

МОЯ **НОВАЯ**

18+

# ЖИЗНЬ

Ваш персональный  
журнал

#1 | ЗИМА | 2017-2018

## ДИНАСТИЯ

Клятва Гиппократа  
по наследству

## ЗОЖ

Здоровье  
для удовольствия

## ВЫСОКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Как вернуть  
страсть

## НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ

Инвестиции  
в молодость

# ИСТОРИЯ ЧУДА

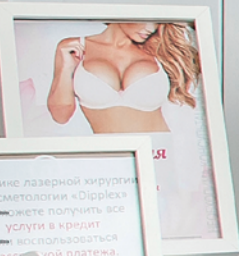


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

оя в а жизнь



# Dipplex



**Если вы хотите сделать свою жизнь лучше,  
узнайте больше в наших группах:**

**В** dipplex, **@**dipplex\_klinika, **f**dipplex, **g**dipplex



## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы открыли этот журнал, значит, вы уже на шаг ближе к новой жизни. Сейчас самое время забыть о страхах и тревогах, отбросить сомнения, позволить себе стать еще красивее, счастливее и увереннее! Команда специалистов клиники Dipplex от всей души желает вам счастья и исполнения самых заветных желаний! И рада помочь вам обрести гармонию тела и чувств.



**Учредитель  
и издатель:**  
группа компаний  
ДНК Клиника & Dipplex

**Адрес редакции:**  
Челябинск,  
ул. 40-летия Победы, 4  
тел. 8 (351) 211-00-03.

**Руководитель  
проекта:**  
Ольга Чигринец  
**Главный редактор:**  
Сабина Алиева  
**Координатор проекта:**  
Евгения Руцкая  
**Главный дизайнер:**  
Галина Клочай

**Журналисты:**  
Полина Соколова,  
Наталия Чер,  
Евгения Баталина,  
Екатерина Жилкина,  
Татьяна Егорова.

**Фотографии:**  
Тая Станина,  
Василий Уринцев.

Тираж: 999 экземпляров.  
Распространяется бесплатно.  
Отпечатано в типографии  
ООО Типография «Вариант Плюс»,  
Челябинск, ул. Витебская, 4,  
тел. 8 (351) 723-09-09.  
Перепечатка и использование  
материалов без письменного  
согласия редакции запрещены.

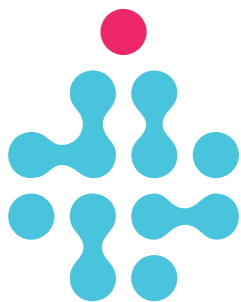


**А** что для вас означают слова «новая жизнь»?  
Исполнение заветной мечты? Избавление от  
страхов и тревог? Новый виток в карьере и  
отношениях? Значит, это ваш журнал! Это  
журнал о доверии – к врачам, к себе са-  
мому, к своим желаниям и своим близким. Журнал о на-  
стоящих профессионалах. О том, что каждый заслуживает  
того, чего он, действительно, хочет: изменить внешность,  
зачать ребенка, начать, наконец, дышать полной грудью.  
И пусть на календаре зима, в душе у создателей и героев  
– весна. Читайте и заряжайтесь энергией!

**Ольга Чигринец,**  
генеральный директор группы  
компаний ДНК Клиника & Dipplex,  
кандидат медицинских наук



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**ДНК**  
клиника



# Прием репродуктолога Всё включено\*

**3 500 ₽**

- Прием репродуктолога
- УЗИ в репродукции
- Осмотр и забор анализов
- Мазок на онкопатологию
- Мазок обзорный
- Антимюллеров гормон

## Здоровье и экономия в комплексе

\* скидка составляет 35% от базовой стоимости услуг клиники

20



## 6. С любовью и азартом

О победах, открытиях и надеждах рассказывает генеральный директор группы компаний ДНК Клиник Ольга Чигринец.

## МОЯ ИСТОРИЯ

### 10 Врачебный характер

Главный врач клиники ДНК Екатерина Воропаева признается, что ее профессия – самая оптимистичная и драматичная в мире.

### 14 Легкое дыхание

О своей семье рассказывает врач-оториноларинголог Анна Шишева.

### 20 Путь к счастью

История одного маленького чуда.

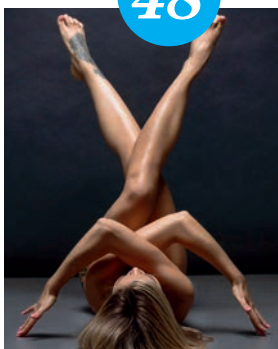
### 26 Секреты молодости

Об антивозрастной медицине и немного больше.



34

48



6



10



## МОЯ СЕМЬЯ

### 38 Семейный ЗОЖ

Семья Зининых делится «здоровыми» рецептами.

### 42 Ура, каникулы

Как подготовиться к Новому году, чтобы дети вместе с игрушками не получили «в подарок» аллергию и простуду.

### 44 Недетский вопрос

Маленькие «ДНК-шники» – о том, что они думают о самой полезной профессии на земле.

### 46 Помогите стать папой

На какие вопросы андролога не стоит обижаться – об этом и многом другом наш разговор с врачом-урологом, андрологом клиники ДНК Виктором Коробовым.

### 58 Фотолента



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



DippleX

МОЯНОВАЯЖИЗНЬ.РФ

# МОЯ НОВАЯ ГРУДЬ

- консультация врача
- комплекс обследований
- анестезия
- импланты и операция
- комфортная палата
- восстановительная терапия

130 000 РУБЛЕЙ



В наступающем году ДНК Клиника будет отмечать пятнадцатилетний юбилей. Возраст одновременно весьма зрелый, особенно, если помножить на совокупный опыт десятков уникальных специалистов. И очень юный – ведь впереди еще так много возможностей, планов и свершений.

Текст:  
Екатерина Жилкина

# С любовью И АЗАРТОМ

**О** победах, открытиях и надеждах клиники нам рассказывает генеральный директор, человек, с чьей легкой руки квалифицированную медицинскую помощь получили сотни тысяч пациентов Челябинска и Магнитогорска, Ольга Чигринец.

– Ольга Вячеславовна, расскажите, пожалуйста, как у вас, совсем молодого специалиста, появилась идея открыть собственную клинику, когда частные кабинеты можно было пересчитать по пальцам?

– Идея родилась после нескольких лет работы в муниципальной женской консультации. Мне было 27, я закончила медицинский университет, прошла ординатуру и аспирантуру, защитила кандидатскую диссертацию. У меня был очень серьезный багаж знаний, за что я искренне благодарна кафедре акушерства и гинекологии. И самые серьезные планы! Мне хотелось заниматься и ультразвуковой диагностикой, и хирургическим направлением. Я прекрасно видела, какими темпами развивается мировая наука. Но, к сожалению, реализовать свои знания и амбиции в рамках консультативно-

го приема было невозможно. Да, я могла видеть и знать, какую помощь необходимо оказать пациенту. Но как только он выходил из моего кабинета, я уже, по сути, не могла повлиять на ход и качество лечения. К сожалению, государственная система здравоохранения не позволяет врачам полностью реализовать свои знания.

