемы со здоровьем, рекомендуется посещение узкопрофильных специалистов, потому что только комплексный подход может стать гарантией долговременного эффективного результата.

Как известно, в возрасте 47+ женщина начинает вступать в период менопаузы, и это серьезная перестройка организма, которую нельзя игнорировать. Какие нюансы могут быть обнаружены?

**Если женщина давно не посещала женского врача,** рекомендовано пройти плановый осмотр;

*Если обнаруживаются какие-либо общие проблемы со здоровьем, рекомендуется посещение узкопрофильных специалистов*





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**В случаях изменения психоэмоционального состояния, набора избыточного веса, частых и сложно переносимых приливов** нужно проконсультироваться с эндокринологом;

**В случаях, когда на коже есть папилломы, изменения цвета родинок и пигментные пятна,** добавляется необходимость беседы с дерматологом.

Поэтому совершенно очевидно, что только комплексный подход – залог успеха. Я также осматриваю пациентку, провожу беседу для сбора данных анамнеза, оцениваю ее состояние на текущий момент. Мы вместе так же подбираем процедуры и средства для домашнего ухода, исходя из типа кожи и других особенностей каждого клиента.

Главным запросом любой женщины является коррекция проявлений хроностарения

кожи. Чаще всего рекомендуются аппаратные процедуры, такие как микроигольчатый лифтинг, ультразвуковая подтяжка кожи, устранения сосудистых звездочек, капилляров и пигментных пятен. Процедуры предполагают лечение курсами для достижения оптимального результата.

После проведения омолаживающих процедур целесообразно будет глубоко увлажнить кожу при помощи средств на основе гиалуроновой кислоты. Для этого можно выбрать биоревитализацию, экзопротекторы, комплексы пептидов и полинуклеотидов.

А на завершающем этапе, когда произведено достаточное увлажнение и питание кожи, можно сделать нитевой лифтинг или использовать биостимуляторы, такие как полимолочная кислота или препараты на основе гидроксиапатита кальция, например, Radiesse.

Также для достижения самого выраженного результата наши пациенты дополняют комплекс ботулинотерапией в определенных зонах, чтобы расслабить мышцы и тем самым сгладить проявления морщин.

Wow-эффект обеспечен! Вас ждут выраженные, но при этом очень естественные изменения. Получать реакции окружающих на ваше легкое преобразование – это непередаваемое удовольствие.

Будьте счастливы и уверены в себе, заботьтесь о своем теле и душевном благополучии, тогда молодость и красота не покинут вас долгие годы! ☺



**Бакуридзе Нино Александровна**  
Врач-косметолог, врач превентивной anti-age медицины, кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# Преимущества комплексного подхода для дам зрелого возраста.

## *Красота кожи, естественность и элегантность*

*Как же приятно видеть ухоженных женщин зрелого возраста. Они вызывают истинное восхищение. Полны мудрости и достоинства, внешней и внутренней красоты. Они сами следят за тенденциями эстетической медицины или им помогают дочери и повзрослевшие внуки. Это прекрасно!*

Спешу согласиться с Нино Александровной, мы регулярно отмечаем, что в последнее время в Seline все чаще пациентки приходят несколькими поколениями: это девушки от 20-25 лет, их мамы и бабушки. Юность всегда открыта переменам, и молодые женщины хотят показать своим родным людям мир косметологии, который может помочь не только совершить яркие преображения внешности, но и выглядеть ухоженно в своем возрасте. Без вмешательства пластического хирурга, и без явных следов косметологических манипуляций с объемами и перемещениями кожного лоскута.

Периодически к нам обращаются пациентки 50-65 лет, которые никогда в жизни не посещали косметолога или делали это крайне редко. Главным критерием результата процедур в таком случае является ухоженный внешний вид. Как правило, это подготовка к юбилею или другому важному событию. Медицинские центры Seline имеют неограниченную возможность полностью воплотить такие пожелания пациентов в реальность.

Какие процедуры наиболее востребованы для дам зрелого возраста, и чему они отдают предпочтение? Во-первых, мало кто соглашается на хирургические вмешательства, а во-вторых, упор делается на процедуры с небольшим периодом восстановления, так как организму для этого нужны ресурсы, а часто встречающиеся сопутствующие заболевания не способствуют быстрой реабилитации.

Основной целью является улучшение качества кожи, ее глубокое увлажнение, поддержание объема коллагена и эластина в тканях. К счастью, очень многие косметологические методики позволяют быстро достичь необходимого результата. Кожа будет выглядеть здоровой и ухоженной.

Какие процедуры позволяют качественно восстановить эстетику внешнего вида наших уважаемых пациенток возрастом старше 50 лет?

*Любая из перечисленных процедур отлично подходит для зрелой кожи и при этом практически не имеет реабилитационного периода*

**1. Биоревитализация.** Достаточная увлажненность кожи является основой для всех косметологических процедур.

**2. Коллагенотерапия кожи препаратами нативного коллагена или полимолочной кислоты** позволяет уплотнить кожный лоскут, сделать его функционально состоятельным.

**3. Аппаратные методики помогают бережно скорректировать возрастные изменения.**

- CO2 шлифовка на аппарате AcuPulse на небольших параметрах позволяет сократить кожу и скорректировать пигментные пятна. Результат: лифтинг и осветление пигмента;
- Игольчатый RF-лифтинг Infini – это уникальная возможность для послойного моделирования и лифтинга лица, данная методика придает коже упругость;
- Технология Fotona 4D – активизирует фибробласты, стимулирует выработку коллагена и эластина, обновляя естественный каркас кожи без реабилитации;
- Фототерапия BBL позволяет деликатно проработать возрастные изменения кожи: купероз и пигментные пятна. Цвет лица значительно улучшается, становится здоровым, обретает красивый и ровный оттенок;
- Сосудистый лазер Candela VBeam Perfecta скорректирует уже сформированные тонкие капилляры;
- Локальные жировые отложения – щеки и второй подбородок хорошо поддаются терапии на новейшем аппарате Ultraformer с запатентованной технологией МРТ;
- С возрастом на коже появляются доброкачественные новообразования – папилломы и

кератозы. Их безболезненно удаляют радиоволновым методом на аппарате Surgitron, не оставляя рубцов.

Отдельно хотелось бы рассказать о SPRS-терапии. Мы часто рекомендуем данную процедуру своим пациентам для достижения пролонгированного результата. Методика заключается в лечении и восстановлении кожи собственными фибробластами, выращенными из клеточного материала пациента. SPRS-терапия представляет собой наиболее физиологичный метод продления молодости кожи на долгий срок, при этом, данная методика – единственная в своем роде, одобренная в России.

Любая из перечисленных процедур отлично подходит для зрелой кожи и при этом практически не имеет реабилитационного периода. Методики могут применяться в составе сочетанной терапии, поэтому вам не стоит волноваться о том, что вы затратите на преобразование слишком много времени и сил.

На первичной консультации врач составит план лечения и оптимизирует сочетание процедур для получения максимального результата. Следует помнить, что для сохранения эффекта на долгое время, необходимо периодически повторять курсы процедур. Следует отметить, что тенденция выглядеть ухоженно у пациентов зрелого возраста неуклонно растет, и в клинике Seline есть все методики, которые позволяют бережно и на высоком профессиональном уровне помочь пациентам прийти к их цели.

Здоровья вам, молодости и красоты! Жду вас у себя на приеме, при этом возраст не имеет никакого значения. ☺



**Кислова Надежда Михайловна**

*Врач-косметолог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук*

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





## Подготовка кожи к холодному сезону: процедуры для увлажнения кожи

*Кто из нас не любит зиму, с ее мягким белым снегом, морозным воздухом и хрустально чистым синим небом? А катание на коньках и лыжах, уютные вечера и новогодние праздники? Все это действительно прекрасно: в каждом зимнем дне есть место для чуда.*

Но не стоит забывать и о том, что поздне-осенние недели и зимние месяцы – это сухой холодный ветер, недостаток света и влаги, нехватка витамина D, что может негативно отразиться на нежной коже лица, шеи, декольте и, особенно, кистях рук. Обезвоживание, сухость и зуд, шелушение кожи, появление морщин, раздражение и стянутость – все это может возникнуть из-за воздействия низких температур.

Что мы можем сделать, чтобы помочь коже зимой?

Как гласит поговорка: «Готовь сани летом». А мы можем отлично подготовиться к грядущим холодам заранее. Для этого наилучшим образом подходят процедуры биоревитализации и мезотерапии. Препараты для проведения биоревитализации и мезотерапии имеют в своем составе:

- витаминные комплексы, питающие кожу и выполняющие роль антиоксидантов;

- пептиды, повышающие выработку собственного коллагена в коже;
- аминокислоты, которые стимулируют фибробласты и активируют выработку собственного коллагена;
- гиалуроновую кислоту, которая выполняет самую важную роль: защищает кожу от обезвоживания в зимний период.

Комплекс всех данных компонентов позволяет максимально увлажнить кожу и насытить ее питательными элементами.

## Биоревитализанты для вашей кожи

Наиболее предпочтительными для подготовки к зиме становятся препараты:

**Revi Silk.** Инновационный препарат, в состав которого входит сочетание гиалуроновой кислоты и трегалозы. Результатом действия становится мощное антиоксидантное очищение клеток и максимальное увлажнение тканей дермы. По степени выраженности эффекта Revi Silk не имеет аналогов, которые могли бы привести к подобному эффекту за один сеанс.

**Revi Strong.** Гиалуроновая кислота, содержание которой в препарате составляет 15%, усилена действием полисахаридов (трегалозой). Полезные вещества позволяют максимально увлажнить кожу и защитить клеточную мембрану дермы от агрессивного воздействия низких температур. Для наиболее интенсивного восстановления кожного покрова рекомендуется курс процедур из 2-3 сеансов.

Следует отметить, что препараты линейки Revi имеют дополнительный эффект лифтинга и разглаживают неглубокие морщины в области своего действия, максимально увлажняют и питают кожу. Подходят как женщинам, так и мужчинам.

При использовании препаратов Revi для защиты кистей рук, эффекта хватит полностью на весь зимний сезон. Ваши ручки будут выглядеть молодыми и изящными.

## Мезококтейли в помощь коже во время зимних холодов

На какие препараты стоит обратить внимание при проведении мезотерапии?

**Meso-Xanthin.** Восстанавливает и омолаживает кожу на генном уровне. Активизирует процессы обновления и восстановления клеток, стимулирует выработку собственного коллагена и эластина. Морщинки разглаживаются, кожа подтягивается и обретает сияние.

**Novacutan.** Препарат, специально разработанный для защиты кожи от агрессивного воздействия окружающей среды. Комплекс аминокислот и гиалуроновой кислоты воздействует на кожу, одновременно запуская внутренние процессы восстановления клеток и активируя их внешнюю защиту. Результат – молодость, свежесть, здоровый ровный цвет лица.

## Зона вокруг глаз

Особое внимание хотелось бы уделить периорбитальной области лица. Зона вокруг глаз всегда являлась самой нежной и уязвимой, поэтому и самой сложной в части подбора препаратов для ухода и выбора методов коррекции. При этом, она чаще всего страдает от негативного воздействия окружающей среды: УФ-излучения и отрицательных температур. Для защиты данной области рекомендуем рассмотреть препарат Plinest Fast на основе полинуклеотидов, который подходит даже для самой чувствительной кожи и защищает ее от мороза, солнечных лучей, ветра и токсинов. Всё это помогает придать взгляду свежесть и вернуть уникальную красоту. Помимо указанных процедур, не забывайте и о простом домашнем уходе: очищайте, увлажняйте и тонируйте кожу ежедневно, и она непременно отблагодарит вас своим безупречным внешним видом! ☺



**Деушева  
Оксана Леонидовна**

Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





## Как избежать «зимнего синдрома» и вида уставшей кожи?

*Сильный мороз с ветром, а через 5 минут – душное помещение с пересушенным отоплением воздухом. Зимой нашей коже не позавидуешь! Она подвергается агрессивному воздействию холода, загрязняется, теряет живительную влагу. Во всех слоях не достает питания и увлажнения.*

Ее оттенок сероват, заметны мелкие морщины, текстура будто потеряла упругость за эти несколько холодных месяцев.

Моё имя – Кошель Антонина Викторовна, я являюсь врачом-косметологом, физиотерапевтом, дерматовенерологом, эстетистом и трихологом. Сегодня я хотела бы дать читателям Seline некоторые рекомендации, которые пойдут на благо их молодости и красоте.

### Зачем нужен профессиональный уход

Итак, я как косметолог, всегда рекомендую своим пациентам уделить особое внимание коже лица в холодное время года. Тем более, есть процедуры, которые способны за 1 сеанс оживить кожу, наполнить ее энергией и эффективно подтянуть! Затраченное время минимально, эффект – выраженный и впечатляющий.

Синергический эффект процедур аппаратной и инъекционной косметологии обеспечивает:

- активизацию выработки коллагена;
- усиление кровообращения;
- запуск регенерационных процессов;
- активное увлажнение кожи.

В результате лицо становится более гладким, кожа приобретает здоровый цвет, подтянутость и упругость, что свойственно для молодого возраста. Именно поэтому, помимо эффекта восстановления, мы можем говорить еще и об омоложении. Домашний уход никогда не даст такого результата отдельно от профессионального.

## О проблемах и решениях

Когда мы говорим о скорой помощи для кожи в зимний период, прежде всего подразумеваем строго индивидуальный подход, основанный на работе с имеющимися несовершенствами. Давайте рассмотрим самые распространенные проблемы кожи и процедуры, с помощью которых мы приведем вас к цели максимально быстро и с полным комфортом.



### Работа с отеками и с пастозностью (нерезко выраженная отечность, побледнение, потеря эластичности)

- Лазерная технология M22 LUMENIS
- Фототерапия JOULE SCITON BBL
- Голливудская чистка лица HydraFacial
- Лазерная технология CANDELA VBeam Perfecta



### Склонность к развитию мимических морщин

- Ботулинотерапия
- Биоревитализация
- Контурная пластика
- Мезотерапия
- Аппаратные методики (подбираем оптимальную по типу старения). С большой вероятностью это будет микроигльчатый RF-лифтинг INFINI



### Излишки жировой ткани

- SMAS-лифтинг ULTRAFORMER MPT lifting
- Лазерная технология M22 LUMENIS
- Фототерапия JOULE SCITON BBL
- Непрямые липолитики



### Пигментные пятна

- Фототерапия JOULE SCITON BBL
- Лазерная технология M22 LUMENIS
- Фракционный термолифтинг JOULE SCITON PhotoFractional
- Лазерная технология CANDELA VBeam Perfecta



### Тусклый цвет лица

- SMAS-лифтинг ULTRAFORMER MPT toning



### Сухость

- Безинъекционная биоревитализация INTRACEUTICALS
- Инъекционная биоревитализация

После проведенных процедур (иногда вполне достаточно одной, но чаще требуется курс из 2-3 процедур) ваша кожа станет разглаженной и увлажненной, она приобретет естественный сияющий эффект и равномерный здоровый цвет. Наши методы ей точно понравятся, и глядя в зеркало, вы это непременно заметите! ☺



**Кошель  
Антонина Викторовна**

*Врач-косметолог, физиотерапевт,  
дерматовенеролог, эстетист,  
трихолог*

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





# Гормоны в игре

*Как менопауза меняет вашу кожу, и что с этим делать*

Красота и здоровье женщины неразрывно связаны с гормональным балансом в ее организме. Правильная работа гормонов – это красота, цветение, и... гармония. Заметили сходство в словах? Совпадение? Не думаем.

Ну а теперь серьёзно. Что же будет, если соотношение гормонов нарушится? Ответ прост – ни внешние эстетические, ни внутренние эмоциональные проблемы без восстановления гормонального баланса решить не получится. Особенно это важно в момент вступления женщины в период менопаузы, когда замедляются обменные процессы и снижается уровень гормона эстрогена.

## Что такое менопауза?

Менопауза представляет собой естественный физиологический процесс, «запрограммированное» снижение уровня женских гормонов эстрогенов, вырабатываемых яичниками, и прекращение менструаций. Вступление в период менопаузы у женщин начинается примерно в 46-47 лет и может продолжаться до 10 лет. В это время происходит гормональная перестройка организма: недостаток эстрогенов приводит к сокращению выработки коллагена и эластина, которые напрямую отвечают за состояние кожи. Это, свою очередь, ведет к появлению признаков старения: морщин, сухости, дряблости кожи, потере ее эластичности, изменению цвета.

«Менопауза уничтожит мою красоту?» – спросите вы. Отнюдь нет. Каждый возраст женщины прекрасен, а если вы готовы поддерживать свое здоровье и проводить заместительную гормональную терапию в комплексе с косметологическими процедурами, ваша молодость и привлекательность останется с вами надолго.

## Заместительная гормональная терапия

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) призвана продлить молодость и сохранить красоту женщины. Это путь к активному долголетию и профилактика возможных патологий на уровне гормонов. ЗГТ проводится при таких симптомах, как:

- приливы жара;
- колебания эмоционального состояния;
- повышенное потоотделение;
- хроническая усталость и бессонница;
- тахикардия;
- снижение либидо;
- головные боли.

Лучше всего начинать гормональную терапию в начале периода пременопаузы, тогда она будет еще более эффективной. Тип ЗГТ подбирается врачом индивидуально для каждого пациента.

**Не занимайтесь самолечением во избежание серьезных негативных последствий для здоровья!**

## Косметологические процедуры для вашей молодости

В период менопаузы врач-косметолог идет рука об руку с эндокринологом. Наряду с замести-

тельной гормональной терапией и возмещением уровня эстрогена, проводятся эффективные и безопасные косметологические процедуры. Поддержание эстрогена на необходимом уровне гарантирует достаточную выработку коллагена и эластина в организме, а терапия в кабинете косметолога усиливает данный эффект.

Какие процедуры наиболее востребованы для поддержания молодости кожи?

**RF-лифтинг INFINI / VIVACE.** Суть метода – в воздействии на кожу множества фракционных радиочастотных микроигл, которые обеспечивают глубокое воздействие на дерму, но не нарушают при этом целостность кожи (эпидермиса). Микроиглы при помощи радиочастотной энергии в дерме стимулируют выработку нового коллагена, запуская процесс омоложения.

**SMAS-лифтинг ULTHERA.** Улучшение состояния кожи на глубинном уровне. Мышечно-апоневротический слой (SMAS), находится под кожей, и именно он несет ответственность за состояние контуров лица и шеи. Изменения в текстуре SMAS всегда негативно сказываются на внешнем виде, и тогда на помощь приходит SMAS-лифтинг. ULTHERA – это аппарат направленного сфокусированного ультразвукового воздействия на глубинные слои кожи и подкожный SMAS-уровень. Ультразвук разогревает ткани, стимулирует выработку нового коллагена и сокращение жировой прослойки, благодаря чему кожа в рабочей области значительно подтягивается и выглядит моложе.

**Инъекционный препарат AestheFill для стимуляции коллагена.** AestheFill – препарат на основе полимолочной кислоты, который был разработан для комплексного омоложения кожи. С его помощью не только активизируется выработка нового коллагена, но и гиалуроновой кислоты. Данное вещество необходимо для поддержания уровня увлажнения, эластичности и упругости кожи. AestheFill поддерживает ткани лица, создавая равномерный каркас в зоне введения.

**Коллагенотерапия (препараты Nithya, Collost micro).** Инъекции коллагена помогают поддерживать молодость кожи естественным путем.

Препараты помогают стимулировать работу фибробластов и восстановить баланс коллагена в тканях. Инъекции коллагена подходят как женщинам, так и мужчинам, вне зависимости от возраста. Эффект достигается уже через 2 недели после первого сеанса и сохраняется надолго! Реабилитация отсутствует.

**SPRS-терапия.** SPRS-методика представляет собой уникальную разработку по коррекции проявления хроностарения кожи на базе собственных фибробластов человека. Это единственная подобная терапия, одобренная в России. SPRS-терапия – это комплекс процедур, который ставит своей задачей борьбу не только с внешними признаками старения, но и с внутренними его причинами. Снижение уровня фибробластов с возрастом влечет за собой уменьшение объема коллагена и эластина, которые отвечают за молодость и красоту кожи.

С помощью SPRS-терапии восполняется недостаток молодых фибробластов путем их введения в кожу, после чего они интегрируются в тканях и выполняют функцию продуцирования полезных для кожи веществ. Комплекс SPRS процедур разрабатывается индивидуально для каждого пациента, позволяя улучшить состояние кожи персонально в каждом отдельном случае.

Сочетание косметологических омолаживающих процедур с заместительной гормональной терапией в период менопаузы позволяет получить наибольший эффект. Если вы предпочитаете безоперационное омоложение, стоит рассмотреть комплексный подход, где нормализация гормонального баланса и сеансы в кабинете косметолога дополняют и усиливают друг друга.

Помните, вы прекрасны в любом возрасте! Не забывайте поддерживать свой организм и заботиться о внешности с помощью специалистов. ☺



**Хрептик  
Марина Алексеевна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





# Молодость и изящество рук для дам любого возраста

*Сухость рук зимой: чем может помочь косметология? Самые эффективные методики эстетической медицины от Seline*

Зима — настоящее испытание для кожи рук. Холод, ветер и сухой воздух способствуют появлению обезвоживания, делают кожу сухой, шелушащейся и раздраженной. Современная косметология предлагает ряд эффективных решений для борьбы с этой проблемой.

**Причины сухости кожи рук зимой**  
**Снижение активности сальных желез.** В холодное время года выработка кожного сала снижается, что при-

водит к уменьшению естественного защитного барьера кожи.

**Низкая влажность воздуха.** Зимой воздух, особенно в отапливаемых помещениях, становится очень сухим, что вытягивает влагу из кожи.

**Частое мытье рук.** Мытье рук горячей водой и использование агрессивных моющих средств нарушает липидный барьер кожи, усиливая ее сухость.

**Дефицит витаминов.** В холодный сезон организму часто не хватает витаминов А, D и Е, которые играют важную роль в поддержании здоровья кожи.

Как косметология помогает бороться с сухостью кожи рук  
Сегодня мы расскажем о самых эффективных методиках для молодости рук, которые предлагает современная косметология. Их применение, и особенно комбинирование, позволяет добиться потрясающих результатов!