В то же время я ощущала у себя организаторские способности, понимала, что именно нужно людям, чего им не хватает. Видимо поэтому очередь пациентов ко мне постоянно росла! Достигала 40-50 человек за смену. И в 2003 году произошло знаменательное событие: был открыт



мой первый собственный кабинет на Комсомольском проспекте, 103.

**– Неужели совсем не было страшно?**

– Было. Страшно азартно и интересно! (Улыбается.) Я уже чувствовала дух свободы. Имелись некоторые опасения, что люди не до конца понимают пока, за что именно и почему они должны платить. Но и эти опасения не оправдались. Рынок развивался, в то время как бюджетная система во многом себя дискредитировала. Постепенно в этот кабинет выстроилась почти такая же очередь, как в женской консультации. Тогда я приняла второго врача. Потом третьего. И в конце концов передо мной встал вопрос, в какую сторону развиваться. Либо в сторону науки, писать докторскую и так далее, либо в сторону управления, организации процесса. Второй путь показался мне в тот момент более актуальным.

За прошедшие 15 лет из одного кабинета выросли десять медицинских учреждений. Восемь из них – это клиники амбулаторного приема, расположенные в разных районах города, а еще два – крупные медицинские центры замкнутого цикла. Здесь пациент может получить весь комплекс услуг, от первичного приема до лабораторных исследований и последующего лечения, консервативного или же оперативного. Один из этих центров расположен в Челябинске, второй – в Магнитогорске, и оба являются предметом нашей искренней гордости.

**– Мне всегда было интересно, как родилось название: ДНК Клиника?**

– Оно появилось как-то спонтанно! Нам очень понравился его двойной смысл. Во-первых, ДНК как основа основ, молекула, отвечающая за генетическую программу развития организма. А во-вторых, аббревиатура слов доверие, надежность, комфорт. При этом доверие, лично для меня, одно из самых важных понятий. Сюда входит не

только доверие пациента к врачу как к специалисту, но и человеческое взаимопонимание. Наравне с профессионализмом врач должен обладать высокой степенью эмпатии. Настоящее доверие всегда основано на уважении врачей как друг к другу, так и к пациенту – к его времени, переживаниям, его финансовым возможностям. И лучший показатель такого доверия – долгосрочные отношения, когда врач в буквальном смысле «передается» из поколения в поколение, от одного члена семьи другому.

Доверие, лично для меня, одно из самых важных понятий. Сюда входит не только доверие пациента к врачу как к специалисту, но и человеческое взаимопонимание.



Надежность в нашем корпоративном понимании – это, прежде всего, безупречность технологий. Конечно, в медицине никогда нельзя дать стопроцентной гарантии – слишком много факторов влияет на результат лечения. Но со стопроцентной уверенностью я могу сказать, что мы используем исключительно надежные технологии и методики, касается ли это лабораторных исследований или работы профильных отделений.

Ну и наконец, комфорт. Комфорт в нашем случае равно гостеприимству. К пациенту мы относимся как к гостю: рады его видеть, знаем, как его зовут, встречаем, провожаем,

стараемся, чтобы он вышел от нас в хорошем настроении.

**– Легко ли удастся донести эту мысль до врачей? В медакадемии, насколько я понимаю, не изучают основы гостеприимства.**

– Я бы не сказала, что всегда легко. Действительно, в понимании большинства врачей, качество медицинской услуги заключается в своевременном и грамотном оказании помощи. Но современной успешной клинике этого недо-

статочно. Пациенту важно все: и репутация, и ремонт, и чистота в каждом помещении. И, разумеется, вежливость и аккуратность персонала. Это то осязаемое и понятное, чем они могут измерить уровень компании. Важно помнить, что пациенты в момент обращения к врачу, как правило, эмоционально очень уязвимы. Им важно чувствовать заботу и теплоту – на каждом этапе, от каждого сотрудника, будь то администратор ресепшн, врач или санитарка в палате.

То, о чем я сейчас говорю, настолько важно и в то же время ново для нашей отрасли, что я даже

написала книгу «Правила врачебного приема» в помощь молодым, да и не только молодым, докторам. Это своего рода учебник по монетизации медицинских знаний. Памятка о том, какими навыками должен обладать успешный современный врач.

**– Гинекология по-прежнему является ключевым направлением клиники?**

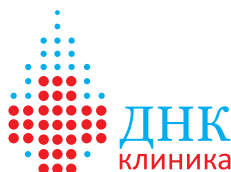
– Безусловно. Вы знаете, я верю в примету: «как корабль назовешь, так он и поплывет». Может, именно благодаря названию – ДНК Клиника – мы стали так быстро развиваться

**но, удалось очень многого добиться. А что вы считаете своим главным личным достижением?**

– Сложно выделить что-то одно. Я очень горжусь своими тремя детьми и тем, что несмотря на занятость, всегда оставалась для них и любящей мамой, и верным другом. Горжусь своей кандидатской диссертацией по акушерству и гинекологии. Горжусь степенью Executive MBA, которую получила в Москве.

Ну, а если говорить о достижениях компании, то моя главная гордость – создание двух клиник

– Прежде всего, опыт. В 2018 году нам исполняется 15 лет, и за это время мы заработали крепкую профессиональную репутацию в двух крупных городах, Челябинске и Магнитогорске. Мы можем гордиться тем, что у наших пациентов рождено более 7000 малышей без технологии ЭКО. Мы можем гордиться тем, что восемь лет назад первыми в Челябинске начали осуществлять процедуру ЭКО и достигли очень высоких результатов. Эффективность ЭКО у нас составляет 43%, то есть примерно каждая вторая наша пара беремене-



**Логотип ДНК Клиники менялся в контексте времени, но сохранял традиционные ассоциации с делением, размножением, развитием, стремлением к новой жизни.**

именно в сторону репродуктологии, эмбриологии и генетики. Из 90 наших врачей 50 – это акушеры-гинекологи и репродуктологи.

Но кроме этого у нас очень развиты такие направления как педиатрия, хирургия, оториноларингология и, разумеется, косметология.

Косметология играет такую важную роль в жизни современного человека, что для этого направления мы создали отдельную клинику. Уже 4 года центр пластической хирургии и косметологии Dipplex с его современнейшим лазерным оборудованием, уникальными технологиями и блестящими результатами является еще одним серьезным поводом для гордости.

**– Ольга Вячеславовна, за прошедшие 15 лет вам и вашей клинике, действительно**

замкнутого цикла, о которых я уже упоминала. Это абсолютно новые и качественно иные стандарты оказания услуг. Для врачей это означает преемственность, целостность картины, возможность проведения консилиумов и консультаций со смежными специалистами, а не отдельные процедуры и манипуляции, после которых они вынуждены отправлять

пациентов в неизвестность. А для клиентов это экономия времени и денег, исчерпывающая информация о состоянии здоровья, а главное, четкое понимание, что ответственность за качество всего комплекса услуг, от обследования до лечения, сосредоточена в одних руках.

**– В чем ваша сила? Что бы вы назвали главным конкурентным преимуществом?**

неет с первой попытки. Это очень и очень хороший результат.

У нас великолепно развита лабораторная служба: все анализы производятся в режиме онлайн, в стенах собственных лабораторий, быстро и без дополнительной транспортировки по городу. Уже через несколько часов пациент сможет увидеть результаты в своем личном кабинете на нашем сайте [www.мойличныйдоктор.рф](http://www.мойличныйдоктор.рф)

Гордимся своими операционными, своими специалистами – хирургами и анестезиологами, современным наркозным оборудованием. Ну и, наконец, развитой услугой прямой обратной связи с врачом. Пациент может позвонить в клинику по любому вопросу, оставить свои контактные данные, согласовать время обратного звонка и получить дистанционную бесплатную консультацию специалиста. Это один из тех важнейших знаков уважения и заботы о пациенте, которые, я надеюсь, являются частью нашего узнаваемого бренда.



# МОЯ ИСТОРИЯ

Жизнь Замечательных  
Врачей. Галерея историй  
тех, для кого помощь дру-  
гим стала профессией.



Make up: Ирина Бирюкова, прическа: Анастасия Лысова

«Настоящий врач — это сплав решительности, доброты и хладнокровия», — уверена наша героиня. Главный врач ДНК Клиники, профессор, акушер-гинеколог Екатерина Воропаева признается, что ее профессия — самая оптимистичная и драматичная в мире.

Текст:  
Екатерина Жилкина

# Врачебный ХАРАКТЕР



**Я** из медицинской семьи, а дети из медицинской семьи обречены. **Сознательно произношу именно это слово.** Когда родители обсуждают вечером свою работу – а у меня доктора и мама, и папа – складывается четкое ощущение, что больше ничего интересного и важного в мире нет. Поэтому вопрос выбора профессии передо мной не стоял. Кстати, у моего супруга тоже оба родителя врачи, и наш старший сын учится в медицинском университете. Теория профессиональной «обреченности» в действии. (Улыбается.)

**На мой взгляд, сложно найти специальность более позитивную и солнечную, чем акушерство и гинекология.** Это не тот случай, когда большим успехом считается инвалида второй группы сделать инвалидом третьей. Хотя в терапевтических специальностях это, действительно, огромный успех, поймите меня правильно! Просто наши пациенты – это в большинстве своем молодые женщины, многим из которых предстоит самое прекрасное событие – рождение ребенка. И врач может не только облегчить их жизнь. Он может сделать их жизнь по-настоящему счастливой – когда, например, после долгих лет бесплодия наступает беременность. Он может их жизнь спасти, проведя срочную операцию. Медицина ведь, по сути своей, довольно трагична. Да и у нас бывают очень драматичные случаи. Бывает онкология, бывают мертворожденные или больные детки. Но в процентном соотношении таких историй намного меньше, чем историй со счастливым концом.

**Поэтому, кстати, в акушерстве и гинекологии практически не бывает профессионального выгорания.** Вообще же, это довольно серьезная психологическая проблема. В западных медицинских вузах не случайно

большое внимание уделяется именно эмоциональной составляющей профессии. Студентов учат, как общаться с пациентом, как не принимать чрезмерно близко к сердцу судьбу каждого больного, не пускать его, что называется, дальше халата. И ни в коем случае нельзя считать это равнодушием и холодностью. Это элементарное самосохранение. Судите сами: у акушера-гинеколога в день может быть 20 пациентов, 20 родов, 5 операций. И если случилась трагедия, он не имеет права раскисать, опускать руки, рыдать. Он должен дальше работать и жить.

К сожалению, не всем это удается. Люди впечатлительные и те, у кого кроме работы ничего в жизни нет, сразу попадают в «группу риска». Я призываю молодых врачей помнить, что с пациентом они находятся все-таки по разные стороны стола и у каждого своя судьба. Да, вы обязаны сделать все, что в ваших силах. Обязаны поддержать и словом, и делом. Но принимать на себя чужую боль категорически нельзя.

**Я читаю лекции в медицинском университете и всегда сразу вижу,** кто будет врачом, а кто снимет халат на следующий день после получения диплома. Уходят те, кому нужно все и сразу. Большая зарплата, должность, легонькая работка. Это абсолютно не про медицину.

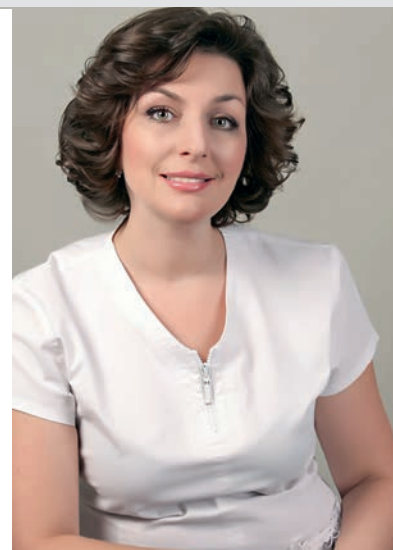
Но, к счастью, есть и другие. Их меньше, чем было, когда я училась: популярность нашей непростой профессии среди молодежи, к сожалению, падает. Но я знаю их по именам и с огромным удовольствием вижу их горящие глаза. Эти ребята сидят на первых партах, ловят каждое слово, пишут лекции на диктофон, фотографируют слайды, задают миллионы вопросов. Я верю, что за ними будущее медицины.

**Могу сказать, каким, на мой взгляд, должен быть настоящий врач.** Он должен быть добрым. Не добреньким, сусокающим, а сочувствующим и сострадающим. Это, пожалуй, основное. Он должен понимать, что слово лечит иногда быстрее, чем лекарство. Должен быть ответственным и неизбалованным, потому что врач – это трудно

**Главный врач ДНК Клиники.**  
**Профессор, доктор медицинских наук, врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, репродуктолог.**  
Владеет методом эндоскопической хирургии в гинекологии.

**Профессиональная деятельность с 2002 года.**

**Постоянный участник, докладчик и слушатель российских и международных форумов и конференций. Автор 4 монографий, более 130 научных публикаций, в том числе цитируемых за рубежом.**



и физически, и эмоционально. Должен быть здоровым, иначе попробуй отработать полторы ставки или выстоять ночное дежурство.

А к врачам хирургических специальностей требования еще выше! Нескольких молодых ребят, желавших стать акушерами-гинекологами, я лично отговорила. Усаживала перед собой и объясняла, почему не надо. Потому что хирургия – это не только знания. Это еще и характер. Нужно буквально за секунды с холодной головой принимать очень важные решения. Скажем, рождает женщина,

и вдруг из нее, как из крана, начинает литься кровь. И если ты растеряешься или заплачешь от ужаса, она умрет. Ты должен спокойно сказать: «Все будет хорошо», — и сделать свое дело. А если я вижу, что человек не такой? Что он трясется и покрывается пятнами уже на экзаменах от заданного вопроса? Разве я могу его не предупредить? Или как не сказать экальтивированной чувствительной

Но операции — это все равно испытание для психики. Поэтому в операционной не принято говорить о пациенте. Там играет тихая музыка, хирурги могут даже немножко шутить — разумеется, ни на секунду не теряя концентрации. Это помогает отключить эмоции и довести движения до автоматизма.