**Мезотерапия кожи рук.** Безболезненные инъекции с полезными мезококтейлями помогают доставить необходимые вещества в глубокие слои дермы — туда, где они так необходимы. Мезотерапия особенно важна для тех, кто желает замедлить процессы старения рук — процедура эффективно борется с первыми признаками увядания и потерей упругости кожи. *Полный курс поможет вернуть молодость и изящество вашим ручкам и надолго защитит их от возрастных изменений.*

**Биоревитализация кожи рук.** Те же инъекции тончайшей иглой, но ещё больше полезных веществ в составе, еще глубже введение в слои кожи, еще длительнее эффект. Биоревитализация обеспечивает глубокое увлажнение кожи рук, что особенно важно для поддержания ее молодого вида и предотвращения преждевременного старения. Уходовыми средствами такого эффекта добиться невозможно. *Курс биоревитализации поможет коже ваших прекрасных рук обрести ухоженный вид и здоровый ровный цвет.*

**Коллагеностимуляция.** Если бы у эстетической медицины была скорая помощь, то врач, увидев сухую и дряблую кожу рук, топорливо и резко скомандовал бы помощникам “2 мл коллагена подкожно, срочно!” Это вещество – ничто иное, как белок молодости. Инъекции с коллагеном в глубокие слои кожи восстанавливают оптимальное состояние соединительных тканей и стимулирует активизацию выработки новых коллагеновых волокон. *После курса процедур кожа обретает цвет и текстуру, свойственные для молодого возраста.*

**BBL-терапия для кожи рук.** Световая терапия BBL способна эффективно корректировать возрастные пигментные пятна, которые часто становятся причиной визуального старения области рук. Помимо выравнивания цвета, BBL устраняет тонкую паутинку морщин на коже рук и повышает эластичность кожи, широкополосный свет буквально запускает омоложение на генном уровне. Нет реабилитационного периода. *Курс составляет 3 и более процедуры.*

**RF-терапия для кожи рук.** Радиочастотная терапия помогает восстановить упругость кожи рук, значительно сокращая видимость тонких линий и морщин, которые предательски выдают возраст. Процедура активизирует рост коллагеновых волокон, отвечающих за молодость и качество кожи. Благодаря воздействию радиоволнового излучения следы времени буквально стираются с кожи, ваши руки обретают молодой свежий вид и ровный тон. *Реабилитационный период проходит мягко и составляет всего несколько часов.*

## Домашний уход

Результат от косметологических процедур будет радовать вас гораздо дольше, если вы уделите время домашнему уходу. Подборка эффективных средств, которые мы рекомендуем своим пациентам:

- Кремы с гиалуроновой кислотой. Гиалуроновая кислота – мощный природный “увлажнитель”, который притягивает и удерживает влагу в коже.

- Кремы с мочевиной. Мочевина обладает увлажняющими и кератолитическими свойствами, отшелушивая ороговевшие клетки и смягчая кожу.
- Кремы с натуральными маслами. Масла (ши, кокоса, жожоба) создают на коже защитный слой, предотвращая потерю влаги.
- Кремы с витаминами А, D и E. Эти витамины питают кожу, укрепляют ее защитный барьер и способствуют регенерации.

## Ещё немного рекомендаций

**Носите перчатки.** Защищайте руки от холода и ветра.

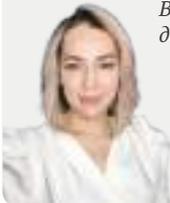
**Используйте мягкое мыло.** Выбирайте pH-нейтральные моющие средства без агрессивных компонентов.

**Увлажняйте воздух.** Используйте увлажнитель воздуха, особенно в отапливаемых помещениях.

**Сбалансированно питайтесь.** Употребляйте пищу, богатую витаминами и минералами.

Помните, что забота о коже зимой – это не роскошь, а необходимость. Не прячьте свои прекрасные руки! Своевременные меры позволят сохранить их красоту, сделав кожу нежной и бархатистой. Мы ждем вас в Seline, где опытные специалисты помогут подобрать оптимальные методики и косметические средства, учитывая индивидуальные особенности вашей кожи.

Пусть молодость не кончается! ❄️



**Каримова Шахноза  
Бадаргаевна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





## Ловим солнце на горнолыжных курортах: советы по уходу за кожей

*Зима – это не только волшебное время года, но и серьезное испытание для нашей кожи. Особенно если вы планируете провести свой зимний отпуск на горнолыжном курорте.*

Особенно если вы планируете провести свой зимний отпуск на горнолыжном курорте. Экстремальные условия – холод, ветер, солнце и низкая влажность – требуют особого внимания к уходу за кожей. Как косметолог, я хочу поделиться с вами важными советами, которые помогут сохранить вашу кожу здоровой и защищенной, а также рассказать о косметологических процедурах, которые помогут вам заблаговременно подготовить кожу к поездке.

### **Используйте мягкие очищающие средства**

Избегайте агрессивных мыльных средств. Вместо этого выбирайте мягкие очищающие средства без алкоголя, которые бережно очищают кожу и сохраняют её естественный баланс.

### **Увлажнение кожи**

Помимо ветра, кожу сушат низкая влажность и холод. Используйте плотные увлажняющие кремы и лосьоны, предпочтительно содержащие гиалуроновую кислоту. Наносите увлажняющее средство дважды в день, утром и вечером, чтобы сохранить кожу мягкой и гладкой.

### **Дополнительные средства ухода**

Рассмотрите использование сывороток и масок для интенсивного увлаж-

нения и защиты кожи. Средства с антиоксидантами помогут бороться с воздействием свободных радикалов, вызванных ультрафиолетовыми лучами.

### **Используйте солнцезащитный крем**

Снег отражает до 80% ультрафиолетовых лучей, усиливая их воздействие на кожу. Наносите солнцезащитный крем с высоким SPF (не менее 30) на все открытые участки кожи и обновляйте его каждые два часа, особенно если вы активно катаетесь на лыжах или сноуборде.

### **Защита от ветра**

Ветер сушит кожу, губы и может вызвать раздражение. Используйте бальзам для губ с защитой от ветра и солнца, а также носите маски и шарфы, чтобы защитить лицо от ветра и мороза.

### **Общие рекомендации**

1. Пейте достаточно воды, чтобы поддерживать увлажнение кожи изнутри. Как уже упоминалось, горный воздух часто очень сухой, что также увеличивает риск обезвоживания.
2. Избегайте посещения горячего душа и принятия ванн. Ещё больше сушить кожу может горячая вода. Предпочитайте тёплый душ и ограничьте время пребывания в воде до 10-15 минут.

## Какие косметологические процедуры могут помочь защитить кожу?

Перед поездкой на горнолыжный курорт стоит рассмотреть несколько косметологических процедур, которые помогут вашей коже справиться с экстремальными условиями:

### **Глубокое увлажнение мезотерапией**

Коктейли, содержащие витамины и гиалуроновую кислоту, вводятся под кожу для улучшения её гидратации.

### **Биоревитализация**

Инъекционные процедуры с использованием препаратов на основе нестабилизированной гиалуроновой кислоты восстанавливают гидратацию и питание кожи на клеточном уровне.

### **Плазмотерапия (PRP)**

Использование вашей собственной плазмы, богатой тромбоцитами, для стимуляции регенерации и улучшения тонуса кожи.

### **Химический пилинг**

Легкие пилинги с использованием гликолевой или молочной кислоты удаляют ороговевшие клетки и улучшают проникновение увлажняющих средств.

### **HydraFacial**

Процедура, которая сочетает в себе глубокое очищение, эксфолиацию, экстракцию и увлажнение, а также насыщение кожи антиоксидантами и гиалуроновой кислотой. Эта многоэтапная процедура помогает восстановить баланс кожи и улучшить ее внешний вид.

### **Фототерапия**

Интенсивный импульсный свет помогает уменьшить покраснения и пигментные пятна, вызванные воздействием солнца. Эта процедура также стимулирует выработку коллагена, улучшая текстуру и эластичность кожи.

### **RF-лифтинг**

Радиочастотная терапия помогает подтянуть кожу и улучшить её тонус, стимулируя выработку коллагена и эластина.

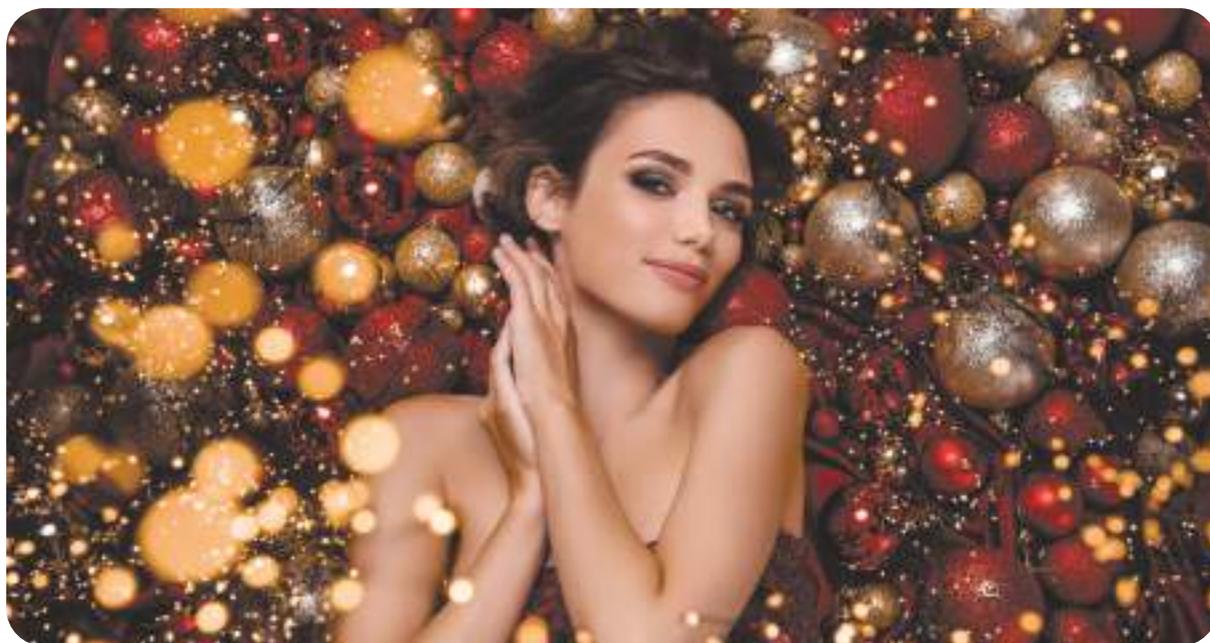
Помните, что уход за кожей в зимний период требует комплексного подхода. Если же ваша кожа будет подвергаться экстремальному воздействию погодными условиями и вам необходимо подготовить кожу к поездке, мы всегда рады видеть вас в нашей клинике. Наши специалисты подберут индивидуальную программу ухода и предложат эффективные процедуры. Ваше здоровье и красота – наш главный приоритет. ☺



**Жукова Татьяна  
Валерьевна**  
Врач-косметолог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





# Новогодняя перезагрузка: косметологические процедуры для встречи 2025-го

*Почувствуйте себя королевой  
в главную ночь года!*

Новый 2025 год по Китайскому календарю станет годом Змеи. Эти животные всегда вызывали у людей особый трепет и бурю эмоций, с их завораживающими, плавными, скользящими движениями. Змеиная кожа олицетворяет собой таинственность, власть и женскую силу. Хотите порадовать покровительницу года? Уделите внимание своей коже и сияйте ярче звезд на новогоднем празднике!

Какие процедуры станут наиболее подходящими для того, чтобы придать себе красоту, молодость и уверенность? Врач-косметолог клиники эстетической медицины Seline Маркина Наталия Владимировна дала свои рекомендации.

## **SMAS-лифтинг ULTHERA**

Высокоэффективная процедура, представляющая собой безоперационную подтяжку лица на уровне SMAS. Одобрена FDA. Глубинный

лифтинг способствует подтяжке на уровне SMAS, а также активизирует выработку собственного коллагена и эластина – белков молодости. Основа работы аппарата ULTHERA – микро-сфокусированный ультразвук направленного действия, который проникает именно туда, куда его направляет доктор, не повреждая соседние участки кожи, мышцы, сосуды и т.д. Кроме того, аппарат предоставляет возможность визуализации, что позволяет выполнить мощное и безопасное омоложение изнутри с отсутствием побочных эффектов после процедуры (очень редко бывает легкая гиперемия (покраснения), которые проходят в течение 1-2-х часов). Альтера-терапия выполняется разово, за 2 месяца до Нового года, чтобы результат успел проявиться максимально.

### Ботулинотерапия, контурная пластика

Если вы хотите избавиться от признаков старения на лице, деформации контуров, асимметрии, «усталого лица» и морщин, то вам поможет проведение комплексной терапии с применением инъекций ботулотоксина и введения филлеров на базе гиалуроновой кислоты. Лицо обретет четкие, изящные контуры и свежесть. Выполняется разово за 2-3 недели до Нового года.

### Биоревитализация и биорепарация

Как известно, следствием возрастных изменений кожи являются потеря эластичности, изменения цвета, сухость кожных покровов, обезвоживание, пигментация. Для замедления процессов увядания кожи требуется глубокое увлажнение и насыщение тканей полезными веществами. Для решения данных задач и разработаны процедуры биоревитализации и биорепарации, представляющие собой инъекции препаратов на основе гиалуроновой кислоты с добавлением витаминов, пептидов, аминокислот и микроэлементов. Курс из 2-3 процедур 1 раз в 2-3 недели поможет скорректировать проявления старения и сохранить результат на долгое время.

### Термолифтинг JOULE SCITON BBL Skin Tyte II

Инновационное глубинное фотоомоложение на генном уровне. Воздействие широкополосного света с различными фильтрами на глубокие слои эпидермиса позволяет запустить процессы регенерации тканей на уровне генов, активизировать выработку собственных коллагена и эластина. За счет улучшения работы клеток-фибробластов улучшается выработка собственного коллагена, гиалуроновой кислоты, увлажненность кожи. Наиболее оптимально проведение курса осенью (3-4 сеанса 1 раз в месяц).

### RF-лифтинг INFINI / VIVACE

Микроигольчатый лифтинг – уникальная методика, которая призвана достичь мощнейшего лифтинг-эффекта и устранить с кожи любые нежелательные нюансы – от морщин до шрамов и рубцов. Фракционный лифтинг на аппаратах INFINI и VIVACE предполагает воздействие на клетки кожи стерильными неизолированными иглами или микроиглами с золотым напылением, что обеспечивает запуск процессов регенерации тканей и подтяжки лица за счет выработки и уплотнения собственного коллагена. Кроме того, RF-лифтинг успешно справляется с такими задачами, как лечение постакне, рубцов, стрий и др. Для более эффективных результатов предпочтителен курс из 3-4 процедур с интервалом от одного до полутора месяцев осенью. Все методики эстетической терапии, количество процедур, типы препаратов и составов подбираются индивидуально по показаниям и с учетом уникальных особенностей каждого пациента. Индивидуальный курс подготовки к Новому году мы подберем для вас на очной консультации. Счастливых вам праздников, сияйте в главную ночь года, притягивайте взгляды, восхищайте и наслаждайтесь собой! ☺



**Маркина  
Наталья Владимировна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог, хирург-  
дерматолог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





## Антивозрастная революция: коррекция морщин и восстановление упругости кожи лица и шеи

*Старение кожи – естественный процесс, остановить который полностью невозможно. Но как можно профилактировать возрастные изменения и сделать морщины менее заметными?*

Регулярный уход и использование современных косметологических процедур могут значительно улучшить внешний вид кожи и помочь сохранить ее молодость и красоту.

Важно осознавать, что состояние нашей кожи зависит как от генетической предрасположенности, так и от образа жизни и того, как тщательно мы заботимся о своей коже. Возрастное замедление синтеза коллагена и эластина, недостаточное увлажнение рогового слоя, воспалительные процессы, фотостарение, потребность в витаминах и микроэлементах, избыток глюкозы в волокнах и окислительный стресс – все это мы учитываем, подбирая для вас персонализированный кейс.

### Почему на стареющей коже появляются морщины?

**Неправильно подобранный уход** за кожей может привести к недостаточному увлажнению и питанию, что вызывает сухость и преждевременное старение.

**Перенапряжение глаз**, вызванное длительным использованием компьютера или чтением, способствует образованию морщин вокруг глаз, известных как «гусиные лапки».

**Неправильный режим сна** и использование неподходящей подушки для сна могут вызвать заломы на коже лица.

**Фотостарение**, вызванное постоянным воздействием ультрафиолетовых лучей.

**Активная мимика** может приводить к образованию мимических морщин на лбу и вокруг рта.

**Значительную роль в процессе старения кожи играют также и генетические особенности**, биохимические маркеры метаболических нарушений, состояние микроэкологического статуса

**Резкое похудение**, колебание века, отеки, – все это часто приводит к потере объема лица, что способствует образованию складок и морщин.

**Нехватка питательных веществ**, микроэлементов и витаминов ослабляет структуру кожи, делая ее менее устойчивой к возрастным изменениям.

*Перенапряжение глаз, вызванное длительным использованием компьютера или чтением, способствует образованию морщин вокруг глаз, известных как «гусиные лапки»*

**Гормональный сбой**, например, в период менопаузы, уменьшает выработку коллагена и эластина, что также приводит к ранним возрастным изменениям кожи.

**Постоянные стрессы и вредные привычки**, такие как курение и чрезмерное употребление алкоголя, ускоряют процесс старения кожи.

**Проблемы с зубно-челюстной системой** могут способствовать образованию морщин вокруг рта,птозу нижней трети, а следовательно изменять форму лица.

**Дефекты позвоночника и сутулость** влияют на осанку и положение головы, что может приводить к образованию морщин на шее и декольте, асимметрии лица.

**Слабость связочного аппарата** снижает поддержку тканей лица, что приводит к их обвисанию.

**Атрофия глубоких жировых пакетов** уменьшает объем лица, создавая условия для появления морщин и складок.

**Отечность**, вызванная задержкой жидкости в организме, растягивает кожу, что со временем может привести к образованию морщин, складок и птозу нижней трети лица.

## Коррекция морщин

Коррекция морщин требует индивидуального подхода в зависимости от их типа.

### Мимические морщины

Мимические морщины – это складки и линии на коже, которые образуются в результате активных движений лицевых мышц. Они появляются при активной мимике, когда человек улыбается, смеется, хмурится или щурится. Эти морщины часто встречаются даже у молодых людей, так как их возникновение связано с частотой и интенсивностью движений мышц лица.

#### Процедуры коррекции мимических морщин:

##### **Ботулинотерапия.**

Препараты на основе ботулотоксина типа А позволяют проводить точечную и временную блокировку работы мимических мышц. Мускулатура расслабляется, существующие морщинки становятся незаметными, а новые не появляются. Также существует комплексная техника омоложения ботулотоксином – Full Face. В этом случае прорабатываются все подвижные зоны на лице и шеи для более гармоничного и целостного результата.

*Кольца Венеры – это поперечные складки или заломы на шее, которые могут проявляться в любом возрасте, даже у молодых пациентов*

##### **Мезоботокс.**

Суть метода заключается в подкожном введении ботулотоксина низкой концентрации. Препарат вводится не в мышцу, а не более, чем на глубину 2-3 мм. Это дает возможность воздействовать на поверхностные слои дермы, исключить парализацию мышц и нервных импульсов.

##### **Биоревитализация.**

Главное действующее вещество – гиалуроновая кислота, которая восстанавливает водный баланс, насыщает клетки полезными микроэлементами, предотвращает раннее старение, делает кожу более гладкой и упругой.

##### **Бланширование (бланшинг).**

Бланшинг или армирование гиалуроновой кислотой является наиболее эффективным, безопасным и доступным методом. Особенность техники заключается в том, что используется специальная тонкая игла, которая вводится поверхностно под морщину. Это дает возможность работать в более сложных анатомических зонах.

### Гравитационные морщины

Эти морщины возникают с возрастом, когда кожа теряет свою упругость, эластичность, и под влиянием силы тяжести начинает обвисать. Появляются ярко выраженные носогубные складки, марионеточные линии, брыли. Особенно это касается пациентов, склонным к отекам.

#### Процедуры против гравитационных морщин:

- термолифтинг Joule Sciton BBL Skin Tyte II;
- SMAS-лифтинг Ultraformer MPT;
- игольчатый RF-лифтинг;
- векторный лифтинг Radiesse;
- нитевой лифтинг;
- авторские методики с мгновенным результатом сразу после процедуры.

### Коррекция колец Венеры

Мы часто забываем, что морщины могут появляться не только на лице, но и на шее. Кольца Венеры – это поперечные складки

*Важно понимать, что каждая процедура проводится с учётом индивидуальных особенностей и пожеланий пациента, чтобы достичь максимально естественного и гармоничного результата. Благодаря современным методам косметологии, вы сможете не только эффективно бороться с морщинами, но и вернуть коже ее естественную красоту.*

или заломы на шее, которые могут проявляться в любом возрасте, даже у молодых пациентов. Эти морщины могут быть вызваны различными факторами, включая проблемы с развитием зубов и челюсти, дефекты позвоночника, фотостарение и даже постоянное воздействие одежды с фиксированным воротником. Работать с кольцами Венеры можно как локально, так и комплексно, начиная лечение с внутренних процессов организма.

**Процедуры против колец венеры:**  
**Инъекционные процедуры.**

Это различные филлеры на основе гиалуроновой кислоты и препараты с полимолочной кислотой. В некоторых случаях мы используем собственную плазму пациента (плазмолифтинг), как инъекционный препарат. Часто показана коллагеностимуляция препаратами Nithya, Collost. В результате морщины становятся незаметными, кожа увлажняется, восстанавливается упругость шеи, и что важно, стимулируется производство коллагена.

**Аппаратные методики:**

- Термолифтинг Joule Sciton BBL Skin Tyte II;
- SMAS-лифтинг Ultraformer MPT;
- игольчатый радиочастотный лифтинг Infini
- лазерные пилинги и шлифовки.

Важно понимать, что каждая процедура проводится с учётом индивидуальных особенностей и пожеланий пациента, чтобы достичь максимально естественного и гармоничного результата. Мы тщательно анализируем тип кожи, степень выраженности морщин и причины их появления, чтобы предложить оптимальное решение. Благодаря современным методам косметологии, вы сможете не только эффективно бороться с морщинами, но и вернуть коже ее естественную красоту.

Мы предлагаем персонализированный подход к каждому пациенту для сохранения естественной красоты и создания лучшей версии себя. ☺



**Насацкая Елена  
Николаевна**

Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



# Мужская КОСМЕТОЛОГИЯ.

## Сочетание инъекций и аппаратов для достижения самого впечатляющего результата

*Джентльменский набор процедур должен быть максимально эффективным, результативным и не занимающим много места в плотном графике современного мужчины.*

Минимум времени на реабилитацию и максимум эффекта – вот основной запрос, с которым обращаются к врачу-косметологу пациенты мужского пола, стремящиеся выглядеть молодо и ухоженно.

Желаемый результат здесь озвучивается несколько иначе по сравнению с женщинами. Предельно важно:

- сохранение образа по гендерной принадлежности без излишнего лоска;
- придание внешности определенной брутальности без гиперкоррекции;
- достижение впечатляющего результата с использованием самых современных технологий инъекционной и аппаратной косметологии;
- никакой боли, дискомфорта, длительного периода восстановления;
- сохранение конфиденциальности.

Модуль IPL на аппарате M22 + инъекции. Самый короткий путь к цели

Сочетанные протоколы всегда работают лучше! Аппаратные методики совместно с инъекционными процедурами дают выраженный и впечатляющий результат омоложения и преображения, заметный вам и окружающим.

Для наглядности сегодня мы расскажем о двух кейсах, но сначала – немного интересных фактов, чтобы вы имели представление о том, почему мы чаще всего рекомендуем уважаемым пациентам именно такой комплекс.

### M22

Одна из востребованных процедур среди пациентов мужского пола! Фотоомоложение на аппарате M22 получило огромную известность и абсолютное признание по всему миру.

Универсальный IPL модуль платформы M22 отлично справляется с выравниванием цвета и рельефа кожи, полностью устраняет (или значительно уменьшает) проявление пигментации разного происхождения, устраняет сосудистые мальформации, делает кожу более упругой и сияющей, сужает поры и нормализует работу сальных желез.

Уникальность процедуры фотоомоложения заключается в том, что во время ее проведения удается активизировать процессы в глубоких и поверхностных слоях дермы одновременно, не нарушая при этом целостности кожного покрова. Это позволяет добиться ярко выраженных и стойких результатов без боли и неприятных ощущений.



#### Протокол процедур:

1. Проведение 3D-фотоомоложения на аппарате M22 в области лица.

*Процедура проводилась курсом: 1 раз в 3 недели (3 раза)*

2. Коррекция периорбитальной области препаратом на основе коллагена **Сферогель Медиум**

*Процедура проводилась курсом: 1 раз в 3 недели (3 раза)*

Препарат содержит питательный ресурс для клеток: нативную структурированную гиалуроновую кислоту, пептиды коллагена, фрагментированные структурные белки, аминокислоты, витамины и микроэлементы. Сферогель Медиум был разработан с целью восполнения дефицита матрикса кожи, омоложения и лифтинга.

## Инъекции молодости

M22 в сочетании с различными инъекционными процедурами помогает запустить обменные процессы в тканях, активизировать клетки фибробласты, получить комплексный омолаживающий эффект. Полезные препараты вводятся в слои кожи специальной тончайшей иголочкой. Результатом будет свежий и здоровый цвет лица, устранение или минимизация морщин и гладкость кожи, свойственная только для молодого возраста.

Не стоит беспокоиться об ощущениях во время процедуры – заблаговременная анестезия в форме крема позволит вам чувствовать себя комфортно!

### Кейс #1

**Пациент Р., 34 года. Беспокоит неравномерный цвет лица, расширенные поры, единичные пигментные пятна, «уставший» взгляд, а также отечность в проекции носослезной борозды.**

Процедура позволяет корректировать срединно-дермальные морщины, обеспечивает глубокое и длительное увлажнение, питание, сияние и выравнивание рельефа кожи.

#### Результат коррекции:

Осмотр пациента спустя 2 месяца показал ярко выраженный эффект улучшения всех качественных характеристик кожи: выравнивание цвета лица, устранение сосудистых мальформаций, устранение пигмента. Кожа лица заметно посветлела, а также мы получили потрясающий лифтинг-эффект.

В периорбитальной области отмечается устранение отечности и «уставшего» взгляда. Кожа выглядит здоровой, ухоженной и сияющей.



## Кейс #2

Пациент К. 50 лет. Беспокоит разлитая гиперемия в области лица, множественные мелкие капилляры на крыльях носа и в области щек, повышенная жирность кожи, расширенные поры, сниженный тонус и тургор.

### Протокол процедур:

1. Проведение 3D-фотоомоложения на аппарате **M22** в области лица.

*Процедура проводилась курсом: 1 раз в 3 недели (3 раза).*

2. Биоревитализация препаратом **Novacutan Sbio** в объеме 2мл. Основу препарата составляет уникальный комплекс НОРААВ – сочетание оптически чистых аминокислот, встроенных в сетчатую структуру гиалуроновой кислоты. Комплекс НОРААВ активирует экспрессию молекул, регулирующих физиологию кожи, восстанавливая ее до уровня, характерного для молодых клеток.

*Процедура проводилась курсом: 1 раз в 3 недели (3 раза).*

3. В завершении мы провели пациенту процедуру «**Лифтинг Монако**»: сочетание воздействия мезопрепарата на основе гиалуроновой кислоты **NCTF 135** и ботулотоксина **Ксеомин**.

Данная методика успешно используется с целью уменьшения видимости сосудов, увлажнения кожи, придания ей сияния и выравнивания микрорельефа, а также для уменьшения жирности и сужения пор.

### Результат коррекции:

Спустя 3 месяца после проведения комплекса процедур наблюдается устранение стойкой гиперемии и капилляров в области щек и крыльев носа, сужение пор, значительное снижение жирности кожи. Кожа лица увлажненная, подтянутая, она выглядит ухоженной и более молодой.

Уважаемые мужчины, мы ждем вас для проведения процедур с выраженным и абсолютно естественным результатом! Премиальный сервис позволит вам чувствовать себя желанным гостем, а умелые руки специалистов в сочетании с их знаниями и опытом помогут прийти к цели за считанные сеансы, после чего проблема эстетики будет решена на долгое время.

Вы молоды и успешны. Мы поможем это сохранить и подчеркнуть, придавая внешности ухоженный внешний вид и некую брутальность, которая так притягательна для противоположного пола. ☺

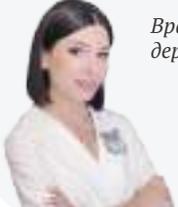
**Федоровская Светлана Алексеевна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог

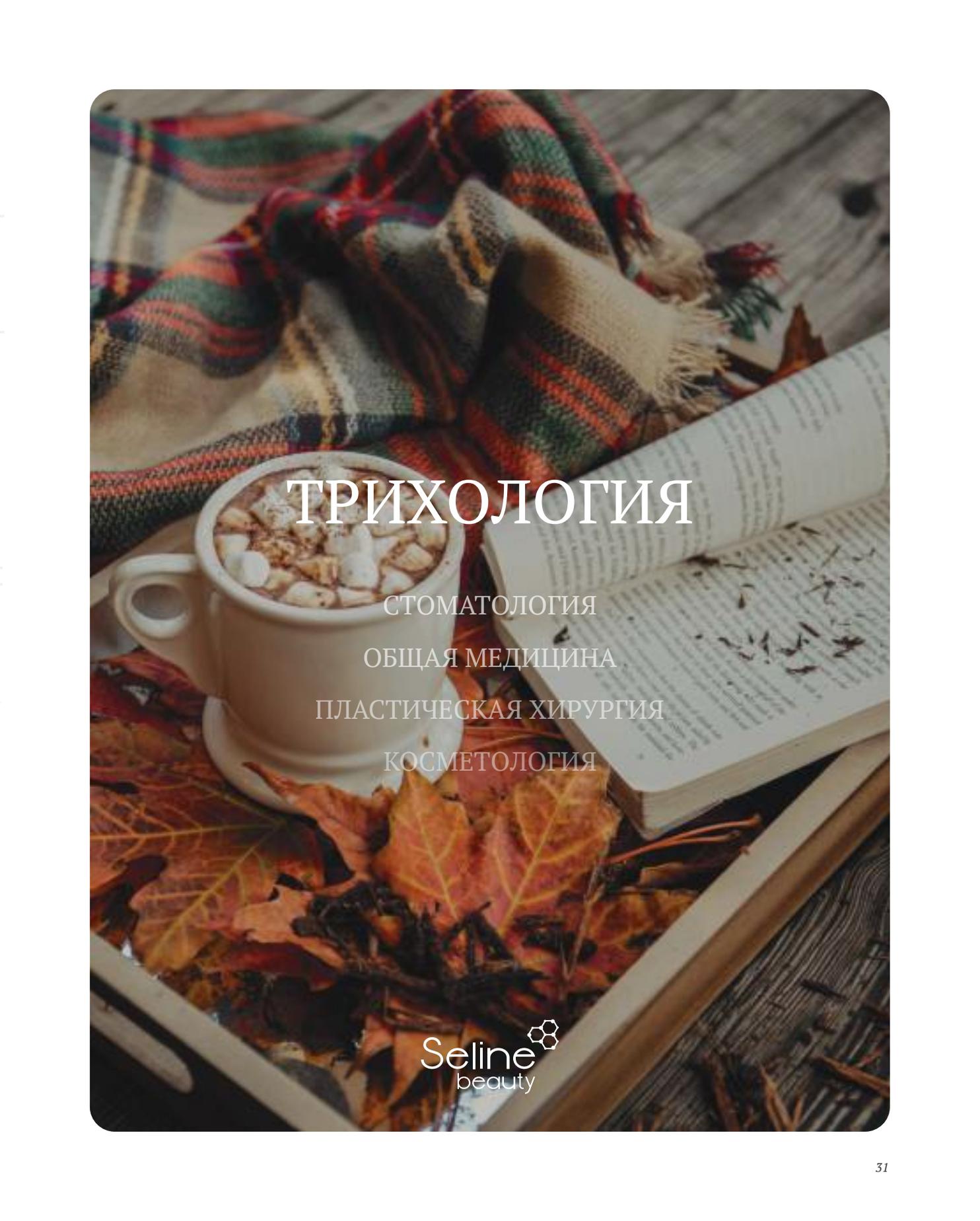
Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода




**Жаловская Елена Васильевна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

Seline   
beauty



# Код красоты

## Определяет ли генетика густоту и длину ваших волос?

*Какая женщина не мечтает о длинных, густых, здоровых волосах, струящихся и сияющих, словно драгоценный атлас? Уверены, что почти каждая.*

*Какой мужчина не хотел бы выглядеть, как актер из рекламы шампуня? И носить ту самую, такую актуальную сейчас стрижку?*

Но, к сожалению, красивыми волосами природа наградила не всех: генетическая рулетка в деле вне времени. Качество волос напрямую зависит от наследственных факторов.

Генетика – сложная наука, изучающая процессы наследственности. С ее помощью можно попробовать предугадать, глядя на родителей, какой будет густота волос их ребенка. Однако гарантий – никаких. Гены бабушек и дедушек могут оказаться сильнее. Также помимо ДНК, в формировании волосяного покрова принимают участие и другие факторы, такие, как общее состояние здоровья человека, его пол и возраст.

Если ваши волосы далеки от воображаемого идеала, не стоит расстраиваться! Современные методы эстетической медицины помогут исправить ситуацию и обрести желаемый образ.

Для того, чтобы фолликулы функционировали в полном объеме, необходимо, помимо исходных генетических данных, следить за следующими факторами:

### Что влияет на густоту волос, помимо ДНК?

Генетика человека определяет многое, но на густоту волос помимо нее влияют также:

**Эмоциональное состояние.** В силу некоторых патологий и расстройств эмоционального спектра, волосы начинают выпадать раньше наступления стадии телогена, а значит их густота снижается

**Возраст.** На разных этапах жизни человека обмен веществ осуществляется по-разному. После 40-45 лет он замедляется, что отражается и на состоянии волос.

**Средства, контакту с которыми подвергаются волосы.** Нужно с особым вниманием подбирать уходовые средства, подходящие для вашего типа волос и кожи головы, чтобы избежать пересушивания, аллергических реакций и, как следствие, выпадения волос.

**Здоровье организма.** Если человек страдает от каких-либо заболеваний, сил иммунитета хватает только на борьбу с патологией, а рост волос отходит на второстепенный уровень;

**Нормальное кровообращение** для достаточного питания волосяных луковиц;

**Полноценное здоровое питание** человека, для того, чтобы по кровеносным сосудам к волосам поступали все необходимые витамины и минералы;

**Регулярное посещение трихолога** при возникновении проблем;

**Правильный уход**, в том числе профессиональный.

### Можно ли иметь красивые волосы, если с генетикой не сильно повезло?

Разумеется, в любую ситуацию можно внести коррективы с помощью методик современной эстетической медицины. Для этого необходимо определить, что повлияло на состояние волос, и сделать это может только опытный врач-трихолог, после осмотра и диагностики.

Не занимайтесь самолечением и не пренебрегайте визитом к специалисту. При необходимости врач назначит вам анализы, прием витаминов и высокоэффективные процедуры, такие как:

#### **Мезотерапия кожи головы.**

Инъекции с полезным мезококтейлем, которые помогут вам справиться с выпадением волос и улучшить их рост путем насыщения фолликулов питательными веществами, витаминами и микроэлементами. Также процедура обеспечивает рост новых волос, густых, плотных и здоровых, причем эффект наступает довольно быстро.

#### **Плазмотерапия кожи головы**

Самая гипоаллергенная процедура, кото-

*Не занимайтесь самолечением и не пренебрегайте визитом к специалисту*

рая содержит в себе исключительно натуральные, привычные для организма вещества. Восстановление волос происходит за счет насыщения и обогащения фолликулов драгоценными компонентами плазмы крови пациента. Вещества доставляются напрямую к луковицам, они легко и быстро усваиваются.

#### **Лазер M22 для волос**

Лазер ResurFX от знаменитого по всему миру M22 быстро и эффективно решает проблему выпадения. Процедура позиционируется как останавливающая потерю волос, однако на этом действие M22 вовсе не заканчивается. В процессе воздействия тепловой энергии происходит активное питание волосяных фолликулов. В результате курса сеансов вы получаете здоровые, густые, сильные, блестящие волосы. Окружающие ткани не травмируются! Лечение полностью безопасно и проходит безболезненно.

Не выиграли в генетическую рулетку? А хотите, чтобы окружающие думали, что вы в ней абсолютный победитель? Двери двух филиалов Seline всегда открыты. Я жду Вас на прием. ☺



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

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# 10 мифов о выпадении волос

*Сегодня мы рассмотрим одну из наиболее актуальных тем – советы при выпадении волос. В моей практике я часто слышу удивительные истории о том, какие способы используют люди в своем уходе за волосами. Давайте вместе разберемся, какие рекомендации могут быть полезны, а какие лучше вовсе не делать.*

Миф 1. Чем реже вы моете голову, тем лучше.

Мытье головы – это гигиеническая процедура, которая не влияет на процесс выпадения волос. Многих пугает большое количество выпавших волос после мытья головы. Важно понимать, что шампунь помогает избавиться от тех волос, которые уже закончили свой жизненный цикл, освобождая место новым растущим. Рекомендуется мыть голову по мере загрязнения.

Миф 2. Шампуни от выпадения помогают.

Нет никаких убедительных научных доказательств того, что шампуни могут предотвращать выпадение волос. Шампуни – это скорее средство гигиены, чем решение данного вопроса.

**Миф 3. Народные рецепты могут с выпадением волос.**  
Народные маски могут вызвать раздражение кожи головы и усугубить ситуацию. Лучше обратиться к профессиональным средствам от выпадения волос.

**Миф 4. Добавление аптечных витаминов в шампунь полезно.**  
Ампульные витамины предназначены исключительно для инъекций и не проходят через кожный барьер. Кроме этого, такой состав может вызвать аллергическую реакцию. Лучше использовать специализированные наружные средства для волос.

**Миф 5. Чем длиннее волосы, тем больше они выпадают.**  
Наши волосы имеют прочную структуру и их тяжесть не может быть причиной повышенной потери волос. Если началось выпадение, то длинные или короткие волосы – не имеет значения. Стрижка не остановит процесс.

**Миф 6. Фен вреден для волос.**  
Современные фены сушат потоком воздуха, а не высокой температурой. Это незаменимый помощник, особенно в холодное время. Фен помогает уложить и высушить волосы без вреда для волос.

*Биотин, как и другие биодобавки, могут оказать положительное действие на состояние кожи, волос и ногтей. Правильная концентрация тех или иных полезных веществ определяется после сдачи анализов.*

**Миф 7. Окрашивание вредит волосам.**  
Если вы используете качественную краску и не передерживаете ее на голове, то шансы столкнуться с выпадением волос очень малы.

**Миф 8. Биотин – панацея от выпадения волос.**  
Биотин, как и другие биодобавки, могут оказать положительное действие на состояние кожи, волос и ногтей. Однако надо понимать, что в витаминных комплексах содержатся среднесуточные дозировки, рассчитанные для людей без дефицитов. Правильная концентрация тех или иных полезных веществ определяется после сдачи анализов.

**Миф 9. Мезотерапия решит проблему.**  
Данный метод не универсальный, имеет ряд противопоказаний и применяется не при всех видах алопеции.

**Миф 10. Миноксидил – универсальное средство.**  
Миноксидил эффективен при андрогенной потере волос. При других причинах выпадения его применение может быть нецелесообразным.

Помните, что каждый организм уникален, и в случае проблем с волосами лучше всего обратиться к профессионалу для получения индивидуальной консультации. Берегите себя и свои волосы – они заслуживают лучшего ухода! ☺



**Нагайцева  
Юлия Васильевна**  
Врач-дерматовенеролог,  
трихолог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



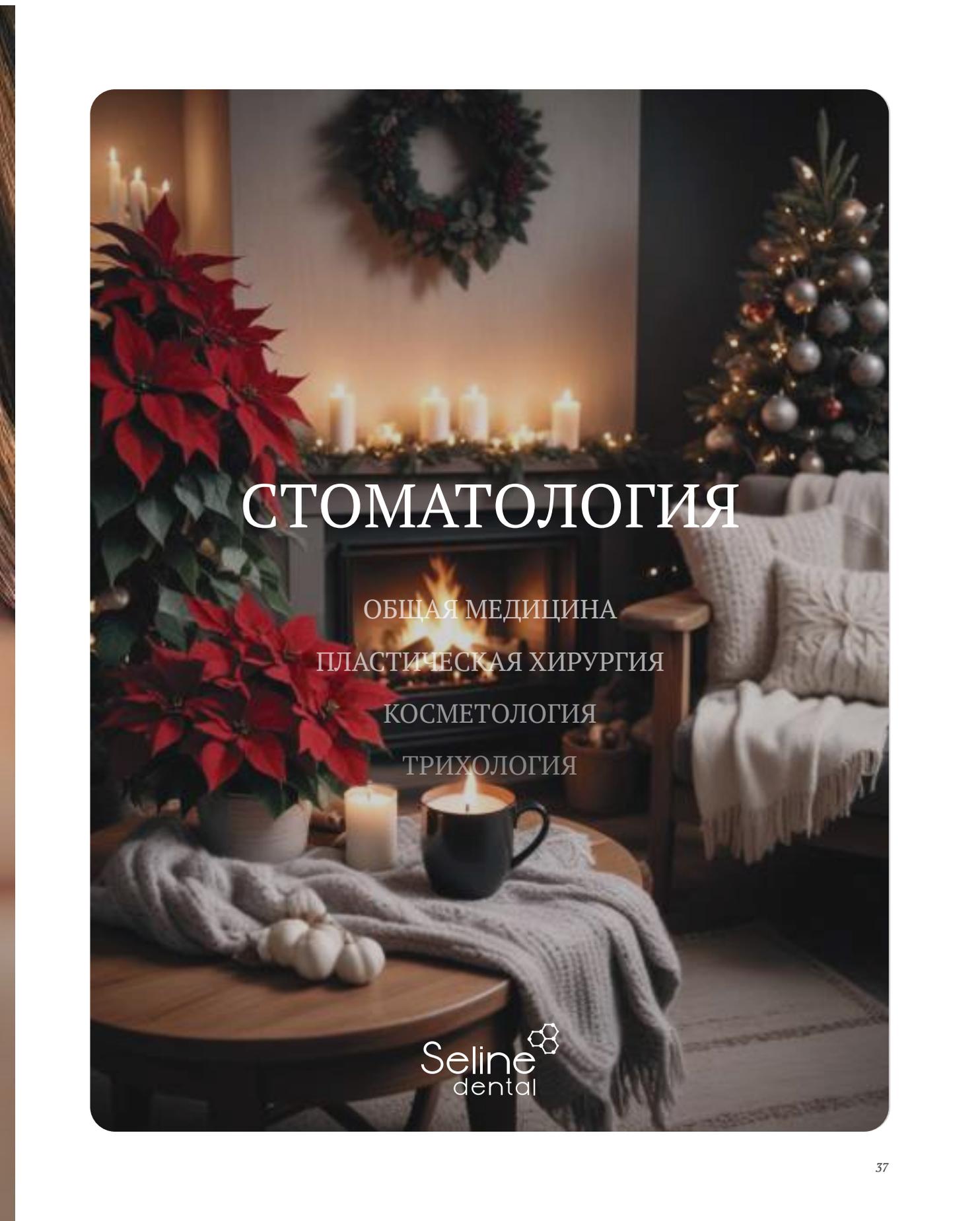
Скидка 20%

# НА КУРС ИЗ 10 ПРОЦЕДУР ЛАЗЕРНОГО ЛЕЧЕНИЯ ВОЛОС НА АППАРАТЕ M22



Посетите наш сайт  
или запишитесь

\*Подробнее о специальном  
предложении уточняйте у менеджеров



# СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

Seline  
dental 

# Профессиональная гигиена зубов AirFlow Prophylaxis Master

*От сердца к сердцу: забота о самых близких*

*В современном обществе одной из основных составляющих идеального образа успешного человека является эстетика зубного ряда. Мода на белоснежную привлекательную улыбку прочно вошла в нашу жизнь и остается с нами уже навсегда.*

Устранить зубной налет и зубной камень, стереть пятна от пищевых продуктов и красящих напитков, а также предотвратить заболевания зубов поможет услуга профессиональной гигиены AirFlow Prophylaxis Master: в клинике Seline вы можете выполнить профгигиену зубов быстро и с максимальным комфортом!