Кстати, особое чувство юмора врачей — тоже не совсем миф. Но

**ЭКО.** Когда ты видишь сияющие глаза родителей. Их слезы счастья. А еще — когда тебе приносят «новенького» малыша! У наших эмбриологов есть настоящая галерея «их» детей — в лаборатории, под замком, в рамках стоят фотографии. В такие моменты ты и понимаешь, для чего это все здесь вертится.

**У меня сейчас самый счастливый период в профессии. Я видела и умею все.** (Смеется.)

До работы в клинике «Эксперт» я заведовала акушерской службой в огромной больнице. У меня было 11

подразделений, роддом, консультация, отделения гинекологии. Постоянные скорые и мигалки, постоянная экстренность, график, при котором ты себе не принадлежишь. Это было невероятное напряжение, но и колоссальная школа. Мне очень нравился этот ритм.

Но, к сожалению, бюджетная медицина накладывает на врача серьезные ограничения. Мне было очень тяжело видеть и понимать, что мы, в

силу финансовых и других причин, делаем для пациентов не все, что могли бы.

И сейчас я счастлива, что могу жить и работать иначе. У нас абсолютно другие возможности и ресурсы. Мы можем уделить человеку столько внимания, сколько нужно, назначить те лекарства и процедуры, которые необходимы, а не те, которые доступны и имеются в наличии. И пациенты, попавшие к нам впервые, испытывают невероятное облегчение, видя, что их любят и уважают, что о них заботятся.

Конечно, я мечтаю, чтобы вся челябинская медицина имела именно такие приоритеты. Но пока делаю то, что могу, находясь на своем месте.

«Врачебное» чувство юмора — это не миф. Это специфика восприятия. Нас не травмируют вещи, которые травмируют тех, кто не стоит каждый день между жизнью и смертью.

девочке, что ей будет сложно в буквально смысле слова сесть в лужу крови и проводить манипуляции роженице? Лучше эти ребята пойдут на спокойную работу и будут полезны и счастливы там, где нет экстренности и где вполне уместен их темперамент.

**Конечно, и профессия накладывает отпечаток на личность врача.** Я, например, не представляю, что может вывести меня из себя. С годами выработалась колоссальная стрессоустойчивость.

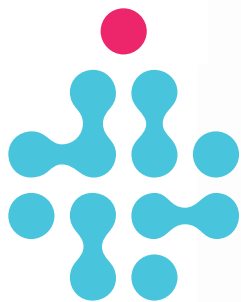
я бы не назвала это юмором в общепринятом смысле слова. Скорее, это, опять же, из разряда специфики восприятия. Нас не травмируют и не шокируют вещи, которые травмируют обычных людей. Тех, кто не видит кровь и не стоит каждый день между жизнью и смертью. Еще и поэтому врачу так важно быть добрым и человечным. Чтобы эта специфика восприятия не переросла в цинизм.

**Мой любимый момент в работе — когда рождаются детки после**





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**ДНК**  
клиника



**С нашей помощью  
появились на свет  
более 7 000 малышей**

**лечение бесплодия**

**без ЭКО**

**Здоровье и экономия в комплексе**

Забавно, но бабушка всегда напоминала мне героиню Евгении Ханаевой: маму Рудика из кинофильма «Москва слезам не верит». Но не жесткостью, а неизменными шляпками, какой-то бескомпромиссной интеллигентностью и вот этой фразой: «Прежде чем что-то получить, надо это заслужить».

Текст:  
Екатерина Жилкина

Make up: Ирина Бирюкова, прическа: Анастасия Лысова

О своей семье рассказывает врач-оториноларинголог, кандидат медицинских наук Анна Шишева.

# Легкое дыхание



## Надежда и любовь

Собственно, с бабушки, Надежды Васильевны Алфеевой, и началась наша династия. Я третий ЛОР-врач в семье. При этом никакого демонстративного культа профессии среди родственников не было. Было подсознательное ощущение, что это — одно из самых важных дел в жизни.

Возможно, потому, что корни наша династия берет из военных лет. Бабушка родилась в Екатеринбурге, была средней дочерью управляющего пивоваренным заводом Злоказовых. И в 20-х, сразу после революции, поступила в пермский мединститут. Не институт даже, а эвакуированный из Прибалтики европейский университет. Училась на медицинском факультете, но, поскольку европейские вузы давали очень объемные знания, человеком была крайне эрудированным и интеллигентным. Мало говорила, всю жизнь вела дневник и много читала. Такой я и сохранила ее в своей памяти: красивой, подтянутой, сидящей возле моей кровати и тихо, с выражением, читающей мне очередную книгу.

Сдержанная, но заметная сразу красота сыграла поворотную роль в жизни бабушки. Уже в интернатуре в нее накрепко влюбился институтский профессор — мужчина положительный, но намного старше. Промучившись какое-то время наедине со своими чувствами, профессор написал возлюбленной письмо. Излил душу, позвал замуж, сказал, что будет ждать ее решения. Бабушка была поражена. Несколько дней проплакала, не представляя, как теперь появиться на уроках. Профессор понял ее чувства и написал еще одно письмо. В нем просил прощения, что смутил юную душу, и говорил, что она, если не желает его больше видеть, может поехать учиться к его другу, ленинградскому светилу профессору Воячеку. Бабушка, недолго думая, согласилась.

Надо сказать, что Воячек фигурой был для науки уникальной. Специализировался на лор-болезнях — позже именно он основал легендарный Ленинградский НИИ болезней уха, горла, носа и речи. А в те годы служил в военно-медицинской академии, которую сам и закончил. Разрабатывал хирургические инструменты, предлагал принципиально новые техники щадящих операций, написал несколько сотен научных работ и учебников по отоларингологии. Под его руководством бабушка стала врачом с большой буквы. И судьба ее, благодаря этому, сложилась одновременно прекрасно и трагично. Потому что где могла найти свое применение аспирантка военно-медицинского вуза в 40-х годах? Разумеется, во фронтовом госпитале.

Промучившись какое-то время, профессор написал бабушке письмо, в котором признавался в любви и звал замуж. Бабушка проплакала три дня.

Но до этого случилось знакомство с моим будущим дедом. Высоким щеголеватым красавцем-юристом, таким же эрудитом и так же помешанным на книгах, как и она сама. Любовь, признания, прогулки по ночному Ленинграду... Они уже знали, что больше не расстанутся, когда судьба послала им неожиданное испытание. Как и многие интеллигенты 30-х, дед попал под подозрение у советской власти. К счастью, не посадили — просто отправили на поселение под Архангельск. И, ещё не будучи официальной женой, бабушка бросила блестящие столичные перспективы и поехала за ним.