Что представляет собой процедура чистки зубов на аппарате AirFlow Prophylaxis Master?

Чистка зубов AirFlow Prophylaxis Master представляет собой мягкое и безопасное

очищение зубов с помощью комплекса воды, чистящих кристаллов и воздуха, которые подаются под давлением. Уровень давления чистящей смеси регулируется индивидуально для каждого пациента, в зависимости от состояния полости рта. Загрязнения стираются с эмали будто волшебным ластиком, улыбка обретает здоровый вид, а дыхание – свежесть.

## Особенности аппарата AirFlow Prophylaxis Master

Инновационный аппарат для профессиональной чистки зубов AirFlow Prophylaxis Master, произведенный в Швейцарии, получил признание по всему миру. Эффективность процедуры доказана, чистка рекомендуется всем пациентам с регулярностью раз в 6 месяцев.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Преимущества AirFlow Prophylaxis Master:

- Отвечает всем стандартам качества и безопасности.
- Возвращает зубам природный оттенок эмали.
- Очищает зубной ряд как поверхностно, так и глубоко между зубами.
- Позволяет провести более тщательный осмотр и выявить возможное начало разрушения эмали.
- Профилактирует образование зубного камня.
- Не повреждает эмаль, очищая зубы бережно, даже в труднодоступных местах.
- Производит легкую шлифовку поверхности эмали зубов, делая ее ровной и сияющей.

А самое главное, чистку AirFlow Prophylaxis Master без опасения можно проводить даже на

винирах, зубных протезах и при наличии имплантатов.

Почему профессиональная чистка зубов AirFlow Prophylaxis Master максимально комфортна?

Главная особенность действия аппарата заключается в инновационном средстве – чистящем порошке, который по структуре и составу значительно отличается от всего, что предлагалось ранее. Частицы эритритола имеют минимальный размер, они эффективно полируют зубную эмаль, в результате чего отпадает необходимость в дополнительной полировке после процедуры. Эмаль обретает сияющий блеск, она надежно защищена от повреждений.

## А какие еще преимущества?

Помимо уже озвученных преимуществ, ученые-разработчики позаботились и о комфортном самочувствии пациентов во время процедуры.

-  Температура воды в аппарате регулируется, что очень важно для пациентов с повышенной чувствительностью зубов.
-  Эргономичные наконечники аппарата позволяют проводить процедуру, точно воздействуя на необходимую область.
-  Высокая скорость колебаний позволяет сократить время сеанса.
-  Окрашивание поверхности зубов специальным красителем, который проявляется при соприкосновении с налетом и позволяет проводить гигиену под визуальным контролем более качественно даже на труднодоступных участках.
-  Безопасность для тканей зуба. На этапе ультразвукового воздействия “умный” наконечник аппарата AirFlow Prophylaxis Master регулирует мощность при соприкосновении с зубным камнем, при этом минимально воздействуя на эмаль.
-  Несколько видов абразивных порошков для чистки. Помимо нейтрального, это могут быть ароматизированные, со вкусом: барбариса, клубники и земляники, вишни, лимона и мяты, смородины, мультифруктовые.

AirFlow Prophylaxis Master – это отличное решение для комфортного и бережного ухода за зубами пациентов любого пола и возраста! Принимаются во внимание все показания и противопоказания к процедуре. Подход к каждому пациенту индивидуален, а процедура выполняется с учетом всех анатомических особенностей. Главная цель профгигиены на AirFlow – профилактика кариеса, получение заполированной поверхности зубной эмали и предотвращение образования зубного камня.

А знаете, почему мы назвали статью “От сердца к сердцу”? Всё чаще я слышу, что тот или иной пациент получил процедуру в подарок от дорогого человека. Всегда этому искренне радуюсь, ведь такой жест – есть высшее проявление заботы. Это как сказать “Я тебя люблю” или “Ты мне очень дорог” без слов. Радуйте своих близких чаще, и не забывайте о себе! Нет ничего дороже здоровья.

Отдельно хотелось бы отметить, что на AirFlow Prophylaxis Master в Seline часто проводятся выгодные акции. Следите за обновлениями на нашем сайте и в социальных сетях. ☺



**Легкова Ксения Владимировна**  
Врач стоматолог-терапевт,  
стоматолог-эндодонтист

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# Программы Dental Check Up



Запишитесь  
в WhatsApp

## Dental Check Up Lite

Красивая улыбка лучше самого дорогого бриллианта способна украсить и преобразить внешность. Но она невозможна без здоровья всей полости рта. В соответствии с программой чекапа опытные доктора (стоматолог-терапевт, стоматолог-ортопед или ортодонт) проведут комплексную диагностику и составят оптимальный план лечения. Кроме того, вас ждет профессиональная гигиена полости рта, после которой улыбка станет заметно белее. А в конце — приятный подарок для сияющей здоровьем улыбки в домашних условиях.

СТОИМОСТЬ  
**9500 р.**

## Dental Check Up Standard

Как составить полное представление о здоровье полости рта в кратчайшие сроки, оценить состояние челюсти и зубов, а также обрести идеальную белоснежную улыбку? Только с помощью программы Dental Check Up Standard, которая включает все этапы, необходимые для получения детальной клинической картины и точной постановки диагноза. Наши лучшие специалисты и трехмерная компьютерная томография челюстно-лицевой области сделают диагностику максимально эффективной. А профессиональная гигиена полости рта и 2 цикла комфортного отбеливания зубов на лампе Philips Zoom 4 подарят вашей улыбке идеальное здоровое сияние.

СТОИМОСТЬ  
**32 200 р.**

## Dental Check Up Premium

Сохранить зубы здоровыми на долгие годы — совершенно понятное и естественное желание. Программа Dental Check Up Premium включает в себя не только полное стоматологическое обследование с заключениями и подробными рекомендациями всех необходимых специалистов, профессиональную гигиену полости рта, но и полные 3-4 цикла отбеливания зубов на лампе Philips Zoom 4. Вы пройдете комплексную диагностику, а также быстро и безопасно осветлите зубы на 12–14 оттенков!

СТОИМОСТЬ  
**50 000 р.**



## Чувствительность зубов: причины, последствия, пути решения

*Многие люди сталкиваются с повышенной чувствительностью зубов – прием холодной, горячей, кислой или сладкой пищи и напитков доставляет им выраженный дискомфорт, вызывая неприятные, а иногда и болезненные ощущения. Это немало портит качество жизни, согласитесь?*

В классификации стоматологических заболеваний это явление называют гиперестезией. От повышенной чувствительности зубов страдает более 50% всех жителей земного шара. Только представьте себе масштаб проблемы! К счастью, современная стоматология предлагает комплекс мер по устранению гиперестезии. О причинах этого неприятного состояния и способах борьбы с ним рассказывает врач стоматолог-пародонтолог Школьная Ксения Дмитриевна.

### Откуда взялась эта напасть или причины высокой чувствительности зубов

Есть несколько факторов, влияющих на развитие гиперестезии, зная о которых, мы можем начать действовать:

- Деминерализация зубной эмали – это кариес в стадии пятна, при котором вымываются кальций, фтор и другие микроэлементы, в результате чего поверхность зуба становится более шероховатой и восприимчивой к внешним раздражителям.

- Истончение эмали (клиновидный дефект) из-за патологической стираемости, возникающей при проблемах прикуса.
- Глубокие трещины на эмали, которые возникают из-за неправильного прикуса и повышенной жевательной нагрузки. Когда зубы чрезмерно стираются, снижается их высота, при этом зубная эмаль испытывает "стресс".
- Воспалительные процессы в полости рта, такие как гингивит, пародонтит приводят к оголению корней зубов, а также травма десны или зуба.
- Изменение уровня pH слюны до показателей менее 5,5.
- Сбои в работе эндокринной системы, рефлюкс, авитаминоз.
- Вредные условия труда и неблагоприятная экология.
- Курение и употребление алкоголя.

### Что делать, если возникла гиперчувствительность зубов?

Не нужно терпеть и заниматься самолечением! Как можно раньше обратитесь к стоматологу, он выявит причину повышенной чувствительности зубов и проведет соответствующую терапию.

В случаях деминерализации эмали выполняется реминерализующая терапия. Зубы обрабатываются препаратами на основе гидроксиапатита. Глубоко проникая в структуру зуба, полезные вещества возвращают ее прочность, реконструируют участки деминерализации и, соответственно, снижают гиперестезию.

Также возможно проводить реминерализацию и в домашних условиях по рекомендации врача. Для этого используют специальные капли, которые заполняются лечебным гелем и надеваются на зубы на какое-то время. Важно! Периодичность и продолжительность курса лечения в данном случае определяет лечащий врач только после проведения профессиональной гигиены.

В случаях, когда причиной развития чувствительности зубов является кариес, необходимо соответствующее лечение с устранением очага поражения с последующим восстановлением

зуба композитной реставрацией или керамической вкладкой.

Пародонтит предполагает удаление над- и поддесневых зубных отложений, бактериального налета, обработку пародонтальных карманов, что обеспечит здоровую десну и устранение чувствительности корней зубов.

При оголении корней зубов (рецессий) проводится пластика десны. Эта хирургическая процедура направлена на закрытие оголенной поверхности корня и восстановление утраченного объема десны.

### Как нужно ухаживать за чувствительными зубами?

Здесь все довольно просто! Правила ухода будут следующими:

- используйте мягкую зубную щетку и малоабразивную зубную пасту, предназначенную для чувствительных зубов.
- чистите зубы дважды в день.
- исключите кислые продукты, сладкую газировку. Сведите к минимуму прием алкогольных напитков.
- откажитесь от курения.
- правильно используйте дополнительные средства по уходу за зубами.

Не терпите неприятные ощущения, ваш организм сигнализирует о том, что есть проблема! Медицинский центр Seline предлагает лечение гиперестезии зубов быстро, эффективно и с комфортом. Мы будем вас ждать. ☺



**Школьная Ксения Дмитриевна**  
Врач стоматолог-пародонтолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





## Искусство улыбки: руководство по выбору идеального оттенка виниров

*В мире стоматологии эстетика улыбки является ключевым моментом, который тесно взаимосвязан с положением нижней челюсти и высотой нижней трети лица.*

Каждый день мы видим, как виниры становятся все более актуальными, ведь они позволяют воссоздать все особенности молодых натуральных зубов, такие как жемчужный матовый блеск, полупрозрачность, макро- и микрорельеф, а также светлые оттенки bleach. Наша команда специалистов владеет последними методиками создания белоснежной улыбки, учитывая все нюансы, присущие натуральным зубам.

## Как создаётся идеальный оттенок виниров?

Планирование улыбки – это комплексный процесс, начинающийся с тщательного анализа особенностей организма.

- 1 Сначала мы изготавливаем модели челюстей и делаем портретные фотографии, чтобы иметь полное представление о структуре вашего лица. Эти данные передаются зубным техникам, которые, опираясь на индивидуальные особенности каждого пациента, создают идеальный зубной ряд. Важно отметить, что определенные патологии, такие как бруксизм, отсутствие жевательных зубов, могут привести к изменениям в лицевом скелете, снижению высоты нижней трети лица, изменению положения нижней челюсти и другим последствиям. Это состояние сопровождается различными симптомами, такими как напряжение мышц шеи и жевательных мышц, появление носогубных складок, опущение уголков рта.
- 2 Для достижения оптимального результата специалисты используют телерентгенограмму (ТРГ) головы в боковой проекции для анализа параметров лицевого скелета.
- 3 Следующим этапом является создание прототипов будущей конструкции с помощью 3D-принтера для дальнейшей примерки и коррекции в полости рта пациента.
- 4 Затем проводится этап примерки в полости рта. Врач заполняет силиконовые формы специальной пластмассой необходимого оттенка, не затрагивая зубы, и надевает их на зубы пациента. Излишки выдавливаются, а новая форма зубов остается в полости рта.
- 5 Проводится съемка портретных фото, видео и вносятся коррективы по необходимости.
- 6 Конечный результат согласуется с пациентом и начинается работа.

Для выбора идеального оттенка ваших будущих зубов у нас есть специальные цветные макеты виниров, которые помогут определиться с окончательным вариантом.

Важно отметить, что восстановление высоты нижней трети лица с помощью новых зубов может привести к эффекту безоперационной подтяжки лица. Поэтому рекомендуется сначала обратиться к стоматологу для диагностики, прежде чем приступать к различным косметологическим процедурам.

И помните, что гармония улыбки не только придаст красоту, но и способствует общему здоровью. Доверьтесь профессионалам нашей команды и получите совершенную улыбку, которая будет радовать вас каждый день. ☺

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



*Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода*





## Можно ли делать отбеливание, если есть искусственный зуб?

*Как придать улыбке безукоризненную белизну*

Так хочется улыбаться миру открыто! Искренняя улыбка располагает, придает обаяния и идет абсолютно всем. Однако красящие продукты и напитки, курение и изменения структуры зубной эмали приводят к потемнению оттенка зубов. При наличии ортопедических коронок ситуация осложняется: современные коронки изготавливаются из прочных гладких материалов, а это значит, что они не подвержены отбеливанию, в отличие от натуральной эмали, и приходится принимать во внимание некоторые нюансы.

В этой статье мне хотелось бы рассказать об одном из самых популярных и востребованных по всему миру способе отбеливания, который я регулярно рекомендую своим пациентам. А затем, для тех, кому актуально, я расскажу, как решить проблему с отличающимся по цвету искусственным зубом, чтобы она не портила настроение и эстетику.

Меня зовут Ахмедова Джамиля Джавидиновна, я являюсь врачом стоматологом-терапевтом клиники Seline. Буду рада, если моя статья в этом журнале поможет кому-то решить наболевший вопрос.

**Отбеливание зубов на Zoom 4**  
Итак, одним из наиболее эффективных способов осветления эмали является профессиональное отбеливание на аппарате Zoom 4. Специальная лампа Zoom WhiteSpeed в сочетании с осветляющим гелем на основе

*Основная сложность состоит в том, что любой вид отбеливания работает лишь на натуральной эмали*

пероксида водорода позволяет получить непревзойденную белизну зубной эмали путем мягкого и безопасного, но при этом достаточно быстрого воздействия.

**Как происходит отбеливание по методике Zoom 4?** На весь процесс потребуется от 1 до 1,5 часов:

- Сначала врач наносит защитный состав на слизистые оболочки, для исключения их случайного травмирования;
- Поверхность зубов обрабатывается осветляющим гелем и просвечивается специальной лампой;
- Удаляются остатки отбеливающего геля и защитный состав с поверхности десен;
- Наносится препарат для снижения чувствительности зубов.

Всего три-четыре этапа – и вот вы уже обладаете белоснежной сияющей улыбкой! Zoom 4 позволяет сделать эмаль светлее до 8 тонов. Это выраженный результат, который будет заметен вам, а окружающие оценят преобразование и свежесть, но секрет изменений не отгадают. Все естественно, как от природы!

**В чем сложность отбеливания при наличии искусственных зубов?**

Основная сложность состоит в том, что любой вид отбеливания работает лишь на натуральной эмали. Чтобы получить рав-

номерный оттенок всех зубов, и натуральных, и искусственных, стоматологу необходимо провести процедуру с идеально четким подбором цвета, чтобы коронки не выделялись из общего ряда. Если коронка потеряла цвет в процессе эксплуатации, то можно вернуть ее оттенок с помощью профессиональной чистки зубов, однако сделать коронку светлее, чем она была изначально, не получится.

Но не стоит расстраиваться! Обычно бывает достаточно систематического проведения профессиональной гигиены полости рта и стандартного ухода в домашних условиях, чтобы и натуральные зубы, и коронки обрели сияющий светлый оттенок. Если же цвет коронок и натуральных зубов стал катастрофически неприемлемым, можно проанализировать ситуацию и заменить коронки, например, при установлении ортопедических коронок во фронтальной зоне. В таких случаях сначала проводится отбеливание, а затем подбирается цвет коронок в соответствии с обновленным оттенком зубной эмали.

Еще одним способом повысить эстетику улыбки, хорошо зарекомендовавшим себя среди врачей и пациентов, является установка виниров. Этот метод позволяет полностью изменить внешний вид зубов, в части их цвета и формы.

Чтобы понять, какой способ подходит именно вам, запишитесь на консультацию, я с радостью подробно отвечу на все интересующие вас вопросы! ☺

**Ахмедова Джамиля Джавидиновна**  
Врач стоматолог-терапевт



Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





## Брекеты – устанавливаем внутри или снаружи?

*Мнение высококвалифицированного  
врача-ортодонта Филатовой  
Ольги Сергеевны*

Наверняка каждый читатель знает, для чего нужны брекеты. Это самый надежный способ произвести коррекцию зубного ряда с целью исправления патологии прикуса, который применяется по всему миру. Стоматолог надежно фиксирует брекеты к эмали зуба с помощью специальных композитных материалов, и через определенное время пациент получает эстетичную улыбку, избавившись от проблем с прикусом. Брекеты делятся на внешние и внутренние (лингвальные).

Лингвальные брекеты – это конструкции, которые фиксируются на внутреннюю поверхность зубов и остаются незаметными окружающим! Разработка таких брекет-систем позволила сделать настоящий прорыв в области ортодонтии, избавив пациентов от ряда неудобств, связанных с эстетикой. Согласитесь, это большое преимущество. Однако есть некоторые нюансы, в которых я с радостью помогу вам разобраться.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Ставить брекеты внутри или снаружи?

У любой ортодонтической конструкции, какой бы она ни была современной, существуют свои плюсы и минусы.

Ниже представлена сравнительная характеристика «Наружные или внутренние брекеты».

Немного отойдем от темы брекетов. Если рассматривать невидимую ортодонтию, то я безусловно рекомендовала бы своим пациентам ортодонтические капы под названием элайнеры. Они абсолютно прозрачны, поэтому незаметны окружающим и при этом эффективно справляются с исправлением несложных ортодонтических дефектов – скуоченность, диастемы, небольшие отклонения зубов. На данный момент способ лечения элайнерами стал основным конкурентом для лингвальных брекетов. При коррекции элайнерами открываются возможности, которых нет при лечении на лингвальных конструк-

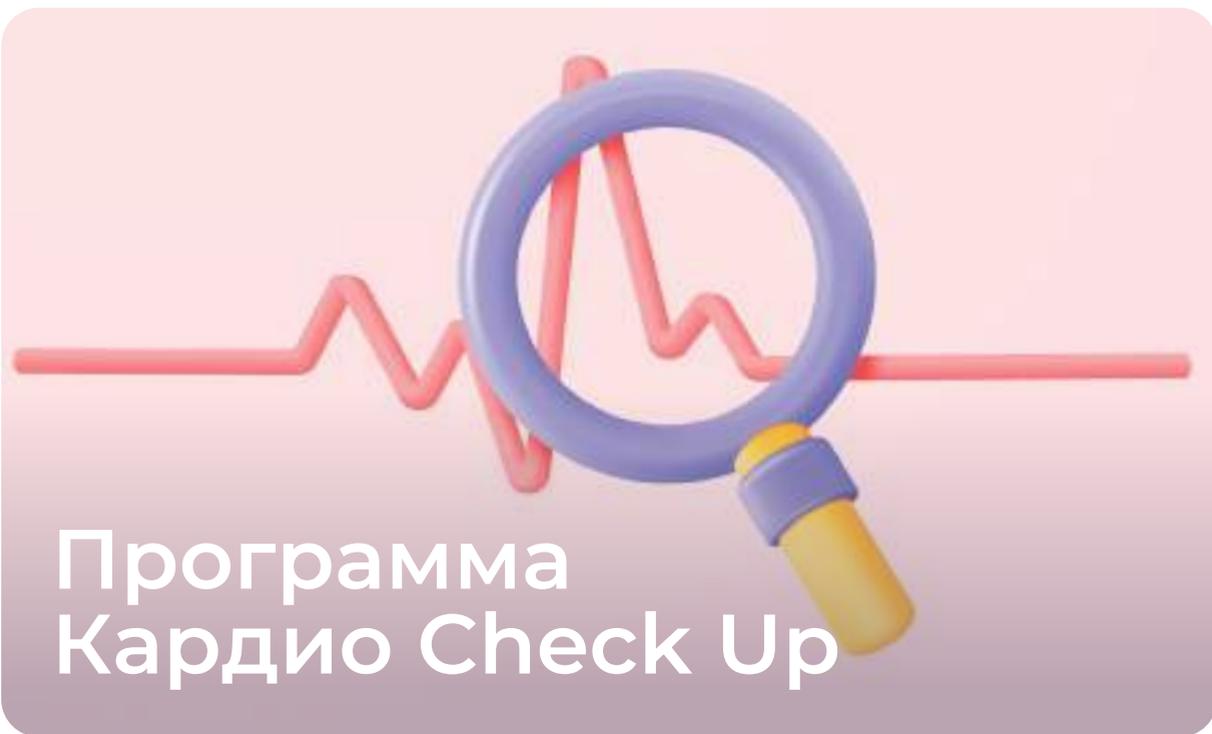


циях. Я жду вас на консультацию в центре эстетической медицины Seline, чтобы подобрать оптимальный вариант устранения патологий прикуса. ☺

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

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода

	Наружные брекеты	Внутренние брекеты
<b>Комфорт и привыкание после установки</b>	Могут царапать или натирать губы или щеки в течение 1-2-х недель. Привыкание наступает через 1-2 недели	После установки внутренние брекеты могут натирать язык в течении 2-3-х недель. Привыкание наступает через 3-4 недели
<b>Влияние на дикцию</b>	Не влияют	Могут менять дикцию, но не во всех случаях. Меняется произношение 1-2-х звуков на период от 2-4-х недель после установки брекетов
<b>Безопасность для эмали</b>	Больше риска появления пятен деминерализации (начальный кариес белого пятна) вокруг брекетов при плохой гигиене. Пятна могут остаться на всю жизнь, и они видны при улыбке	Риска появления пятен деминерализации практически нет из-за хорошей самоочищаемости (язык и большое количество слюны). В случае появления такого пятна, его никто не увидит, кроме вашего стоматолога
<b>Срок лечения</b>	Одинаковый с внутренними брекетами	Идентичный с установкой наружных брекетов при достаточном опыте врача-ортодонта
<b>Цена</b>	Зависит от вида брекетов	Выше, чем на наружных брекетах по причине включения в стоимость лечения дорогостоящего технического этапа изготовления брекетов
<b>Профессионализм и опыт врача</b>	Желательно, чтобы доктор мог предложить не только стандартные металлические лигатурные брекеты (с резинками), но и современные безлигатурные (самолигирующиеся) брекеты, прозрачные или металлические	Чтобы получить хороший результат, врач должен иметь достаточный опыт работы на наружных брекетах и посетить как минимум несколько мастер-классов (не семинаров) по лингвальным брекетам. Достаточный опыт приобретается после двух-трехлетнего опыта работы с данными конструкциями



# Программа Кардио Check Up

Приёмы у специалистов **2**

Исследования аппаратной диагностики **4**

Лабораторные исследования **24**

Благодаря базовому кардио чекапу специалисты Seline Clinic всего за 1 день оценят состояние сердечно-сосудистой системы вашего организма. Риски заболеваний будут сведены к минимуму! На завершающей консультации вы получите исчерпывающую информацию и все необходимые рекомендации по дальнейшим действиям вплоть до корректировки образа жизни. Поторопитесь, нет ничего важнее здоровья.

СТОИМОСТЬ  
**36 500 р.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

A still life photograph with an autumn theme. In the center, a lit candle in a black holder sits on a wooden surface. To its right is a white mug filled with dark tea, with a dried leaf floating inside. The scene is surrounded by various autumn items: a large orange pumpkin, several loaves of bread, scattered brown and yellow leaves, and some nuts. The background shows a wooden crate. The overall mood is warm and cozy.

# ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

Seline   
medical



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Пульс под контролем.

## О чем говорят его высокие и низкие показатели

*В связи с современным ритмом жизни огромное количество людей сталкивается с регулярным нарушением ритма сердечных сокращений. И это далеко не всегда зависит от возраста. Часто причиной аритмий становится стресс, переутомление и другие факторы. Аритмия — это состояние, при котором сердце бьется слишком быстро (тахикардия), слишком медленно (брадикардия) или нерегулярно.*

Примечательно, что кто-то считает такие явления вариантом нормы, а кто-то сразу обращается к врачу.

Как мы можем разобраться в том, какие состояния требуют немедленной госпитализации, а какие не представляют опасности для здоровья? Нужно понимать характер развития и причину возникновения данных патологий.

### Брадикардия и брадиаритмия

У пациентов с урежением сердечного ритма обычно следующие жалобы:

- боль в груди;
- спутанность сознания;
- проблемы с памятью;
- головокружения;
- предобморочные состояния;

- утомляемость во время физической активности, повышенная усталость;
- обмороки, одышка.

Каковы же причины подобных состояний? Это могут быть:

- синдром слабости синусового узла;
- органическая патология сердца (миокарда, миокардиты);
- врожденные пороки сердца;
- осложнения после операции на сердце;
- внесердечные проблемы (патологии щитовидной железы и прочие).
- аутоиммунные заболевания (острая ревматическая лихорадка, системная красная волчанка);
- прием лекарственных препаратов (бета-блокаторов, седативных средств и препаратов, снижающих артериальное давление).

## Диагностика и лечение при сниженном сердечном ритме

Пациентам с брадикардией и брадиаритмией назначаются следующие диагностические исследования:

- эхоКГ,
- УЗИ сердца,
- холтеровское исследование,
- полисомнография,
- ЭКГ с физнагрузкой.

Любая терапия основывается на цели устранить первопричину. Так, если у пациента налицо гипотиреоз, то сначала лечится это заболевание, а уже затем устраняются кардиологические проблемы.

Не волнуйтесь раньше времени! Обращаясь в Seline, вы попадаете в надежные руки профессионалов своего дела.

## Учащенное сердцебиение

В каких же случаях учащенный ритм сердца является вариантом нормы? Такое иногда встречается во время стресса, у молодых девушек со слабой нервной системой, у курильщиков. Также нарушение может являться следствием приема лекарств. Некоторые внесердечные патологии дают такой же результат, например, уже упомянутые ранее заболевания щитовидной железы.

Если же патологии сердца при учащенном ритме затрагивают предсердие или желудочки, это не норма! Трепетания предсердий и желудочковые нарушения ритма относятся к жизнеугрожающим факторам! При их появлении обязательна госпитализация с последующим лечением, консервативным либо хирургическим.



*Чтобы избежать проблем с ритмом сердечных сокращений, заботьтесь о своем здоровье, соблюдайте правила здорового питания и распорядка дня, больше двигайтесь*

Не затягивайте с визитом к опытному кардиологу, если заметили какие-то сигналы от организма. И непременно позаботьтесь о пожилых родителях.

#### Диагностика и лечение при тахикардии

Чаще всего пациентам первым делом назначают ЭФИ (электрофизиологическое исследование сердца). Метод высокоинформативен и полностью безопасен. На основании данных исследования специалист направляет пациента на лечение.

Назначается медикаментозная терапия, однако такой метод, к сожалению, не всегда эффективен. Если эффекта от медикаментозной терапии нет, то хирургическое лечение становится обязательным.

#### Фибрилляции предсердия

Отдельно стоит отметить фибрилляции предсердия. Это достаточно сложно поддающееся лечению нарушение ритма. Данной аритмии подвержены пациенты как молодого возраста, так и пожилого. Причины могут быть различными: от врожденных особенностей до идиопатических форм. Ритм срывается также у пациентов после перенесенного коронарного шунтирования, как правило, это происходит в раннем восстановительном периоде.

#### Лечение

Медикаментозные методы (антиаритмики). В каждом конкретном случае пациенту подби-

рается препарат в зависимости от того, есть ли у него ишемическая болезнь сердца или нет, с учетом возраста и веса. Для контроля за состоянием пациента используется холтеровское мониторирование и ЭКГ.

Хирургические методики, например, радиочастотная абляция, эффективно купируют нарушения ритма. Специалист обращает внимание на размер левого предсердия. Чем больше размер левого предсердия, тем меньше успех от операции, и все эти риски обязательно оценивают хирурги, которые проводят операции. Данный тип лечения наиболее успешен в молодом возрасте пациента. У людей старшего возраста иногда возникают рецидивы и необходимость повторного вмешательства.

Чтобы избежать проблем с ритмом сердечных сокращений, заботьтесь о своем здоровье, соблюдайте правила здорового питания и распорядка дня, больше двигайтесь. Тогда вы значительно увеличите шансы на то, что негативные последствия брадикардии и тахикардии вас не коснутся. ☺



**Войнова Юлия Владимировна**  
 Врач-кардиолог, врач высшей категории

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Аблятивное удаление расширенных вен на руках

*Ваши руки вновь обретут  
молодость и красоту.*

Вид выступающих на руках вен зачастую немало портит настроение, особенно прекрасным дамам. К счастью, современная эстетическая медицина предлагает эффективные и безопасные решения данной задачи. Сегодня расскажем вам об одном из них, но сначала немного интересной теории.

Почему вены на руках становятся сильно заметны

Несмотря на то, что выступающие вены на кисти являются здоровыми сосудами, с возрастом некоторые из них могут стать выпуклыми и заметными.

К основным причинам возникновения данной эстетической проблемы мы можем отнести:

- возрастные изменения;
- сосудистые патологии;
- истончение кожи вследствие солнечных инсоляций;

- резкая потеря веса;
- чрезмерные физические нагрузки;
- наследственная предрасположенность;
- потеря эластичности кожи и стенок вен;
- потеря подкожного жира и коллагена.

Чтобы вернуть вашим рукам молодость и красоту, в Seline мы применяем волоконный лазер FIBERLASE VT – современный, очень эффективный и безопасный метод!

Инновационный аппарат служит для коагуляции сосудов и рассечения мягких тканей. Использование FIBERLASE VT сводит к минимуму риски повреждения тканей, окружающих непосредственно зону воздействия. Процедура проходит быстро и комфортно, а сроки восстановления – минимальны.

### Преимущества

Главными преимуществами лазера являются:

1. Проведение терапии в соответствии с современными стандартами.
2. За счет применения качественной местной анестезии нет болезненных ощущений.
3. Риски осложнений минимальны.
4. И главное – это выраженный результат. Эстетика рук без шрамов и рубцов!

Отдельно хотелось бы выделить, что коррекцию лазером FIBERLASE VT относят к так называемой “офисной флебологии” – процедура выполняется в профильном манипуляционном кабинете, а не в операционной.

### Как выполняется процедура?

Процедура проходит под местной анестезией для исключения любых болезненных ощущений. В вену вводится светодиод атравматичным способом под контролем УЗИ. Светодиод подключается к лазерному аппарату и воздействует на стенки вены изнутри.

Результатом становится запаивание венозного просвета, кровь прекращает заполнять просвет сосуда, что позволяет достичь необходимого эстетического эффекта. Венка перестает выступать, ваши руки выглядят молодо и красиво. Лазер имеет точное направленное действие,

травмирование окружающих тканей полностью исключается!

### Есть ли последствия для здоровья?

На кистях и по всей поверхности рук расположена богатая сеть поверхностных и глубоких вен, многие из них непременно сохраняются для возврата крови к сердцу и для потенциальных будущих нужд (например, для внутривенного доступа при госпитализации).

### Как проходит восстановление и каков результат процедуры?

В первые дни после коррекции возможна незначительная болезненность, синяки, уплотнения и отечность тканей. Не стоит беспокоиться, эти явления проходят самостоятельно в течение 3-7 суток.

Первые результаты вы заметите сразу же после процедуры. Максимальный эффект достигается через 1-2 месяца после вмешательства. Чтобы сохранить эффект на долгое время, следует придерживаться некоторых правил:

- не посещать баню и сауну 1 месяц после процедуры;
- исключить чрезмерные физические нагрузки;
- соблюдать правильное питание;
- в течение 1-3-х недель необходимо носить компрессионные рукава.

Уважаемые друзья, если у вас остались вопросы, запишитесь на прием, и мы подробно обсудим с вами все нюансы процедуры. Помните, что абляция вен на аппарате FIBERLASE VT успешно проводится в любом возрасте при имеющихся показаниях. Мы вас ждём! ☺



**Сухоруков Евгений Анатольевич**  
 Главный врач клиники Seline Clinic (Белорусская), хирург-флеболог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





## Борьба с зимней усталостью: эффективные методы и рекомендации

*Зимой наш организм подвержен большому стрессу из-за недостатка солнечного света, тепла и необходимых витаминов в продуктах питания.*

Зимняя усталость может ухудшить качество жизни и привести к различным недугам, таким как хроническая усталость, апатия, снижение иммунитета. Важно обратить внимание на свое здоровье и принять меры для борьбы с зимней усталостью.

При первых признаках усталости рекомендуется обратиться к врачу и пройти комплексное обследование. Анализы на содержание важных микроэлементов и витаминов помогут выявить дефицит и разработать индивидуальную программу витаминотерапии для восстановления сил.

**Рекомендуется проверить уровень витамина D, железа, ферритина, витаминов группы В** в организме.

**Добавить физическую активность.** Научно доказано, что занятия спортом благоприятно влияют на наше эмоциональное состояние. Поэтому стоит выбрать вид спорта, который будет приносить удовольствие и внедрить его в повседневную жизнь. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, особенно в середине дня, помогут зарядиться солнечной энергией и позитивом.

**Наладить циркадные ритмы.** Чтобы организм полноценно отдохнул и восстановился, необходимо нормализовать режим сна, ложиться и просыпаться в одно и то же время, спать не менее 7-8 часов.

**Придерживайтесь правильного сбалансированного питания.** В рационе необходимо увеличить потребление натуральных продуктов, таких как зелень, овощи, фрукты и рыба. Ограничьте в питании фаст фуды, полуфабрикаты, сладости и выпечку.

**Не забывайте о контрастном душе.** Исследования показывают, что холодный душ помогает справиться со стрессом и улучшает работу организма. Поток холодной воды стимулирует выработку норадреналина, что увеличивает энергию и улучшает мозговую деятельность.

Следуя этим простым, но эффективным рекомендациям, вы сможете побороть зимнюю усталость и улучшить свое самочувствие. Берегите себя и будьте здоровы! ❄️



**Сайпулаева  
Белла Каримуллаевна**  
Врач-терапевт

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





Скидка до 20%

# НА ЛИПОЛИЗ НА АППАРАТЕ ULFIT (ОТ 800 ЛИНИЙ)



Посетите наш сайт  
или запишитесь

\*Подробнее о специальном  
предложении уточняйте у менеджеров

# Аллергия: вызов современности

*Аллергия – это своего рода гиперреакция нашего организма на вещества, которые в обычных условиях не представляют опасности. Пыль, плесень, шерсть животных, пыльца растений, лекарственные препараты – все это может стать причиной аллергических проявлений. Статистика печальна: каждый второй житель планеты сталкивается с аллергией, а ее распространение только растет.*

## Почему аллергии становится больше?

Одной из главных причин является изменение нашего образа жизни. Раньше люди были ближе к природе, встречались с различными инфекциями и жили в более естественной среде. Наш иммунитет был постоянно активен и справлялся без лекарств. Современная цивилизация с ее развитыми технологиями улучшила качество жизни человека и нашему иммунитету не нужно бороться за выживание. Это привело к тому, что иммунная система перестроилась и стала реагировать на безвредные вещества, как на опасность, вызывая аллергическую реакцию. А также плохое состояние кишечника, неправильное использование антибиотиков оказывают отрицательное влияние на наш иммунитет, увеличивая риск развития аллергии. Не стоит забывать о наследственности – если аллергия присутствует у родителей, вероятность пере-

дачи этой склонности потомству значительно возрастает. Кроме этого, на развитие аллергии влияют: экологическая обстановка, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и другие аспекты современной жизни.

## Что такое поливалентная аллергия?

Сегодня больше людей страдает от поливалентной аллергии, когда человек реагирует не на один, а на несколько аллергенов. Это ухудшает качество жизни и усложняет лечение. Симптоматика поливалентной аллергии разнообразна и зависит от типа аллергена. Может нарушаться работа эндокринной системы, внутренних органов и нервной системы. Симптомы могут сочетаться между собой, значительно ухудшая состояние. При поливалентной аллергии часто наблюдаются кожные высыпания, зуд, аллергический ринит, отечность слизистых оболочек,





расстройства желудочно-кишечного тракта. Кроме этого, может поражаться дыхательная система, возникнуть одышка. Особенно серьезным осложнением при поливалентной аллергии является отек Квинке, который требует незамедлительной медицинской помощи.

### Лечение аллергии

Сегодня еще не изобретен способ, который бы смог полностью победить это распространенное заболевание. Лечение направлено на уменьшение чувствительности организма к аллергенам. Пациентам, у которых диагностирована аллергия, рекомендуется:

- исключить контакт с аллергеном;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать гипоаллергенную диету;
- принимать антигистаминные препараты;
- использовать противовоспалительные капли в нос;

- при необходимости подключать специфическую иммунотерапию (АСИТ).

Важно понимать, что схему терапии для пациента должен разрабатывать врач. Не занимайтесь самолечением, обратитесь за помощью к специалисту. Аллергия – это вызов современности, но мы можем принять этот вызов и бороться за свое здоровье. ☘



**Коровкина  
Елена Сергеевна**  
*Врач аллерголог-иммунолог,  
кандидат медицинских наук*

*Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода*





## «Каска неврастеника»: головная боль напряженного типа

*Голову словно сдавили механическими тисками, на неё надели железный обруч или нахлобучили тесную каску. Нарастающая боль вокруг головы не очень сильная, однако внимание рассеивается и теряется способность выполнять свои повседневные дела эффективно. Окружающие звуки или яркий свет начинают раздражать. К горлу подкатывает тошнота.*

Любой практически здоровый человек может испытывать иногда такие симптомы. Они не являются следствием каких-то заболеваний и носят доброкачественный, неопасный характер – при тщательном обследовании не обнаруживается каких-либо органических причин поражения головного мозга и других структур в области головы и шеи.

### О какой боли идет речь?

Каких только определений для неё не было придумано: психомиогенная, обычная, идиопатическая, существенная, стрессовая, напряжения.

Наконец, сегодня врачи разных стран договорились общаться «на одном языке». Международное общество головной боли предложило называть ее «головная боль напряженного типа» (ГБНТ).

### Что же «напрягается»?

Неудобная поза и длительное пребывание тела без движения во время работы, интенсивная тренировка без разминки способствуют развитию мышечного спазма пояса мышц вокруг головы и в шейно-воротниковой области. Неполноценный сон и отдых вызывают переутомление.

«Каска неврастеника» – одно из определений такого состояния. Мышечное напряжение и эмоции выступают в роли провокаторов боли – триггеров.

*Стресс — это удар  
по голове, нанесенный  
изнутри*

Если человек бодр и в хорошей физической форме, его мозг игнорирует сигналы стресса.

Но когда он утомлен и находится под влиянием отрицательных эмоций, они превращаются «из мухи в слона», проявляясь в виде боли.

ГБНТ способна отступить, если удастся отвлечься от неё или человек внезапно ощутил прилив положительных эмоций. Например, вы получили сообщение о миллионном наследстве от прабабушки из Занзибаве.

Какая уж тут головная боль – все мысли о далекой и сказочной стране.

И напротив – депрессия, тревога, генетические особенности нервной системы реагирования на стресс способны вызвать подобную боль, иногда даже без явных признаков мышечного напряжения.

### Вместо послесловия

У одного и того же человека может случаться как головная боль напряженного типа, так и другой часто встречающийся тип первичной головной боли – мигрень. Их симптомы могут пересекаться. Например, оба типа головной боли могут усиливаться при ярком освещении или громком шуме; мигрени, как правило, пульсирующие. Головные боли напряженного типа вызывают более постоянную боль. Боль от мигрени или головной боли напряженного типа может быть постоянной или пульсирующей, или чередоваться между ними.

Непростая задача даже для врача. Если вы причисляете себя к пациентам с частой эпизодической или хронической головной болью напряжения, не откладывайте с визитом к неврологу. ☺



**Гравчиков  
Александр Сергеевич**

Врач-невролог, высшая  
квалификационная категория

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



# Преодоление послеоперационных ЭМОЦИЙ.

## От сердца к сердцу: забота о самых близких

*Итак, вы решились на пластическую операцию. Долго готовились, ждали, потом настал заветный день, все прошло успешно. Казалось бы, самое сложное позади, но вы вдруг замечаете, что на душе как-то не очень спокойно и радостно. Что, собственно говоря, происходит? Спешу вас успокоить. Все в порядке.*

Я, Мосова Ульяна Владимировна, врач-психиатр, психотерапевт, психолог-консультант. Помогаю пациентам пластической хирургии разобраться со сложными чувствами, которые возникают у них на различных этапах процесса преобразования.

“Преодоление послеоперационных эмоций” – так звучит первая часть названия нашей сегодняшней статьи. Однако сразу оговорюсь, что преодолевать чувства через силу вовсе не нужно. Эмоции – это непосредственный ответ нервной системы на стимулы: внутренние или внешние.

Стоит заранее подготовиться, чтобы иметь понимание, какие эмоции могут возникнуть в послеоперационном периоде, и как прожить их без вреда для себя и окружающих.

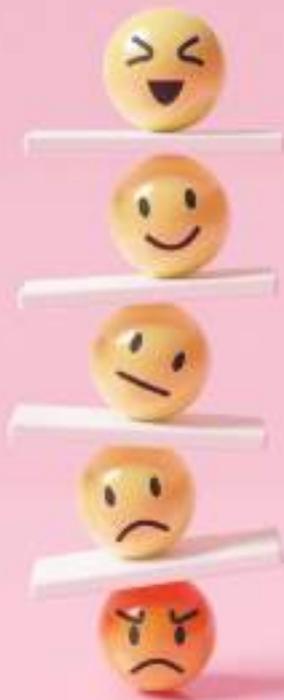
### С чем сталкивается пациент, перенесший операцию

Удовлетворение результатом пластической операции наступает не сразу, важно это по-

нимать. Процесс требует времени. Непосредственно после операции могут возникнуть сложные чувства.

Первые эмоции по выходу из наркоза чаще всего негативные: печаль, грусть, раздражение или даже гнев – такие реакции могут нарастать до 3-5 дней после наркоза.

Как с ними справиться, и чем могут помочь близкие? Прежде всего, если пациент предупрежден о возможном возникновении такой реакции организма, он будет понимать причину и реагировать на подобные эмоции осознанно, не придавая им излишней значимости, и не ища виновников вовне. Здесь очень важно понимание со стороны близких и персонала: некоторая капризность и ранимость пациента – это не его прихоть. Окажите необходимую помощь и поддержку, соблюдайте спокойствие: ваша уверенность в недолговечности таких эмоциональных расстройств непременно передастся и пациенту. Дайте понять близкому человеку, что все в порядке, это просто такой период. Все идет по плану.



### Эмоции относительно результата

Не все изменения становятся видны непосредственно после операции, но если это происходит, то такие резкие перемены, даже если они желательные и долгожданные, вызывают сильную эмоциональную реакцию. Причем далеко не всегда положительную. Требуется время, чтобы принять свою новую внешность, отождествить новое тело или лицо с собой.

Если возникает эмоция тревоги, беспокойства, сопротивления, не спешите сокрушаться о неправильно принятом решении и уж тем более ставить себе какой-то диагноз из области психиатрии. Телу и сознанию необходимо привыкнуть к изменениям, научиться обращаться с новой частью себя, вписать изменения в свой образ Я.

### Атмосфера поддержки

Очень важно в этот период погрузить себя в принимающую среду. Совет близким:

сейчас неподходящее время подпитывать сомнения пациента, и тем более заявлять: «Вот я же говорил(а)!». Нужна поддержка. Много поддержки! Если же близкий человек находится не в ресурсе и не в состоянии проявить терпение, то возможно стоит обратиться за помощью к кому-то другому или воспользоваться услугами специалиста, который точно знает, как создать необходимую атмосферу.

Боль и отеки неизбежно сопровождают послеоперационный период. Такое состояние попросту не способно подарить положительные эмоции. Но даже к подобным проявлениям можно отнестись конструктивно: в этих неудобствах рождается ваша мечта, принимайте их с любовью, и заживление будет происходить быстрее и качественнее, ведь положительный настрой самым благоприятным образом влияет на иммунитет. И конечно, строго следуйте назначениям врача, не пропускайте осмотры!