Бабушка в одной из своих любимых шляпок, 1934

## А завтра была война

Какой была их жизнь в Архангельске? Одноэтажный дом с высоким крыльцом, огород, колодец. Жаркое лето, морозные многоснежные зимы. Бабушка работала в больнице врачом общей практики. Дед тоже по специальности, юристом. Здесь же родилась у них старшая дочь, моя тетя Ирина. Очень люблю смо-

треть фотографии тех лет. И каждый раз поражаюсь: Архангельская область, место даже по тем временам довольно глухое. И бабушка с неизменной укладкой рядом с щеголеватым дедом в белоснежных брюках...

Когда пришла пора выбираться из северной глубинки, выяснилось, что ссыльным путь в столичные города закрыт. Москва, Ленинград, даже родной Свердловск оказались под запретом. Так на семейной карте появился Челябинск. Бабушка моментально устроилась врачом на завод Колющенко, и специалистом оказалась нарасхват. Хирурги с ее навыками были в стране в дефиците, и эта невольная

ся военным объектом. Остались только сдержанно поджатые губы, астма, как следствие бесконечных бронхитов, и редкие внезапные визиты бывших пациентов. С цветами и слезами на глазах.

## «Благодарная» судьба

Как ни странно, вовсе не папа и не тетя оказались продолжателями династии врачей. Оба они переняли от родителей безумную любовь к книгам и писательский талант, а вот белый халат перешел «по наследству» моей маме.



**«Все родные знали, что утром бабушку беспокоить нельзя: она закрывалась в просторной ванной с окном и занималась йогой. Надо ли говорить, что в семидесятих это отнюдь не было мейнстримом. Но именно йоговской гимнастикой бабушка вылечила заработанную во время войны астму, и для нее это стало неотъемлемой частью повседневной жизни. А для меня — еще одним поводом убедиться, что бабушка не такая, как все».**

Бабушка Надежда Васильевна Алфеева с дедом, Алексеем Алексеевичем Шишевым в Архангельске, 1934

элитарность помогла семье выжить в суровые военные годы. Пока весь город ютился в бараках, бабушке с дедом выделили отдельное жилье с отоплением и канализацией.

Сороковые прились как раз на рождение моего отца. Дед ушел добровольцем на фронт и пропал без вести — у папы осталась с ним только одна фотография. А бабушка до конца войны проработала в госпитале. Очень редко мы слышали от нее рассказы о страшных впечатлениях тех лет. О молодых ребятах с тяжелейшими ранениями головы и шеи — ее, как врача «ухо горло носа», поставили на все подобные контузии. О том, как ежедневно в 6 утра она шла пешком от вокзала до ЧТЗ, где располагался госпиталь. Не осталось и фотографий — госпиталь считал-

Именно бабушка сыграла главную роль в выборе профессии невесткой.

История этих двух семей, абсолютно разных и по темпераменту, и по образу жизни, удивительным образом переплетена. Дед по маминой линии был из зажиточной украинской семьи и получил весьма качественное, хоть и среднее техническое образование. По распределению его отправили из Украины в Челябинск. Выйдя на вокзал, дед, по традиции маленького городка, начал наводить мосты с местными жителями. У первого встречного вежливо поинтересовался, где найти завод — ему и в голову не приходило, что предприятие может быть не одно. Прохожий махнул рукой в сторону ближайшего, а им, как вы догадались, оказался завод имени Колющенко.



В тот же день деда радостно взяли на работу. Спустя несколько недель выяснилось, что распределение дед получил совсем на другое производство, но переделывать документы никто не стал. Мамина семья была немного младше папиной, поэтому дед оказался на заводе примерно в те же годы, что и бабушка.

И на этом совпадения не заканчиваются. Оказалось, что и поселили две семьи в одном доме! Но родившись по соседству, встретились мама и папа только через 20 лет.

Я, как и каждый нормальный ребенок, безумно любила и люблю свою мамочку. Тешу себя надеждой, что унаследовала ее вдумчивость, ответственность, преданность семье и профессии. Хотя как раз профессия у мамы запросто могла оказаться другой! Она была мастером спорта по фигурному катанию, и к моменту знакомства с мужем видела свое будущее в спортивной медицине. На ее выбор решительно повлияла бабушка. Те же аргументы мама приводила потом мне самой: лор-врач – это здоровая семья, надежный кусок хлеба и, пожалуй, самые наглядные результаты работы.

И правда: я с детства не помню себя больной. Все наши случайные простуды вылечивались мамой буквально на кухне.

## Мамина дочка

Закончив мединститут, мама несколько лет оттачивала хирургические навыки в военном госпитале гарнизона. Затем ее, как одного из лучших специалистов, пригласили в медсанчасть Управления МВД. Там она проработала до конца жизни, пользуясь бесконечным доверием коллег. Несколько поколений милиционеров и сотрудников служб безопасности обязаны своим здоровьем моей маме – врачу высшей категории с 40-летним стажем.

Я очень благодарна семье и судьбе, что всю жизнь испытываю огромное уважение и любовь к своей работе. Сложно найти специальность одновременно более востребованную и более сложную. Мало того, что лор-органы – это голова с ее тонкой анатомией и иннервацией. Но это еще и практически все органы чувств, которые непосредственно связаны с качеством жизни. Если ты не можешь полноценно дышать, не чувствуешь вкуса еды или не слышишь – ты не можешь назвать свою жизнь качественной. Это специальность, где нужны и голова, и руки. Даже на амбулаторном приеме! А тем более, оперирующему

Мало того, что лор-органы – это голова с ее тонкой анатомией и иннервацией. Это еще и все органы чувств, которые связаны с качеством жизни. Если ты не можешь полноценно дышать, не чувствуешь вкуса еды или не слышишь, ты не можешь назвать свою жизнь качественной.

врачу. Я 20 лет работаю лором, и мне до сих пор безумно интересно. До сих пор есть, чему учиться, во что погрузиться глубже. Не случайно в рамках нашей специальности существует масса еще более узких: фониатр, который занимается только проблемами с гортанью и голосом, сурдолог, который знает все про уши и слух. Лор-болезни не обходят на протяжении жизни ни одного человека!

Но есть и еще кое-что, лично для меня очень важное и приятное. 80% «наших» болезней – острые, а значит, при грамотном подходе, излечимы. Разумеется, если не запустить до хронической формы. Мы называем наших пациентов «благодарные». Вы все поймете, если увидите глаза человека, который после операции начал свободно дышать. Впервые за 20 лет.



Анна Кирилловна Шишева, руководитель службы оториноларингологии и педиатрии ДНК Клиники



**Анна Шишева,**  
врач-оториноларинголог,  
руководитель службы оториноларинго-  
логии и педиатрии ДНК Клиники

Текст:  
Татьяна Егорова

# На передовой МЕДИЦИНЫ

Сложно назвать хоть одного человека, который за свою жизнь не испытывал проблем с лор-органами. Именно поэтому отоларингология стала одной из самых прогрессивных и технологически развитых медицинских областей...

**И** если еще вчера российские врачи с восхищением смотрели на работу зарубежных клиник, оснащенных по последнему слову, то сегодня они не просто имеют под рукой передовое оборудование, но и нередко задают тон в своей непростой работе. Клиника ДНК — прямое тому подтверждение. Ведь операции «под микроскопом», с эндоскопическим контролем, новейшие подходы к диагностике заболеваний уха, горла, носа стали здесь обычным делом. Как удалось замкнуть весь лечебный процесс в одном месте и представить все лучшее сразу — рассказала журналу «Моя новая жизнь» Анна Шишева, врач-оториноларинголог, руководи-

тель «Цentra болезней уха, горла, носа» клиники ДНК.

**В одних руках**  
**Каждый из нас мечтает обратиться в поликлинику и решить свою проблему** раз и навсегда. Но зачастую нам приходится бегать по больницам, чтобы в одном месте сдать анализы, в другом — проконсультироваться с доктором, а в третьем — получить лечение. Клиника ДНК заботится о своих пациентах. Это чуть ли не единственное учреждение в городе, где удалось не только собрать все необходимые технологии под одной крышей, но и объединить детский и взрослый прием. — Довольно часто бывает так, что сначала заболел ребенок, а потом аналогичное заболевание

проявляется у его родных. Мы не делим наших пациентов на взрослых и детей. Интересно, что такого подхода нет и на момент, когда лор-врач получает свою специальность. На больших и маленьких пациентов разграничивают уже в больницах. На базе клиники ДНК мне удалось собрать ведущих докторов и научить их работать так, чтобы они не видели разницы между взрослыми и детьми. В этом смысле мы являемся семейными докторами, — с улыбкой рассказывает Анна Кирилловна. — Мало того, мы постарались сломать и психологические преграды, которые могут возникнуть, когда человек готовится к операции. Все потому что в нашем отделении больных лечат и оперируют одни и те же специалисты.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Кстати, после операции наша работа не заканчивается. В течение месяца больной находится у нас на бесплатном контроле, так как нам важен результат, а не процесс лечения.

**От теории к практике**  
Ежегодно десятки НИИ разрабатывают уникальные технологии и алгоритмы лечения, рассказывая о ноу-хау на семинарах и симпозиумах. Однако внедрением медицинских новинок в жизнь занимаются больницы с мощной лабораторно-клинической базой. У клиники ДНК есть это подспорье. Поэтому она постоянно апробирует новые методики, проводит мастер-классы, чтобы поделиться своими результатами.



**Оценка здоровья**  
– Методика, о которой мы будем говорить, была разработана Санкт-Петербургским НИИ ЛОР больше 10 лет назад, но не получила широкого применения.

Это разработка связана с лечением хронического тонзиллита, из-за которого чаще всего нарушается функция небных миндалин. Миндалины – многокомпетентный орган нашего организма, поэтому нарушение их работы приводит к целому ряду проблем, избавиться от которых поможет либо консервативное лечение, либо операция. Как же понять, что оперативное вмешательство – единственно правильный выход? Из-за размытых критериев оценки «дееспособности» небных миндалин решение оперировать или нет почти всегда зависело от желания пациента. Но благодаря разработке питерских ученых, у докторов появился серьезный аргумент, который помогает склонить чашу весов в ту или другую сторону. Когда мы занимались внедрением этой методики, к нам пришло понимание, почему ее не апробируют повсеместно. Во-первых, она сложна тем, что в ней сопряжено несколько разных направлений лабораторной и медицинской диагностики. То есть, чтобы взять ее на вооружение, клиника должна иметь собственную лабораторию. Во-вторых, важна скорость исследования. На приеме у пациента забирается материал с лакун небных миндалин, который необходимо в течение часа доставить на исследование. И в-третьих, анализы должны проводить два специалиста одновременно – цитолог и микробиолог. Таким образом, в работе

задействовано несколько звеньев, которые возможно совместить только в крупных учреждениях. Есть и другие нюансы. Мы преодолели их все и успешно апробировали этот уникальный метод, который с января будущего года будет доступен для наших пациентов.

**Наноуровень**  
– Вторая методика относится к лечению экссудативных отитов, которые протекают без видимых признаков воспаления. Чаще всего эта проблема возникает у детей и опасна тем, что ее сложно диагностировать, даже вооружившись отоскопом. В результате в среднем ухе пациента скапливается серозная жидкость, которая вызывает резкое снижение слуха. В поисках лучшего решения этой проблемы, мы внедрились сразу две методики – диагностическую (тимпанометрия) и хирургическую. О последней расскажу подробнее. Напомню – раньше, чтобы вывести жидкость из уха пациента, врачи были вынуждены делать шунтирование, то есть вставляли мизерную трубочку в специально проделанное отверстие. Минусы такого метода заключались в том, что эта «вмонтированная» трубочка, как и любое инородное тело, могла загноиться, забиться, запасть глубоко либо вообще выпасть. Мы же взяли на вооружение другой, более безопасный для пациента метод, который получил название «Радиоволновая тимпаностомия». Его преиму-



щество состоит в том, что не нужно ничего вставлять в ухо. Для того чтобы вывести накопившуюся жидкость, в перепонке радиоволновой проделывается мини-отверстие, которое не заживает до тех пор, пока функция среднего уха не будет восстановлена. Выверенная операция проходит под микроскопическим контролем, когда хирург действует с ювелирной точностью. Эта технология оказалась настолько востребованной среди наших пациентов, что за год таким путем мы вернули слух 30 малышам. И теперь родители благодарят нас за то, что дети понимают их буквально с полуслова. (Смеется.)

**Специалист:**  
**Анна Кирилловна Шишева,**  
кандидат медицинских наук, врач высшей категории, оториноларинголог-хирург.  
Работает с 1996 года



Даже если вам кажется,  
что стать родителями  
не получится, никогда  
не отчаивайтесь.  
Дети будут! Наши герои, Наиль  
и Линара, убедились в этом  
на своем счастливом опыте.

Текст:  
Наталия Чер

# Путь к счастью



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## Дарина – дар Божий

Имя для дочери Наиль и Линара выбирали тщательно, очень хотелось передать огромную радость, которая пришла к ним с рождением Дарины.

– Мы перебирали: Рада, Ангелина, – улыбается Линара, – а однажды мама услышала, как на улице мужчина позвал внучку: Дарина! «Какое красивое имя!» – воскликнула мама. «Это значит Божий дар», – объяснил незнакомец. Имя дочери было найдено.

Этому обаятельному чуду чуть больше года, а вот её путь к маме и папе растянулся на целых 6 лет. Они и подумать не могли, что будет так долго.

А начиналось всё прекрасно. Знакомство студентки педагогического колледжа с парнем устроили подруги. Первое свидание, симпатия, стали встречаться. Через год Наиль сказал избраннице: «Хочу, чтобы ты стала моей женой». Помолвка, свадьба. Так, летом 2008-го появилась новая семья. Планы молодожёнов совпали: крепкий брак с детьми. Каких и сколько? Это не обсуждалось, главное, чтобы здоровые были. Молодые супруги и сами на здоровье не жаловались, трудностей никто не ждал. Но они возникли.