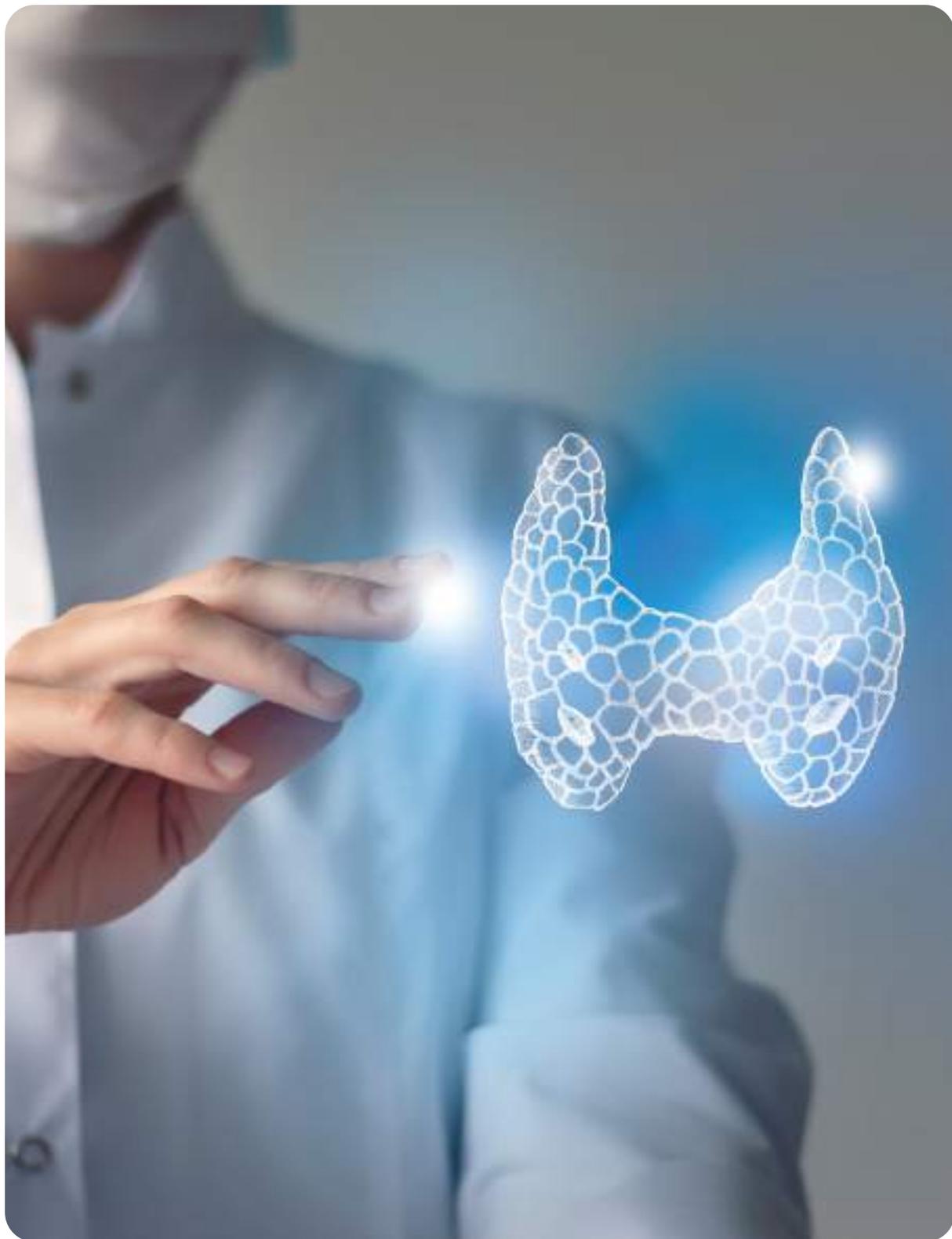
Совсем скоро настанет день, когда боль и страх останутся позади. Вы будете обладать внешностью своей мечты! Придет долгожданное время положительных эмоций, радости, удовлетворения и непередаваемого удовольствия! Вы будете ловить на себе восхищенные взгляды окружающих и наслаждаться собственным видом в отражении всех зеркал и витрин, начнете себе нравиться на фотографиях и в целом будете чувствовать себя увереннее и счастливее. Это определенно стоило того, чтобы немного поволноваться и похандрить. Согласны? ☺



**Мосова Ульяна Владимировна**  
Врач-психотерапевт

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Гипотиреоз: тихий враг женского здоровья

*Сегодня мы поговорим о “королеве” эндокринной системы – щитовидной железе. Щитовидная железа представляет собой небольшой, но очень важный орган эндокринной системы, который синтезирует гормоны тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Синтез гормонов регулируется по принципу обратной связи на уровне гипоталамуса и гипофиза в центральной нервной системе.*

Гормоны щитовидной железы играют ключевую роль в регуляции метаболизма, оказывают влияние на частоту сердечных сокращений, терморегуляцию и общее физическое и психическое состояние человека. Снижение синтеза Т3 и Т4 может привести к развитию гипотиреоза, тогда как их избыточный синтез вызывает гипертиреоз. Оба состояния оказывают значительное негативное воздействие на организм.

Гипотиреоз характеризуется снижением синтеза гормонов щитовидной железы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), гипотиреоз является вторым по распространенности эндокринным заболеванием после сахарного диабета, причем его частота распространения среди женщин в четыре раза выше, чем среди мужчин.<sup>1</sup>

В этом выпуске будет рассмотрено влияние гипотиреоза на здоровье женщин, в том числе его симптоматика, диагностика и современные методы лечения.

## Классификация гипотиреоза

Гипотиреоз является распространенным эндокринным заболеванием, обусловленным недостаточной выработкой гормонов щитовидной железы. В зависимости от уровня происходящих нарушений, гипотиреоз можно разделить на несколько категорий: первичный гипотиреоз, вторичный гипотиреоз и третичный гипотиреоз.

**1. Первичный гипотиреоз.** Возникает вследствие патологии самой щитовидной железы и характеризуется снижением уровня тиреоидных гормонов (Т3 и Т4). Причинами являются:

- Недостаточное поступление йода в организм;
- Аутоиммунные процессы (например, тиреоидит Хашимото);
- Воспалительные процессы;

<sup>1</sup>World Health Organization. «Hypothyroidism.» Accessed June 2024. WHO Hypothyroidism.

- Аномалии развития, такие как аплазия или гипоплазия щитовидной железы;
- Наследственные дефекты биосинтеза тиреоидных гормонов;
- Хирургическое удаление щитовидной железы (субтотальная или тотальная тиреоидэктомия);
- В ряде случаев причина первичного гипотиреоза остается неясной, тогда он классифицируется как идиопатический.

**2. Вторичный гипотиреоз.** Развивается при поражении гипофиза, что в конечном счете приводит к снижению функции щитовидной железы. Причины включают:

- Опухоли гипофиза;
- Оперативные вмешательства;
- Облучение;
- Травмы или кровоизлияния в область гипофиза.

**3. Третичный гипотиреоз.** Развивается при нарушении функции гипоталамуса, что также приводит к недостаточной функции щитовидной железы. Среди причин следует выделить:

- Опухоли гипоталамуса;
- Воспалительные процессы;
- Оперативные вмешательства или облучение, затрагивающее гипоталамус.

**4. Периферический (тканевой, транспортный) гипотиреоз.** Вызывается тканевой резистентностью к тиреоидным гормонам или нарушением их транспорта. Этот вид гипотиреоза характеризуется нормальным уровнем ТТГ и Т4, но клетки организма не способны адекватно реагировать на гормоны щитовидной железы. Данный тип гипотиреоза встречается крайне редко.

Эта классификация важна для точной диагностики и выбора соответствующей стратегии лечения, что позволяет улучшить прогноз для пациентов с различными формами гипотиреоза. В подавляющем большинстве случаев (около 99%) у взрослых диагностируется первичный гипотиреоз. Основной причиной являются хронический аутоиммунный тиреоидит (АИТ), или тиреоидит Хашимото, который может приводить к стойкому дефициту тиреоидных гормонов. Развитие гипотиреоза вследствие резекции

щитовидной железы или терапии радиоактивным йодом сопряжено как с уменьшением объема, так и с разрушением ткани щитовидной железы, и, как следствие, снижением ее функциональной активности.

## Симптоматика гипотиреоза

### **Утомляемость, слабость и сонливость**

Одним из самых распространенных симптомов является хроническая усталость и общая слабость, что связано с замедлением метаболизма.

### **Прибавка в весе**

Замедление метаболических процессов ведет к увеличению массы тела, даже при нормальном или сниженном аппетите.

### **Непереносимость холода**

Пациенты часто испытывают холод, даже в теплых условиях, из-за замедленного метаболизма и снижения теплопродукции.

### **Депрессия и когнитивные нарушения**

Гипотиреоз может вызвать депрессию, ухудшение памяти и снижение концентрации внимания.

### **Сухость кожи и волос**

Замедленный метаболизм приводит к сухости кожи, ломкости ногтей, истончению и выпадению волос.

### **Мышечные боли и судороги**

Пациенты могут испытывать боли в мышцах, судороги и слабость – это связано с нарушением обмена веществ в мышечной ткани.

### **Гинекологические нарушения**

У женщин гипотиреоз может привести к нарушению менструального цикла, включая меноррагию (обильные менструации) или аменорею (отсутствие менструаций).

### **Желудочно-кишечные симптомы**

Снижение функциональной активности щитовидной железы также может оказывать влияние на работу желудочно-кишечного тракта, что проявляется симптомами диспепсии, запорами, нарушением моторики желчного пузыря с развитием сладжа (образование густой желчи), и,

как следствие, образованием камней в желчном пузыре и желчевыводящих протоках.

### **ЛОР-симптомы**

Гипотиреоз может привести к изменению голоса, который становится более грубым и низким, что связано с отеком голосовых связок и изменениями в структуре тканей гортани.

Все эти симптомы могут варьировать по степени выраженности и зависят от длительности и тяжести гипотиреоза. Ранняя диагностика и лечение важны для предотвращения развития тяжелых осложнений.

Исходя из изложенного выше, становится очевидным, что первым врачом, к которому обратится пациент, будет отнюдь не эндокринолог, им может стать невролог, гинеколог, психотерапевт, диетолог, терапевт, дерматолог, гастроэнтеролог и многие другие. Поэтому, если после визита к этим врачам, вам порекомендуют консультацию у эндокринолога, не стоит удивляться — это логичный шаг для уточнения диагноза и назначения адекватного лечения.

### **Давайте рассмотрим особенности влияния гипотиреоза на различные органы и системы.**

#### ***Гипотиреоз и бесплодие***

Гипотиреоз может существенно влиять на репродуктивное здоровье и является важным фактором, приводящим к бесплодию у женщин. Основные механизмы, через которые гипотиреоз влияет на фертильность, включают гормональный дисбаланс, нарушение менструального цикла и прямое влияние на функцию яичников.

Гормоны щитовидной железы играют ключевую роль в регуляции фертильной функции. Недостаток Т3 и Т4 может привести к повышению уровня пролактина, что вызывает гиперпролактинемия, способствующую ановуляции (отсутствие овуляции) и бесплодию. Гипотиреоз может вызывать различные менструальные нарушения, такие как олигоменорея (редкие менструации), меноррагия (обильные менструации) или аменорея (отсутствие менструаций). Эти нарушения связаны с изменениями в уровне половых гормонов и могут препятствовать

нормальному процессу овуляции и зачатия.

Кроме того, снижение уровня гормонов Т4 и Т3 (гипотиреоз) может напрямую воздействовать на яичники, снижая их функциональную активность. Это приводит к ухудшению качества яйцеклеток и снижению вероятности успешного зачатия. Таким образом, многие женщины с гипотиреозом испытывают трудности с наступлением беременности.

Своевременная диагностика и лечение гипотиреоза имеют решающее значение для улучшения репродуктивного здоровья. Адекватная терапия позволяет нормализовать уровень гормонов щитовидной железы и, как следствие, улучшить функцию репродуктивной системы, повышая шансы на успешное зачатие и беременность.

#### ***Беременность и гипотиреоз***

Во время беременности крайне важно контролировать уровень гормонов щитовидной железы, так как они играют ключевую роль в развитии плода и поддержании здоровья матери. Адекватный уровень тиреоидных гормонов необходим для нормального развития мозга и нервной системы плода, особенно в первом триместре, когда щитовидная железа плода еще не функционирует самостоятельно. Недостаток гормонов может привести к серьезным нарушениям в развитии плода, включая низкий вес при рождении, преждевременные роды и задержку умственного развития.

У матери гипотиреоз может вызывать различные осложнения, такие как гестоз (токсикоз второй половины беременности), анемию, повышение артериального давления и нарушение функции сердечно-сосудистой системы. Все эти состояния требуют тщательного наблюдения и коррекции.

#### ***Гипотиреоз и сердечно-сосудистая система***

Недостаточная выработка гормонов щитовидной железы может оказывать значительное влияние на синтез холестерина в организме. Гормоны щитовидной железы играют ключевую роль в регуляции липидного обмена, поэтому их недостаток приводит к изменению концен-

траций липидов и липопротеинов. При гипотиреозе наблюдается повышение уровня общего холестерина и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), которые часто называют «плохим» холестерином. Это связано с замедлением метаболических процессов, включая синтез и катаболизм липидов. Снижение активности рецепторов ЛПНП на клеточной поверхности приводит к снижению клиренса ЛПНП из крови, что в свою очередь вызывает их накопление.

Все это может повышать риск сердечно-сосудистых заболеваний (об этом мы с вами говорили в предыдущих выпусках нашего журнала).

Помимо повышения уровня ЛПНП, гипотиреоз также может привести к увеличению уровня триглицеридов, которые играют негативную роль в развитии атеросклероза. Высокий уровень триглицеридов в сочетании с высоким уровнем ЛПНП повышает риск развития ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Снижение уровня гормонов щитовидной железы также может уменьшать концентрацию липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), известных как «хороший» холестерин, которые помогают удалять избыточный холестерин из тканей и сосудов, поэтому их снижение усугубляет липидные дисбалансы и повышает риск атеросклероза.

### **Гипотиреоз и анемия**

Анемия при гипотиреозе обусловлена угнетением эритропоэза и снижением концентрации эритропоэтина в сыворотке крови. Также наблюдается низкая всасываемость питательных веществ, витаминов и микроэлементов в желудочно-кишечном тракте, в том числе железа, что приводит к снижению уровня гемоглобина и развитию анемии. Поэтому больным, у которых выявлена анемия, часто назначают скрининг на гипотиреоз.

### **Лечение гипотиреоза**

Лечение гипотиреоза направлено на устранение симптомов гипотиреоза и поддержание уровня ТТГ и Т4 в пределах референсных значений. Основным методом терапии заключается в заместительной гормональной терапии с использованием синтетических препаратов тироксина (Т4).

### **Заместительная гормональная терапия**

Основной препарат для лечения гипотиреоза – левотироксин, синтетический аналог тироксина (Т4).

Препарат принимается перорально, один раз в день утром натощак. Врач подбирает дозу индивидуально для каждого пациента, в зависимости от данных лабораторного исследования, возраста, веса и сопутствующих заболеваний. Заместительная терапия проводится в течение всей жизни

Регулярный мониторинг уровня ТТГ и свободного Т4 в крови необходим для оценки эффективности лечения и корректировки дозы препарата. В начале лечения контроль уровня ТТГ и Т4 проводится каждые 4-6 недель, а после стабилизации – каждые 6-12 месяцев. Это позволяет своевременно выявлять изменения потребности организма в гормонах и корректировать терапию.

Лечение гипотиреоза у особых групп пациентов  
**1. Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ):**

Подбор дозы левотироксина у пациентов с ССЗ начинается с более низких доз, а повышение идет медленнее. Лечение левотироксином увеличивает потребность миокарда в кислороде, а значит может привести к возникновению симптомов ишемии. Именно поэтому начиная лечение гипотиреоза, необходимо контролировать не только уровни гормонов щитовидной железы, но и состояние сердечно-сосудистой системы (ЭКГ, ЭХО-КГ и пр.). Гормонозаместительная терапия проводится на фоне основной терапии ССЗ, и доза сердечно-сосудистых препаратов может быть изменена в большую сторону.

Инициирование симптомов ишемии у пациентов с ССЗ на фоне приема левотироксина вследствие повышения потребности миокарда в кислороде, не всегда позволяет достичь его оптимальной дозы для достижения эутиреоидного состояния. В этом случае врач остановится на максимально переносимой дозе препарата, которая не будет приводить к ишемии.

**2. Пациенты с другими эндокринологическими заболеваниями**

При наличии других эндокринных нарушений,

## Диагностика гипотериоза

Элемент диагностики	Описание
Клинические симптомы	Утомляемость, слабость, сухость кожи, депрессия, прибавка в весе, непереносимость холода, нарушения менструального цикла и другие характерные проявления.
Лабораторные данные	Определение уровня ТТГ, свободного Т4, свободного Т3 в сыворотке крови. Измерение антител к тиреопероксидазе (АТ-ТПО) для оценки аутоиммунного характера.
Инструментальные исследования	УЗИ щитовидной железы для оценки ее структуры и объема, скintiграфия для функциональной оценки, возможно проведение тонкоигольной биопсии при наличии узлов.

Диагноз гипотиреоза основывается на совокупности клинических симптомов, данных лабораторного и инструментального исследований.

например, таких, как надпочечниковая недостаточность, необходимо провести их адекватную терапию, по результатам которой определить необходимость лечения левотироксином и подобрать оптимальную дозу препарата.

### 3. Пациенты с трихологическими проблемами

Гипотиреоз может приводить к тусклости, истончению и выпадению волос. Не всегда удается решить эти проблемы, используя только гормонозаместительную терапию. В этом случае необходимо прибегнуть к консультации специалиста врача-трихолога, который разработает индивидуальный план лечения для эффективного восстановления густоты волос и лечения алопеции.

### Диета и образ жизни:

Несмотря на то, что специфическая диета для лечения гипотиреоза не требуется, важно обеспечивать адекватное потребление йода, включать в рацион продукты, содержащие этот микроэлемент и другие необходимые питательные вещества.

Начиная прием препаратов, содержащих йод (медикаменты, БАДы), помните, что проблема йододефицита должна решаться “на государственном уровне”, в том числе – через использование йодированных добавок в производстве хлеба и других продуктов. Эти меры направлены на обеспечение достаточного уровня йода в рационе населения во всех регионах страны. Избыток йода так же нежелателен, как и его дефицит.

Адекватное лечение гипотиреоза с использованием левотироксина значительно улучшает качество жизни пациентов, снижает риск осложнений и способствует нормализации обменных процессов в организме.

Гипотиреоз – это заболевание, требующее особого внимания и комплексного подхода к лечению. Влияние недостатка гормонов щитовидной железы на организм женщины огромно и затрагивает множество аспектов здоровья, начиная от репродуктивной системы, и заканчивая сердечно-сосудистыми заболеваниями и нервно-психическим состояниями. Регулярные обследования, своевременное выявление и лечение гипотиреоза помогут сохранить баланс в организме, обеспечить долголетие и повысить качество жизни.

В следующем выпуске мы обсудим состояния, известные как гипертиреоз и аутоиммунный тиреоидит.

До скорых встреч! ☺



**Якоб Ольга Владимировна**

Медицинский директор, врач-кардиолог, эндокринолог, доктор медицинских наук, профессор

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# Праздник без вреда: советы для вашего новогоднего стола

*Как диетолог-нутрициолог, я могу начать свой текст со слов: исключите майонез, алкоголь, жирное, сладкое и так далее.*

Но все мы понимаем, что без этих продуктов и напитков обходится редкий стол в нашей стране. Поэтому я вижу свою задачу не в том, чтобы ставить запреты. Я хочу рассказать, как позаботиться о себе в долгие праздничные застолья. Итак, топ рекомендаций «Как встретить Новый год»:

**Не голодайте в этот день:** важно иметь 2-3 приема пищи, как и всегда. Если в планах поздний праздничный ужин под звон курантов — обязателен легкий ужин в привычное время, приемы пищи не пропускаем.

**Помним про тарелку здорового питания:** 50% объема занимают овощи — свежие, обработанные, ферментированные — и по 25% на белки и углеводы.

**Поставьте в центр стола тарелку со всевозможными свежими овощами:** помидорами, перцем, огурцами, зеленью и салатными листьями, палочками свежей моркови и сельдерея. И начинайте трапезу с них. Клетчатка, которой богаты овощи, — отличный сорбент. А также она замедляет усвоение после-

дующей пищи и снижает риск скачков глюкозы в крови. Запеченные овощи могут быть отличным гарниром к основному блюду.

**Не забывайте про продукты ферментации** — квашеную капусту или ким-чи, моченые яблоки, черемшу и др. А напитком на столе может быть чайный гриб, или комбуча. Это источник натуральных пробиотиков, ферментов, витаминов и минералов — верных помощников пищеварения.

**Основным блюдом может быть любой источник животного белка** — мясо или рыба. Рекомендую готовить их в духовке с ароматными специями или запечь на гриле.

**Без картошки на гарнир вечер может обойтись**, ее будет много в салатах, поэтому источником углеводов и вариантом десерта могут стать свежие фрукты или ягоды, а вот торт лучше оставить на следующий день.

**Продумайте меню заранее**, чтобы не было лишних трат.

**Не готовьте еду сразу на все 10 дней.** Сохранить свежесть блюд не удастся, поэтому есть риск получить отравление.

**Если без традиционных оливье, селедки под шубой, мимозы стол немыслим, попробуйте сделать соус сами.** Вместо колбасы добавьте курицу или постную говядину, горошек выбирайте свежий или замороженный, а кукурузу — без сахара. Ну и лучше выбрать что-то одно, а не все сразу.

**Старайтесь пить больше воды**, оптимально — после каждого бокала алкогольного напитка, и я говорю про простую негазированную воду.

### Советы для уменьшения последствий переизбытка

1. За час до праздника и перед сном после него примите сорбент.
2. Во время застолья используйте ферменты.
3. Утром не забудьте про витамины С и группы В, минеральную воду без газа — они будут вашими помощниками.

## Вариант новогоднего меню

Запеченная свекла со свежим шпинатом и рукколой с козьим сыром и семенами

Зеленый салат с печеными баклажанами

Табуле с морепродуктами: киноа, кинза, авокадо, помидор, обжаренные осьминожки, гребешки, креветки

Тартар из малосоленой красной рыбы с авокадо

Грудка утки, на гарнир — овощи гриль, печеный беби-картофель

### На стол поставить:

- свежие ягоды, прежде всего голубику, ананас, мандарины;
- можно сырную тарелку, орешки;
- в качестве напитка — мятный лимонад или клюквенный морс без сахара

Приготовление блюд по этому меню займет гораздо меньше сил и времени, чем по традиционному. Угощение будет сбалансированным, богатым основными витаминами и микроэлементами, не вызовет тяжести и дискомфорта, а главное — удивит ваших гостей и внесет разнообразие в привычный новогодний праздник.



**Черняева Мария Викторовна**

Врач-диетолог,  
нутрициолог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



# Мифы и правда об оральных контрацептивах

*Женщины часто сталкиваются с мифами о контрацептивных средствах, особенно относительно возможных побочных эффектов. Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) – самый популярный метод предохранения от нежелательной беременности в США и странах Европы.*

В России этим видом контрацепции пользуются чуть больше 20% женщин. Такой низкий показатель эксперты связывают с ложными убеждениями о применении КОК, которые распространены в нашей стране. Давайте вместе разберем основные мифы и факты об оральных контрацептивах.

## Соматические побочные эффекты

**Увеличение массы тела.** Один из распространенных мифов – это утверждение о том, что комбинированные оральные контрацептивы способствуют увеличению массы тела. Важно помнить, что правильно подобранный препарат не влияет на наш вес. Первые три месяца приема контрацептива, пока организм адаптируется, может наблюдаться небольшая отечность и повышение аппетита. Но если учитывать

эти факторы и контролировать питание, вес не будет увеличиваться.

**Рост волос на лице и теле.** Оральные контрацептивы содержат только женские половые гормоны – эстрогены и гестагены, которые не вызывают вирилизацию. За рост волос на лице отвечают мужские половые гормоны – андрогены.

**Болит грудь.** У небольшого процента женщин может наблюдаться небольшая боль в молочных железах. Надо понимать, что это нормальная реакция организма, в течение трех месяцев нагрубание молочных желез и болезненность спадают.

**Оральные контрацептивы вызывают акне.** Одной из причин появления акне является повышенный синтез андрогено-

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



*Важно учитывать индивидуальные особенности каждой женщины при выборе метода контрацепции*

нов – мужских половых гормонов, который стимулирует сальные железы вырабатывать больше себума. Так как оральные контрацептивы содержат в себе женские половые гормоны, то вызывать прыщи они не могут, а даже наоборот. Большинство КОК обладают антиандрогенным эффектом, что способствует уменьшению угревых высыпаний и очищению кожи.

## Изменение психоэмоционального состояния на фоне КОК

Важно понимать, что большинство женщин хорошо переносят оральные контрацептивы. На фоне приема КОК психоэмоциональное состояние женщины стабилизируется, уходит ПМС, нервозность и раздражительность.

## Снижение либидо и сухость влагалища

Небольшой процент женщин могут наблюдать снижение либидо и сухость влагалища. В этом случае нужно обратиться к врачу для подбора оптимального препарата.

## Нерегулярный цикл и невозможность зачатия в будущем

Научно доказано, что оральные контрацептивы не оказывают влияния на способность женщины забеременеть после окончания приема препарата. 20% беременностей наступает в течение первого цикла после отмены КОК, у 80% в течение 1 года.

## КОК вызывают тромбозы

Если вы не курите и у вас хорошие показатели по свертываемости, то волноваться ни о чём не нужно. Если в анамнезе наблюдались тромбозы и нарушение гемостаза, то рекомендуется обсудить с врачом возможные риски.

Важно учитывать индивидуальные особенности каждой женщины при выборе метода контрацепции. Консультация с квалифицированным врачом-гинекологом поможет подобрать оптимальный препарат, исключить нежелательные эффекты и обеспечить безопасность и эффективность контрацепции. ☺



**Макарищева Татьяна Ильинична**  
 Врач акушер-гинеколог,  
 кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





## Усталость ног. Почему стоит обратиться к врачу?

*Ощущение усталости в ногах – это знакомое многим чувство, связанное с нарушением венозного кровотока в нижних конечностях. Оно проявляется как тяжесть, дискомфорт, неприятное давление, скованность и иногда даже боль. Но почему это происходит и как можно этого избежать?*

Давайте углубимся в причины возникновения усталости в ногах и узнаем, как справиться с этим недугом.

### Причины усталости в ногах

Существует множество факторов, влияющих на кровообращение:

- Длительные статические нагрузки, будь то сидячая работа в офисе или работа, требующая долгого проведения времени на ногах.
- Малоподвижный образ жизни, который ослабляет мышцы и замедляет кровообращение.
- Избыточный вес, создающий дополнительную нагрузку на ноги и кровеносные сосуды.

- Гормональные изменения, особенно во второй фазе менструального цикла у женщин, влияющие на венозный тонус.
- Беременность, когда растущий плод увеличивает давление на вены нижних конечностей.
- Летняя жара, снижающая двигательную активность и усиливающая ощущение усталости в ногах.

### Влияние малоподвижного образа жизни

После недавней пандемии COVID-19 мы заметили увеличение числа жалоб со стороны пациентов на тяжесть, усталость и даже судороги в ногах. Эти симптомы часто возникают у тех, кто проводит много времени в статистическом положении, особенно при работе из дома. Как объяснить такие неприятные ощущения? Дело в том, что двигательная активность напрямую влияет на венозный кровоток. Наши мышцы, в том числе те, которые находятся в ногах, являются своего рода “насосом”, которые помогают крови циркулировать от стоп к сердцу. Однако при недостаточной активности венозное давление может значительно повышаться, что приводит к неприятным последствиям, таким как отеки, тяжесть и даже варикозное расширение вен. Одним из способов предотвратить эти симптомы является умеренная физическая активность.

Исследования показывают, что люди с активным образом жизни реже сталкиваются с тромбозами даже в пожилом возрасте.

### Когда посетить флеболога? Все, что важно знать о варикозной болезни нижних конечностей

На ранних стадиях варикоза часто возникает чувство усталости в ногах, которое усиливается к вечеру. При этом варикозные вены, как таковые, не всегда видны.

Эффективное лечение на ранних этапах заболевания имеет большие шансы на успех и позволяет избежать серьезных осложне-

*Если усталость в ногах стала вашим постоянным спутником, это повод обратиться к врачу и пройти обследование*

ний. Следует помнить, что варикозная болезнь развивается постепенно и в течение длительного времени может протекать бессимптомно. Однако при прогрессировании болезни могут появиться новые симптомы:

- судороги в ночное время, ближе к утру;
- скованность ног;
- наличие варикозных (расширенных) вен на ногах;
- отеки голеней выше стопы.

Самым опасным осложнением варикозной болезни считается развитие тромбоза. Образование тромбов в венах несет большую опасность для жизни и здоровья человека.

Кроме варикозного расширения вен, усталость в ногах могут быть вызваны другими заболеваниями, такими как лимфостаз, плоскостопие, болезни сердца и патологии почек.

Забота о здоровье ног – залог вашего благополучия. Не игнорируйте симптомы и своевременно приходите на консультацию к флебологу. ☺



**Тарасова Асият Тамерлановна**  
 Врач хирург-флеболог,  
 врач ультразвуковой диагностики

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





## Искусство мадератерапии: обновление вашего тела и души

*Мадератерапия — это поистине восхитительный вид массажа, который приносит потрясающие результаты не только для кожи, но и для вашего внутреннего состояния. Само слово «мадера» происходит из испанского языка и означает «дерево». Иными словами, мадератерапия — это массаж с использованием специальных деревянных инструментов.*

Все инструменты для практики изготовлены из натурального дерева (бук, ясень, дуб) и покрыты специальным гипоаллергенным лаком, соответствующим европейским стандартам. Стоит отметить, что каждый из этих инструментов произведен в Европе из высококачественных материалов и был приобретен во время профессионального обучения у автора методики Милана Цветиновича.

**Все, кто прошел курс мадератерапии, оценили результат по достоинству!**

### Главные преимущества мадератерапии

Пройдя обучение и накопив достаточный опыт, я готова поделиться с вами информацией о мадератерапии. Данная методика сочетает в себе эффекты трех различных массажей: лимфодренажного, антицеллюлитного и спортивного, обеспечивая результат, который заметен уже после первой процедуры. Благодаря такому подходу ускоряется метаболизм в тканях, что делает кожу более упругой и красивой.

Мадератерапия представляет собой уникальный и приятный антицеллюлитный массаж, который принесет удовольствие вашему телу как во время процедуры, так и после нее. Сеанс мадератерапии проходит комфортно и безболезненно. В процессе массажа возможно почувствовать приятное прогревание тканей, легкое пощипывание или покалывание, что указывает на активацию процессов обмена веществ в организме. После процедуры в массируемой зоне может возникнуть небольшое покраснение, которое быстро проходит, как и при обычном массаже. С каждым следующим сеансом ощущения становятся все более комфортными.

### Как проходит курс мадератерапии?

Курс мадератерапии начинается с предварительной консультации и сбора анамнеза, а также оценки конституции вашего тела

*Первые результаты мадератерапии можно заметить уже после первого сеанса и на следующий день: отеки уменьшаются, объемы тела сокращаются, а кожа становится более упругой и подтянутой*

с помощью метрических измерений. Процедура массажа обычно длится 60 минут, однако время может быть адаптировано под ваши индивидуальные потребности и особенности организма. Между сеансами рекомендуется делать перерывы в 2-3 дня. Каждая процедура включает оценку метрических данных, обратную связь и, по вашему желанию, возможность фотофиксации результатов. Я провожу процедуру на профессиональном масле, как гипоаллергенном, так и с антицеллюлитным эффектом.

Первые результаты мадератерапии можно заметить уже после первого сеанса и на следующий день: отеки уменьшаются, объемы тела сокращаются, а кожа становится более упругой и подтянутой. Однако для достижения максимального эффекта рекомендуется сочетать массаж с правильным сбалансированным питанием, физическими упражнениями, домашним уходом за кожей, а иногда и консультацией иммунолога или эндокринолога. Специалисты помогут подобрать витамины, минералы и аминокислоты, необходимые для здоровья и восстановления.

### Безопасность методики

Один из главных вопросов, который беспокоит каждого пациента, — это без-



опасность. Могу вас заверить, что при соблюдении всех необходимых мер предосторожности мадератерапия является безопасной методикой. Все инструменты обязательно дезинфицируются специальными средствами, протоколы обработки строго соблюдаются. Перед каждым использованием инструменты также дополнительно обрабатываются и смазываются специальным маслом, обеспечивая вашу безопасность и комфорт.

### А зачем нужно столько инструментов?

У нас есть шесть основных инструментов, с помощью которых достигаются впечатляющие результаты: лимфодренаж, разогрев, выжимание, вибрация и поглаживание. Важно помнить, что массаж должен оказывать комплексное воздействие на все системы организма, ведь наше тело работает как единый гармоничный механизм.

### С чем лучше сочетать мадератерапию?

#### Прессотерапия

Один из наиболее эффективных методов, который я использую в своей практике для сочетания с мадератерапией, — это прессотерапия. Прессотерапия стимулирует кровообращение, улучшает лимфодренаж и

вызывает интенсивное потоотделение, сопоставимое с результатами кардионагрузки. Для достижения наилучших результатов я рекомендую сочетать эту процедуру с употреблением воды. Такой подход способствует не только быстрому восстановлению после сеанса, но и общему улучшению состояния организма.

#### Vip Lipo Line

Еще одно успешное сочетание — Vip Lipo Line (электростимуляция). Данная процедура не только приятна, но и позволяет мгновенно получить заметный результат. Сеанс работы на аппарате Vip Lipo Line активизирует работу мышц, что стимулирует процессы жиросжигания и дренажа. Кожа и мышцы подтягиваются, устраняется дряблость и провисание, уходят объемы. Результаты процедуры абсолютно естественны: ощущения мышечной работы схожи с ощущениями после тренировки, а объемы легко уходят на второй-третий день. Это идеальное сочетание процедур, которое дарит ощущение легкости и обновления.

#### Ulfit

Под воздействием ультразвука происходит разрушение жировых клеток на разном уровне в области проведения процедуры. Ulfit — самодостаточный аппарат. Мадератерапия перед Ulfit подготовит соединительную ткань к воздействию и улучшит результат от Ulfit в 2 раза!

Моя философия красоты — это сочетание любви к себе, гармонии с окружающим миром и правильным образом жизни. ☺



**Петрова Елена  
Максимовна**  
*Массажист, эстетист,  
специалист по нутрициологии*

*Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода*



# ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

Seline  
beauty 



## Гармония силуэта:

*комбинация абдоминопластики и маммопластики для вашей идеальной фигуры*

*Каждая женщина желает оставаться красивой и привлекательной как можно дольше. Но с возрастом, в особенности – после родов и кормления грудью, может появиться комплекс несовершенств, связанных с состоянием молочных желез и живота.*

В мире пластической хирургии мы всегда стремимся к достижению гармонии и красоты, помогая нашим пациентам чувствовать себя уверенными и желанными. Зачастую к нам обращаются молодые мамы, которые стремятся вернуть гармонию своего силуэта после родов. Мы объединяем абдоминопластику с липосакцией боков, а также проводим маммопластику, включая подтяжку груди, подтяжку с использованием имплантов или без них, а также редукцию груди. Это позволяет достичь идеального результата, сохраняя естественность и гармонию силуэта.

В чем преимущества комплексной операции?

Преимуществом данного подхода является то, что пациентка проходит лишь один период реабилитации и только одно наркозное вмешательство, что существенно сокращает время и позволяет добиться быстрого и эффективного результата за одну операцию. Важно отметить, что восстановление в среднем занимает один месяц и включает ношение компрессионного белья и регулярные перевязки, что способствует быстрому заживлению и минимизации рисков. Уже на следующий день после операции пациентка может увидеть свое преобразившееся тело, а в течение 2-3 месяцев сойдут отеки, и контуры фигуры станут еще более привлекательными.

Удивительно, что изменение внешности может повлиять на самочувствие и привычки. Когда пациентки видят свои красивые формы, это становится для них дополнительным стимулом заботы о себе. Меняется их внутреннее состояние, появляется желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться.

*Когда пациентки видят свои красивые формы, это становится для них дополнительным стимулом заботы о себе. Меняется их внутреннее состояние, появляется желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться*



Эти операции особенно рекомендуются тем пациентам, у которых спорт не приносит желаемого результата из-за диастаза, вызванного родами, или у тех, у кого обвисла грудь после кормления и требуется подтяжка и коррекция объема и формы.

Доверьтесь моему опыту и профессионализму, и вместе мы создадим идеальную гармонию вашего силуэта. Помните, вы заслуживаете быть красивыми и уверенными в себе! ☺



**Алтыева  
Аделина Фуатовна**

Врач — пластический хирург,  
кандидат медицинских наук

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





## Mommy Makeover: возвращение красоты и уверенности

*В современном ритме жизни молодые мамы после рождения ребенка стремятся как можно быстрее вернуться к своей привычной повседневности: к любимым занятиям, встречам с друзьями, романтическим ужинам со второй половинкой.*

К счастью, можно быть и заботливой мамой, и счастливой женщиной, найдя время для себя – обращение к пластическому хирургу может помочь вам восстановить фигуру после родов, позволяя вам чувствовать себя уверенно и счастливо в этот новый и важный период.

Не нужно ждать, пока ваш малыш подрастет и начнет ходить в детский сад. Вы можете начать заботиться о себе через несколько месяцев после окончания лактации.

Комплексная программа Mommy Makeover или “Преображение для мам” позволяет женщине преобразиться: опущенный живот становится ровным и подтянутым, появляется ясный контур талии, уходит лишняя кожа. Грудь, потерявшая свою форму, вновь упругая и молодая, а с помощью липосакции ваше тело приобретает стройность и грацию. Хочется отметить, что Mommy

Makeover поможет вам не только вернуться к дородовой форме, но и улучшить её.

## Кому подходит процедура Mommy Makeover?

Беременность и роды могут сильно изменить наше тело: грудь теряет свою форму, живот становится опущенным, а кожа не возвращается к исходному состоянию. Мышцы живота растягиваются, создавая диастаз – особенно если ваш малыш был крупным или, например, вы стали мамой двойняшек. Иногда диастаз может быть широким до 10 сантиметров, что приводит к опущению внутренних органов, вызывая даже функциональные расстройства. Послеродовой “фартук” из кожи и жировых отложений иногда бывает не подвластен ни диетам, ни упражнениям. Лимфатический отток затрудняется, силуэт становится менее определенным, каждый раз надевать любимое платье или джинсы становится настоящим испытанием – тогда приходит время подумать о липосакции.

## Какие процедуры включает в себя комплекс Mommy Makeover?

Каждая женщина уникальна, поэтому и подход к сочетанию операций в рамках Mommy Makeover подбирается индивидуально.

### Достоинства комплекса Mommy Makeover.

#### Маммопластика (восстановление груди)

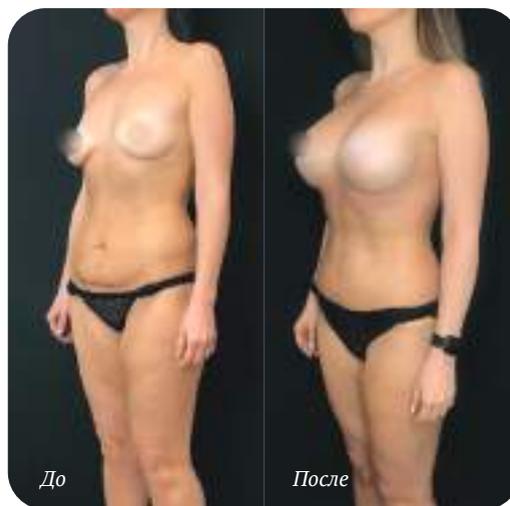
- подтяжка груди без имплантов;
- подтяжка с установкой имплантов;
- уменьшение груди;
- липофилинг груди;
- коррекция контура ареол.

#### Абдоминопластика (пластика живота)

- с переносом пупка или ушиванием диастаза;
- мини-абдоминопластика;
- коррекция рубцов, шва после кесарева.
- Липоскульптура и липофилинг
- липосакция живота, ягодич, флангов (боков);
- липофилинг ягодичной области.

#### Возможны дополнительные операции (подробнее уточняйте у специалиста)

- блефаропластика;
- височный лифтинг;
- липосакция подбородка и другие.



Первое, на что стоит обратить внимание, это то, что операции проводятся одномоментно, под одним наркозом. Это значительно облегчает процесс восстановления для вашего организма, ведь одна процедура легче переносится, чем три отдельные. Кроме того, комплекс Mommy Makeover в целом выходит бюджетнее, чем проведение трех операций по отдельности. Реабилитация после операции в комплексе проходит единожды, что также является серьезным преимуществом. Преображение сразу всего тела – это еще одна прелесть данного подхода. Вам не нужно ждать полного восстановления после каждой отдельной операции для начала следующей процедуры.

Дорогие мамочки, не ждите идеального момента для счастья и полноценной жизни. Начните проживать её уже сейчас! Ждем вас в нашей клинике Seline. ☺



**Миронова Елена Александровна**  
 Врач – пластический хирург,  
 кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# Доктор, есть ли риск проснуться во время общего наркоза?

*Отвечаем на главные вопросы наших пациентов*

Страхи преждевременного выхода из анестезии появились давно: в 70-80 годах такое действительно случалось. Связано это было с медикаментами и аппаратурой того времени, которые сильно отставали по качеству и степени безопасности от современных.

Однако в наше время такие риски сведены буквально к нулю. Аппараты и препараты, как и методы их использования, кардинально изменились, поэтому мы можем быть уверены в качественной анестезии и недопущении ее преждевременного окончания.

Во время общей анестезии проводится постоянный мониторинг состояния пациента, что является требованием законодательства РФ. Если пациент обращается за помощью в клинику, имеющую все соответствующие лицензии, то он может быть уверен, что все стандарты лечения будут строго соблюдены. Вероятность проснуться во время операции исключена.

В сегодняшней статье мы зададим опытному врачу-анестезиологу несколько вопросов, чтобы лучше разобраться в теме и избавиться от ненужных страхов.

## **Действительно ли, чем короче общая анестезия, тем проще из нее выходить?**

После кратковременной анестезии пациенты обычно быстрее восстанавливают сознание и

чувствуют себя лучше. Длительные операции могут привести к более продолжительному периоду восстановления. Даже если не брать во внимание влияние длительности самой общей анестезии, в любом случае, чем дольше операция, тем больше организм подвергается серьезному хирургическому вмешательству, получая хирургическую «травму». Это стресс, который организм не испытывает в нормальных условиях. В действительности короткую анестезию организм переносит легче, однако и при длительных и сочетанных операциях наши специалисты прикладывают все усилия для организации максимального комфорта пациента на всех этапах: до, во время и после операции.

## **Верно ли, что можно делать не больше трех общих анестезий за жизнь?**

Общая анестезия не имеет научно обоснованных ограничений, которые говорили бы об этом. Несложно встретить человека, который подвергался общей анестезии гораздо больше трёх раз, иногда десятки раз.



Человек может подвергаться анестезии даже несколько раз в день, и это не оказывает негативного влияния на организм. Естественно, следует учитывать, что риски, связанные с любой операцией и анестезией, возрастают с увеличением их кратности. Чем чаще проводится анестезия и операции, тем выше вероятность возникновения осложнений. Это не означает, что сама по себе анестезия пагубно влияет на здоровье.

### **Ухудшаются ли память, внимание и другие когнитивные способности после хирургического вмешательства под общей анестезией?**

Как мы знаем, любое хирургическое лечение – это стресс для организма. Здесь нельзя говорить о том, что именно препараты для анестезии могут ухудшать когнитивные способности человека. Это реакция на стресс, физиологический и психологический. К данному состоянию приводит хирургическое воздействие в целом, а не именно общая анестезия. Чем больше пациент боится операции и общей анестезии, тем боль-

ший стресс он испытывает, и тем с большей вероятностью можно наблюдать негативные последствия после операции.

Если у вас есть домашние животные, вы могли заметить, как они реагируют на стресс. Например, кошки активно теряют шерсть, когда волнуются или испытывают страх. Если вы гладите их во время визита к ветеринару или после операции, шерсть остаётся у вас на руках в гораздо большем количестве, чем обычно. Это яркий пример того, как стресс влияет на организм. Люди тоже переживают похожие реакции, и наши когнитивные функции и организм в целом страдают от стресса не меньше.