Прошёл год, полтора, но желанная беременность не наступала. Так начался «врачебный период».

– За это время мы обошли много магнитогорских клиник, – вспоминают они, – обследовались, искали причину. Небольшие проблемы обнаружили у обоих, но ни одна из не казалась фатальной. Мы прошли трёхмесячный корректирующий курс и начали пробовать снова. Полгода, ещё полгода – никаких результатов.

Пара абзацев текста легко вмещают многолетние обследования, лечения, надежды, а вот прожить этот период было непросто. Случались и срывы: «Я думала, ну и пусть без детей, сил нет, устала, – не скрывает Линара. – Но всегда слышала от мужа: «У нас всё будет хорошо!»

Ей очень повезло с супругом. Он оказался настоящей поддержкой и опорой. Не горевать, руки не опускать, не сдаваться. С таким посылом двигались дальше. Наиль был настроен серьёзно: «Если идти к цели, то добьёшься, не получается только у того, кто ждёт, но не действует».

Они брали тайм-аут, отдыхали. Меняли клинику, подбирали докторов по отзывам друзей, и все началось сначала: рекомендации, лечение и – провал за провалом.

Всё изменилось в один момент, когда однажды Линара включила телевизор.

– Врач ДНК Клиники рассказывал о репродуктивных технологиях, которые решают проблему бесплодия, а в конце пригласил всех желающих на День открытых дверей. Я не раздумывала: тут же зашла на сайт клиники, записалась, взяла в охапку все результаты наших обследований – и туда.

Сказать по правде, здесь заупрямился Наиль. Мол, все это слишком сложно, долго, не верю. Но настойчивость жены победила. Так произошла судьбоносная встреча супругов с Еленой Безруковой, их лечащим врачом-репродуктологом. До появления Даринки оставался один год...

## Больше, чем врач

Тогда, в 2015 году, после лекции в учебном классе приняли решение: остаёмся здесь.

– У меня будто что-то ёкнуло в душе: «Это наш шанс». Укрепила надежду личная встреча с Еленой Витальевной. Помню, как я расплакалась на приёме: «Помогите нам, пожалуйста!» И она ответила: «Все будет хорошо».

Почти всегда в таких ситуациях доктор становится больше, чем просто врач. Кем стала Елена



Безрукова для семьи Янгазиных? Пока Линара подбирает слово, Наиль подсказывает: «Спасительницей».

Итак, после серии обязательных обследований Линара «вошла в протокол». Протокол – именно так называется подготовка к процедуре экстракорпорального оплодотворения. 10 дней строго

по расписанию и в определённых дозах – уколы для стимуляции яичников. Следующий этап – пункция фолликулов, при которой у пациентки забираются созревшие яйцеклетки. Затем, в лаборатории, под контролем эмбриологов, происходит оплодотворение. И, наконец, через пять дней – подсадка эмбрионов – безболезненная,

комфортная процедура. Супруги смеются: их Даринка оказалась эмбрионом отличного качества!

Но для будущих родителей это половина пути. После подсадки – трепетное ожидание. Новая жизнь должна прижиться в организме матери. Две недели огромной надежды, волнений и бережного режима.

– Я почти всё время лежала, хоть и считается что это вовсе не обязательно, – вспоминает Линара. – Пересмотрела, кажется, все сериалы. Но отвлечься не получалось: не отпускала мысль, всё ли идёт хорошо. Наверное, это были самые долгие дни. Потом обследование – и вот оно! Беременность с первого протокола! Вы не представляете, какая это была радость. У меня руки от счастья дрожали, слёзы текли. Это чувство не передать словами. Мы оба были на седьмом небе!

## День рождения

Молодая женщина помнит, когда узнала эту новость: 6 января 2016 года. Хотели сразу двойню, но врач на УЗИ улыбнулась – мол, для первой беременности хватит и одного. Помнит, как в день рождения, 2 сентября 2016 года, впервые увидела долгожданную малышку.

Между прочим, такие дети не просто долгожданные, а очень долгожданные. Счастливые детки.

В России каждой паре дают три бесплатные попытки ЭКО в рамках ОМС. Так что новая встреча семьи Янгиных с Еленой Безруковой более чем вероятна.



Елена Безрукова,  
врач акушер-гинеколог,  
репродуктолог

## Первые в Магнитогорске

Именно ДНК Клиника первая в Магнитогорске внедрила

вспомогательные репродуктивные технологии. Здесь же появились первые эмбриолог и репродуктолог. Магнитогорская ДНК Клиника – отделение челябинской, опыт технологии ЭКО в которой насчитывает 14 лет. Челябинские доктора и открыли это направление в Магнитке, а в 2015-м году их полностью сменили собственные врачи, получившие все необходимые сертификаты. Елена Безру-

кова – известнейшая в городе акушер-гинеколог. 25-летний опыт по лечению бесплодных браков с 2015 года дополнила новым направлением – репродуктологией.

– Стало ещё интереснее. До этого я много лет знала и занималась всеми методиками, которые есть у гинекологов в нашем городе, а вот этой ступени в Магнитогорске ещё не было. Мне это заранее нравилось, и после

учёбы я с ещё большим удовольствием погрузилась в работу.

Это даже удивительно, что кое-кто в наше время смотрит на вспомогательную репродуктологию с опасением. Во всём мире с каждым годом число малышей, рождённых с помощью ЭКО, только растёт. Елена Витальевна уточняет: с 2014-го в ДНК Клинике программа экстракорпорального оплодотворения дала более



— Счастливые? — улыбается врач Елена Безрукова. — Да, пожалуй. Сложно представить более осознанную беременность. Пара и готовится более тщательно, и относится к детям по-другому. Поэтому их уровень развития несколько выше, чем в общей популяции, как в плане физического здоровья, так и психоэмоционального.

Даринка личным примером подтверждает слова врача. Линара рассказывает, что дочка и ползать стала раньше, и пошла тоже с опережением. И на любые косые взгляды — мол, ребёнок из пробирки — Янгазины не обращают внимания. К слову, таких семей много и в области, и в стране, и в мире. Только в России бесплодие ставят чуть ли не каждой седьмой паре детородного возраста. И ЭКО для них — это не просто «последняя надежда». Это вполне реальный шанс на счастье. Ведь не придумано пока наукой ничего более эффективного, чем эта уникальная процедура, которая принесет очевидный результат — одного, двух, а то и трёх малышей.



700 родов. Представьте: раньше женщине, скажем, при трубно-перитонеальном факторе сказали бы, что беременность невозможна, а сегодня она — счастливая мать.

— Неверно думать, что мы делаем ЭКО всем подряд, — поясняет репродуктолог. — Как и при любой медицинской методике для него есть и ограничения, и однозначные противопоказания. Нужно

сдать множество анализов, просмотреть все органы-мишени, на которые гормоны могут оказать негативное действие. Мы выполняем ЭКО только в том случае, если это не нанесёт никакого вреда здоровью женщины, и она сможет выносить и родить здорового ребёнка.