Однако важно сказать, что если пациент будет настроен позитивно, то и планируемую операцию он перенесет легче. Стресс всегда работает через наши эмоции, поэтому важно правильно настроиться на предстоящую процедуру и относиться к ситуации с позитивом, ожидая успешного результата. Это поможет избежать многих проблем и перенести хирургическое вмешательство будет гораздо легче.

### **Может ли наркоз вызвать аллергическую реакцию?**

Аллергическая реакция развивается не на анестезию, а на какое-то определенное вещество в его составе. Анестезия – это комплекс препаратов, дозировка каждого из них подбирается индивидуально для пациента, исходя из его клинической ситуации.

Следует отметить, что аллергия на анестетик встречается крайне редко, и лишь у отдельных групп пациентов. В любом случае, при возникновении аллергической реакции, экстренно применяются средства для необходимой помощи и восстановления нормального самочувствия пациента. Вам не о чем волноваться, вы в надежных руках.

### **Почему бывает тяжело отходить от наркоза?**

Каждый пациент индивидуален, и воздействие анестезии на организм не одинаково. Это зависит от:

- длительности анестезии;
- длительности операции и ее объема;
- количества и типа введенных анестетиков;
- сопутствующих заболеваний;
- зависит и от погоды в день операции.

Неприятные реакции организма, такие как тошнота и рвота после операции, изучены в медицинской литературе, и есть методики для их профилактики. Однако стопроцентной гарантии избежать их не существует. Анестезиолог дает рекомендации, как вести себя после операции, чтобы минимизировать эти неприятные симптомы.

Некоторые операции, например, эндоскопическая подтяжка лба с наложением давящей повязки, могут вызывать рефлекторную тошноту. В таких случаях снятие или ослабление повязки может улучшить состояние пациента.

Сопутствующие заболевания также влияют на вероятность тошноты и рвоты после операции. Например, проблемы с желчевыводящими путями увеличивают риск этих симптомов.

Тошнота и рвота в послеоперационном периоде обычно не представляют угрозы для здоровья, но могут затруднить восстановление. Это неприятные симптомы, поэтому важно соблюдать предоперационные рекомендации, в том числе, приходиться на операцию с пустым желудком.

### **Правда ли, что сразу после наркоза нельзя засыпать?**

Когда человек приходит в себя после операции, какое-то время не рекомендуется засыпать: врач должен оценивать состояние пациента в этот период и исключить затруднение дыхания ввиду сохранения в крови препарата, продолжающего воздействовать на организм. Однако требуется это, как правило, только после масштабных хирургических вмешательств.

Если операция была небольшой, то период обязательного бодрствования довольно короткий. В современных клиниках высокого уровня разрешается спать, с тем условием, что непрерывно проводится аппаратный контроль за дыханием и сердцебиением пациента.

Анестезиологи переводят пациента из реанимации в обычную палату только после того, как станет совершенно ясно, что здоровью человека ничего не угрожает: восстановлены все условные и безусловные рефлексы, самостоятельное дыхание, и тот уровень препаратов, который остался в крови, уже не угрожает общему состоянию.

### **Может ли произойти передозировка анестезией?**

Анестезия включает в себя комплекс препаратов, каждый из которых имеет свою дозировку. Теоретически, из-за ошибки врача пациент может получить излишнее количество препарата. Но это крайне редкие случаи. В нашей клинике подобных ситуаций не было.

Кроме того, современные препараты для анестезии имеют короткий срок действия: они быстро начинают действовать и так же быстро выводятся, работая только во время применения.

У каждого препарата существует терапевтическая широта: границы дозировки, при которых он не вызывает осложнений, даже если его использовать в два раза больше стандартной дозы. Современные анестетики обладают большой терапевтической широтой, и передозировать их почти невозможно.

### **Что еще можно добавить**

Для успешного проведения операции – это доверие между пациентом, хирургом и анестезиологом. Наши специалисты, пластические хирурги и анестезиологи прекрасно понимают состояние пациента, поэтому открыты к диалогу и подробно консультируют каждого пациента. Мы заботимся о вас с того момента, как вы запланировали операцию, и до тех пор, пока вы полностью не восстановитесь и не начнете наслаждаться желаемым результатом! ☺

**Кардава Зураб Демурович**

*Врач анестезиолог-реаниматолог, заведующий отделением анестезиологии и реанимации*

Скидка 20%

# НА SMAS-ЛИФТИНГ ULTRAFORMER-3 И ULTRAFORMER MPT



Посетите наш сайт  
или запишитесь

\*Подробнее о специальном  
предложении уточняйте у менеджеров



## Нужно ли ждать полного облысения, чтобы сделать трансплантацию волос?

*Облысение — это распространенная проблема, которая с каждым годом затрагивает все больше мужчин и женщин. В наше время одним из наиболее эффективных способов борьбы с этим недугом является трансплантация волос.*

Однако возникает важный вопрос: на каком этапе облысения лучше всего проводить эту процедуру? Давайте попробуем вместе разобраться в этом сложном, но важном вопросе.

Когда нужно обратиться к специалисту?

Если ваши волосы только начали истончаться и на коже головы еще нет видимых участков облысения, следует обратиться к трихологу. Специалист назначит необходимые процедуры, в число которых может входить PRP-терапия, мезотерапия, лазерная терапия и другие. Эти методы помогут укрепить и улучшить состояние волос, предотвращая их дальнейшее выпадение.

Если же вы уже заметили у себя признаки облысения, не стоит откладывать посещение специалиста по пересадке волос. Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем лучше и естественнее будет результат.

Убеждение, что процедуру трансплантации волос следует проводить только при полном облысении, — миф.

Важно понимать, что трансплантация волос наиболее эффективна на ранних стадиях облысения. Не стоит ждать, пока проблема станет слишком заметной. Чем раньше вы приступите к процедуре пересадки волос, тем лучше и естественнее будет результат.

### Преимущества ранней трансплантации

Ранняя трансплантация волос может предложить несколько ключевых преимуществ. Во-первых, она позволит сохранить оставшиеся волосы и предотвратить их дальнейшее выпадение. Это особенно важно, так как наличие собственных волос значительно улучшает общий результат и делает его более естественным.

Во-вторых, ранняя трансплантация позволяет использовать меньшие объемы пересаживаемых графтов, так как проблема еще не достигла критической стадии. Это может уменьшить время восстановления и снизить риск осложнений. Также, благодаря раннему вмешательству, специалист может более точно планировать линию роста волос, обеспечивая более гармоничный и естественный результат.

Наконец, ранняя трансплантация дает возможность распределить процедуры на более длительный период, если потребуется несколько сессий. Это позволяет лучше контролировать процесс восстановления и адаптации пересаженных волос, а также минимизировать нагрузку на организм пациента.

Современные методы трансплантации волос, такие как FUE (Follicular Unit Extraction) и FUT (Follicular Unit Transplantation), позволяют достичь высоких эстетических результатов с минимальными рисками и

*Впервые пересадка волос была проведена в Японии более 50 лет назад. Это событие стало настоящим прорывом и дало возможность миллионам людей изменить свою внешность.*

временем на восстановление. Эти методы позволяют пересаживать волосы без видимых рубцов и с минимальной травматизацией кожи головы.

Облысение — это не приговор. Современные методы трансплантации волос позволяют эффективно бороться с этой проблемой на любых стадиях. Однако наилучших результатов можно достичь, если начать лечение на ранних этапах. Не стоит ждать полного облысения — чем раньше вы обратитесь к специалисту, тем более естественным и долговечным будет результат.

Приходите в Seline на консультацию, и наши специалисты разработают для вас индивидуальный план лечения, который поможет восстановить ваши волосы и вернуть уверенность в себе. Ваше здоровье и красота — наш приоритет. ☺



**Эмрах Эта**  
 Специалист по пересадке волос,  
 консультант Seline Clinic

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





## Блефаропластика или эндоскопическая подтяжка лба: что поможет продлить молодость?

*Пластический хирург Сергей Свиридов рассказал, как сохранить свежесть в глазах. Старение – неизбежный процесс организма. Однако все мы хотим как можно дольше оставаться молодыми. Для этого многие обращаются к пластическим хирургам. Одной из самых популярных операций считается блефаропластика верхних век. По словам пластического хирурга Сергея Свиридова, операция на веках не всегда помогает продлить молодость. Зачастую пациенты нуждаются в эндоскопической подтяжке лба. О причинах специалист рассказал в интервью.*

Часто пациенты хотят выполнить блефаропластику верхних век, чтобы омолодить верхнюю зону лица, – констатирует Сергей Свиридов. – В ряде ситуаций это действительно возможно. Но в большинстве случаев так не получится. У многих людей верхняя линия брови опущена. Из-за этого создается ошибочное впечатление о наличии кожной складки в области верхнего века, которую можно удалить для улучшения внешнего вида. Но это не так. Даже если удалить избыток кожи, брови всё равно будут придавать лицу угрюмый вид. Со временем кожа будет еще больше нависать.

**С такой проблемой могут столкнуться только люди зрелого возраста?**

Нет. К сожалению, и в молодости многие могут иметь особенность, при которой линия брови расположена низко, делая взгляд человека угрюмым или даже сердитым. Кажется, будто у человека всегда плохое настроение или он недоброжелателен.

Удаление кожи верхних век в таких случаях тоже не поможет. Более того, пластика верхних век может усилить нависание бровей. В таких случаях необходима эндоскопическая подтяжка лба.

**Как человеку понять, какая операция ему все же нужна?**

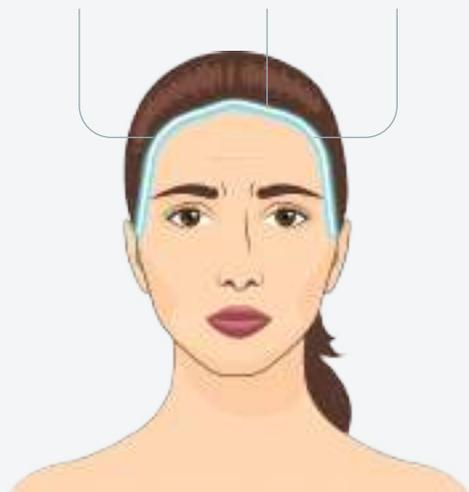
На консультации у пластического хирурга определяется, что первично: избыток кожи верхних век или опущение брови. Если выполнить не ту операцию, пациент останется недовольным.

**Эндоскопическая подтяжка лба является сложной операцией?**

Вы знаете, когда пациент обращается к хирургу за блефаропластикой верхних век, а врач говорит, что ему показана эндоскопическая подтяжка лба, человек действительно может испугаться. Да, эндоскопическая операция больше по объему, чем пластика верхних век, затрагивает среднюю и верхнюю зоны лица. Но сомневаю-

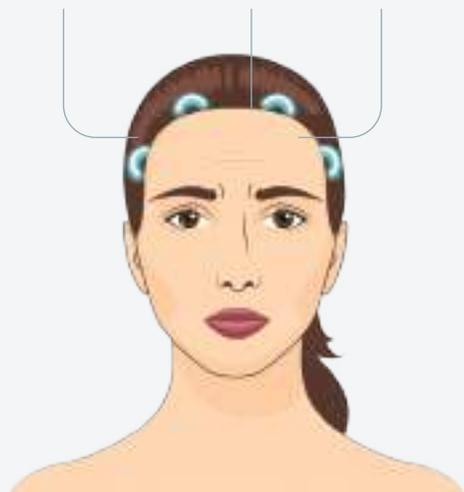
**Устаревший метод лифтинга**

Более травматично      Открытая отслойка      Большой шов



**Современный метод лифтинга**

Менее травматично      Закрытая отслойка      Маленькие проколы



щемуся пациенту необходимо понимать, что операция проводится через проколы в волосистой части головы. При таких вмешательствах нет никаких рисков. Большие разрезы не совершаются, ткань не травмируется. Ранее аналогичную операцию выполняли через большой разрез от уха до уха, проходящий через макушку головы, но сейчас пластическая хирургия шагнула вперед, и такое уже не практикуется. Стоит отметить, что, в отличие от блефаропластики, эндоскопическая подтяжка лба проходит под наркозом, чего некоторые пациенты опасаются. Однако продолжительность наркоза будет небольшой, так как операция занимает всего полтора часа. Реабилитация после неё очень легкая. Накладывается повязка, отеки могут оставаться немного дольше, чем при пластике век. Но все равно процедура переносится очень комфортно, практически без болевых ощущений. А при правильном выполнении операции хирургом синяков не будет.

**Каждый хирург может выполнить такое вмешательство?**

Нет! Врач должен обладать большим опытом работы именно в этом направлении. Ведь эндоскопическая хирургия отличается от любой другой тем, что хирург смотрит не в зону операции, а в экран телевизора. Этот навык взаимодействия рук и глаз врача нарабатывается десятилетиями. Я бы сравнил хирурга, выполняющего эндоскопические операции с пилотом самолета. Очень много наработок требуется, чтобы

*Эндоскопическая подтяжка помогает с ювелирной точностью смоделировать линию бровей*



*Выполнена ринопластика и эндоскопическая подтяжка лба и бровей*

эта операция выполнялась ювелирно точно. Тогда она будет являться безопасной. А самое главное – эффект сохранится на долгие годы. Эндоскопическая подтяжка помогает с ювелирной точностью смоделировать линию бровей. Благодаря этому достигается омоложение верхней и средней зон лица, отчасти происходит расправление кожи верхних век, освежение взгляда. Пациенты получают легкий, открытый взгляд, передающий прекрасное настроение. Им становится легче накладывать макияж, они не отекают и всегда чувствуют себя молодо и свежо.

**Можно ли выполнить эндоскопическую подтяжку лба в комплексе с блефаропластикой верхних век?**

Нет. Эти операции не сочетаются из-за того, что эндоскопическая подтяжка перемещает ткани вверх, а разрез в области

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Выполнен эндолифтинг верхней зоны лица с липофилингом носослезной борозды

верхних век является натяжной операцией. Когда эти операции выполняются вместе, процесс заживления шва может быть затруднен, а линия разреза может непредсказуемо сместиться вверх или вниз, становясь заметной. Возможна ситуация, когда при блефаропластике будет удалено недостаточно кожи или, наоборот, слишком много, что может привести к невозможности полного закрытия глаз у пациента.

### С какими операциями эндоскопическая подтяжка лба все же может сочетаться?

Например, с липосакцией подбородка. Если сделать эти вмешательства в комплексе, можно получить удвоенный результат, формируя очень красивый овал лица. Также хороший результат дает сочетание эндоскопической подтяжки с опе-



Эндолифтинг лба и брове и SMAS лифтинг средней зоны и шеи

рациями на нижних веках, липофилингом скул и носослезной борозды можно проводить совместно с эндоскопической операцией. Это сочетание обеспечивает максимально омолаживающий эффект и естественный результат. Иногда эндоскопическую подтяжку лба проводят в комплексе со SMAS-лифтингом. Эндоскопия позволяет омолодить верхнюю и среднюю зоны лица, а SMAS-лифтинг улучшает шею и нижнюю зону. ☺



**Свиридов  
Сергей Владимирович**

Врач – пластический хирург,  
высшая квалификационная  
категория

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





# Липоскульптура.

*Идеальные параметры фигуры за одну операцию, или когда доктор становится скульптором вашего тела*

Липоскульптура представляет собой операцию, которая предполагает трансплантацию собственных жировых клеток человека в необходимые области для восполнения их объема. Например, хирург легко сможет убрать лишние сантиметры с талии и сделать за счет этого более привлекательными грудь или бедра. Но действительно ли все так идеально? Спросим об этом нашего специалиста по липоскульптуре тела – Максима Леонидовича Нестеренко.

**1. Остаются ли шрамы после липоскульптуры тела?**  
Это, пожалуй, один из самых распространенных вопросов от наших пациентов. Здесь мне хочется рассеять любую тревожность: операция малоинвазивна, все манипуляции производятся посредством небольших проколов, а не препарированием тканей, что позволяет быстро и легко ввести канюли для липосакции и извлечь их. Микропроколы затем регенерируются, и следов, рубцов и других последствий от них не остается.

## 2. Можно ли рожать после липоскульптуры живота?

Большинство женщин видит себя в роли матери в определенный период, и, конечно же, сразу возникает вопрос – что делать, если после липоскульптуры наступит беременность? Какие последствия может повлечь наступление беременности и полная перестройка организма в данный период? Получится ли родить ребенка и остаться в своем прежнем образе?

Разумеется, женщина может родить ребенка и после липоскульптуры живота. Чтобы эффект от результата процедуры не пропал, необходимо придерживаться правил здорового питания и заниматься физическими упражнениями, которые помогут вернуть мышцам тонус.

## 3. Насколько продолжительна операция липоскульптурирования тела?

На данный вопрос нет однозначного ответа. Обычно подобная операция длится не более 4-5 часов, это время требуется на обработку многих областей тела: живота, спины, талии, бедер. Такое вмешательство не может проходить под местной анестезией, поэтому мы используем наркоз. В нашей клинике работают врачи-анестезиологи высочайшего уровня. Мой опыт работы в пластической хирургии более 15 лет, поэтому вы можете быть уверены в полной безопасности процедуры. Иногда случаются забавные случаи: пациенты спрашивают, когда мы уже пойдем на операцию, а мы отвечаем, что она уже прошла. Многие люди не верят, что липоскульптура может пройти настолько незаметно и безболезненно.

Мы уделяем большое внимание послеоперационному уходу за пациентами. Во многих клиниках нет дежурного анестезиолога. У нас же в каждой палате есть палатная медсестра, и анестезиолог всегда контролирует состояние своих пациентов. Конечно же, все понимают, что самочувствие пациента после операции может быть разным: но одно дело, когда операция длится не более получаса, и в таком случае все последствия проходят легче. Другое же дело, когда операция длительна, а значит человек может испытать более серьезные последствия

хирургического вмешательства. Важно понимать, что все неприятные ощущения купируются с помощью самых современных препаратов!

Кроме того, в клинике широко развито направление физиотерапии для ускоренного восстановления после операции. Врачи-физиотерапевты и реабилитологи с бережным и внимательным подходом относятся к каждому пациенту.

В нашем центре используются только качественные и безопасные медикаменты и аппаратура. Вы можете быть уверены, что ваше здоровье в надежных руках.

## 4. Могут ли остаться неровности на коже после процедуры?

Действительно, риск образования неровностей кожи имеется у отдельных групп пациентов. Многое зависит от:

- анатомии тканей кожи пациента;
- перенесенных заболеваний;
- количества предшествующих операций липосакции.

В любом случае, если вы, прооперировавшись у меня, будете недовольны какими-либо нюансами внешности, повторную коррекцию я провожу бесплатно, а также предоставляю гарантию на свою работу для вашего спокойствия и комфорта.

## 5. Может ли жировая прослойка вернуться обратно после липосакции?

Это еще один вопрос, который больше всего волнует наших пациентов. Конечно же, всем известно, что если не придерживаться правильного питания, злоупотреблять вредными привычками, испытывать недостаток сна, не восполнять водный баланс, то жировые отложения могут через 2-3 года после операции вернуться обратно. Липоскульптуру лучше рассматривать как определенный толчок к изменениям человека, к тому, чтобы ему нравился обновленный образ и возникало желание его сохранить.



## 6. При каком весе можно делать липоскульптуру тела?

Вопрос несколько неверно поставлен: мы всегда смотрим не на вес, а на соотношение параметров роста и веса, состояние кожи, жировой клетчатки, наличие или отсутствие лишней кожи. Например, если у пациента есть лишние килограммы на животе, мы проводим абдоминопластику одновременно с липоскульптурой для достижения оптимального результата. Все подробности операции вы сможете обсудить со мной на первичной консультации.

## 7. Как долго сохраняется эффект от операции?

Повторюсь, что многое зависит от индивидуальных особенностей пациента и от его образа жизни. Если человек в большом количестве употребляет фаст-фуд и не имеет физической активности, то через пару лет эффект от операции сойдет на нет. Поэтому следует принять за правило, что правильное питание и спорт – два основополагающих фактора для формирования (а в нашем случае – сохранения) красивой фигуры.

## 8. В чем разница между липосакцией и липоскульптурой?

Многие считают, что это две идентичных процедуры, но это не так. Липосакция подразумевает локальное удаление жировых отложений в

определенной зоне. Это устаревшая методика, в отличие от липоскульптуры. Липоскульптура тела представляет собой комплексный подход: мы формируем фигуру пациента из его же ресурсов: отдельные жировые клетки забираются и трансплантируются в необходимые зоны, то есть, вся работа напоминает творчество скульптора, и мы получаем в результате идеальную фигуру пациента.

## 9. Как проходит реабилитация пациента?

Обычно после операции требуется наблюдение в стационаре в течение 2-3 дней. Врачи оценивают состояние пациента, изучают анализы и принимают решение о его выписке домой. В течение процедуры устанавливаются дренажи, по которым отходит излишняя жидкость. Затем дренажи снимаются (через 5-7 дней). В последующие две недели важно предотвратить появление сером, поэтому мы используем специальные поролоновые вставки под компрессионное белье, чтобы обеспечить более плотное прилегание белья к телу. Через две недели после операции пациент возвращается к привычной жизни, перевязки больше не требуются. Перевязки производятся под контролем УЗИ, через две недели необходимость в них отпадает. Через месяц можно снять компрессионное белье, а вот физические нагрузки разрешены не ранее, чем через 1,5-2 месяца.

Клиника Seline предоставляет все условия для максимального комфорта своих пациентов: от улыбки администратора и первичного осмотра до помощи в реабилитационном периоде и скорейшем возвращении к обычной жизни. Позаботьтесь о своем теле, начните путь к обновлению, красоте и здоровью! ☺



**Нестеренко Максим Леонидович**  
Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





**СКИДКА ДО 20%**

на космецевтику



Посетите наш сайт  
или запишитесь

\*Подробнее о специальном  
предложении уточняйте у менеджеров

### **МОСКВА, М. БЕЛОРУССКАЯ**

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

### **МОСКВА, М. ПАРК КУЛЬТУРЫ**

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

[seline.ru](http://seline.ru)

+7 499 499 26 26

[info@seline.ru](mailto:info@seline.ru)



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



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



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