### Кстати:

Дни открытых дверей по вопросам лечения бесплодия ДНК

Клиника организует дважды в месяц. Удобный формат, чтобы показать, как работают применяемые методики. Популярная презентация технологий ЭКО и ИКСИ, консультации репродуктолога, уролога, определение врачом тактики решения проблемы пары на основе принесённых результатов обследований — всё бесплатно. Между прочим, если у кого-то не получается совместить рабочий график

с расписанием таких встреч, то и здесь есть выход: индивидуально запланировать всё тот же бесплатный визит можно на любой день.

### Специалист:

**Елена Витальевна Безрукова,**  
врач акушер-гинеколог, репродуктолог высшей квалификационной категории, врач-репродуктолог, гинеколог-эндокринолог.  
Работает с 1993 года



Мудрецы говорят:  
«Чего хочет Женщина –  
того хочет Бог». Значит,  
Бог хочет, чтобы Женщина  
была красивой! Тем более,  
в помощь ей – вся мощь  
современной пластической  
хирургии и медицины  
в целом.

Текст:  
Полина Соколова

# Спервого ВЗГЛЯДА

Make up: Ирина Мухортикова

**А** самое главное – порой с незначительных изменений во внешности начинается совершенно новая и еще более прекрасная жизнь. В этом уверена наша героиня: исполнительный директор и пациент клиники пластической хирургии и лазерной косметологии Diplex Ольга Ветренко.

– Ольга Валерьевна, как получилось, что вы стали еще и пациентом своей родной клиники?

– Наша рубрика называется «Моя новая жизнь». Так вот: для меня новая жизнь началась с первых дней

работы в Diplex. Мне очень близка царящая здесь культура любви и уважения к себе и своему телу, стремление ухаживать за собой и следить за здоровьем. Каждый день мы видим наших пациентов – помолодевших, постройневших, похорошевших и невероятно от этого счастливых. Им и хочется, и нужно соответствовать. Поэтому желание сотрудников клиники испытать на самих себе достижения новейших технологий вполне объяснимо.

Некоторое время назад одна из коллег сделала блефаропластику верхних век. И мы все с восторгом наблюдали настоящий «вау-эффект»! Вы не представляете, как изменился её взгляд, насколько он

стал моложе и ярче! А вместе с ним буквально засветилось всё лицо.

– И вы тоже задумались об этой процедуре?

– Я о ней уже подумывала. Мне 39 лет, и я в любом случае решилась бы года через два. К тому же выяснилось, что процедура показана мне даже не с точки зрения эстетики, а по медицинским соображениям. Меня беспокоили припухлости на веках и темные круги под глазами, придававшие лицу усталый, болезненный вид и прибавлявшие несколько лет. По утрам я старательно маскировала их косметикой, но понимала, что нужно что-то делать. Пришла к своему косметологу, думая, что дело исправит



контурная пластика или инъекции. Но она сказала, что это лишь скроет проблему. Кардинально же её решит удаление жировых тканей посредством блефаропластики. И сделать это лучше поскорее, иначе с годами мешки и отёки будут увеличиваться.

Словом, вопрос, делать или нет блефаропластику, был довольно

быстро решен. Но встал другой: к кому из наших хирургов пойти? Они все — потрясающие профессионалы! Кому отдать предпочтение? Проблему я решила просто: написала на бумажках имена и пошла к тому, чьё имя вытянула первым. Это был Иван Иванович Молдован. (Смеётся.)

**— Неужели совсем не было страшно? Всё-таки операция!**

— Если доверяешь доктору — совсем не страшно! Хотя это первая подобная операция в моей жизни.

Хирург объяснил, что мне отодвинут веко и без всяких разрезов изнутри, трансконъюнктивально, уберут жировые мешочки. Операция проводится под наркозом, никакой боли я не почувствую. Мне этого было достаточно. Я не сторонник изводить врачей вопросами и, тем более, пугать себя чтением «ужасиков» в интернете. Разумеется, огромное значение имеет, кто и в каких условиях проводит манипуляции. Согласитесь, между парикмахерской и специализированной косметологической клиникой огромная разница. Я работаю в Dippex и знаю, что здесь используются только проверенные лицензированные препараты и уникальное высокотехнологичное лазерное оборудование, которое позволяет выполнять сложные манипуляции. Пациент и клиника заключают договор, который означает, что врачи берут на себя всю ответственность. Кстати, приятный момент: за косметические процедуры, проведенные в клинике, можно получить налоговый

вычет, как за медицинские услуги. На салоны красоты это правило не распространяется.

**— Перед операцией требовалась какая-то подготовка?**

— Я прошла обследование у терапевта, сдала обязательные анализы, сделала ЭКГ. Результаты нужны врачам, чтобы свести риск к минимуму. Отойдя от наркоза после операции, я чувствовала себя настолько хорошо, что тут же, на месте, решила несколько рабочих вопросов и с удовольствием пообедала. Операцию проводят на голодный желудок, так что после неё пациенту обязательно предлагают обед или ужин. Что приятно — твои гастрономические предпочтения выясняют заранее. Кому-то понадобится хороший бифштекс, а кому-то достаточно овощного са-

лата. В принципе, уже на следующий день можно жить обычной жизнью. Никаких страшных отёков и синяков нет. Небольшие пластыри — и всё!

**— Эффект вас потряс?**

— Ожидание мгновенного эффекта, на мой взгляд, ошибка большинства пациентов. Я знала, что насладиться полной картиной смогу после реабилитационного периода. Вообще, в зависимости от сложности вмешательства, реабилитация может длиться от недели до нескольких месяцев. Мне потребовалась всего пара дней. Во-первых, блефаропластика сама по себе не

слишком травматична, а во-вторых, я прибегла еще к одной процедуре: микротоки. Она улучшает лимфоток, позволяет быстрее вывести излишки жидкости и снять отёки. Словом, через несколько дней мне сделали прекрасный комплимент: «Не поймем, в чем дело: кажется, ничего не изменилось, но ты выглядишь как-то моложе и свежее!»

**— Вы действительно почувствовали какие-то изменения в жизни после блефаропластики?**

— После таких операций меняешься не столько внешне, сколько внутренне. И дело даже не в уверенности в себе. Это у меня было всегда. Но раньше я никогда не выходила из дома без макияжа — даже в магазин за продуктами. Теперь с удовольствием могу себе это позволить. Естественная красота в тренде! (Улыбается.) Раньше моим любимым средством был консилер для кожи под глазами, с помощью которого я скрывала тёмные круги. Сейчас я им практически не пользуюсь. Зато приобрела новую палетку для бровей — ведь теперь я могу привлечь внимание к своим глазам. Конечно, мне стали чаще делать комплименты. Появляются новые интересные поводы и встречи. Например, недавно я посетила тренинг Брайана Трейси — американского мотивационного спикера, автора множества книг по саморазвитию, который основал собственную корпорацию и в свои 70 с лишним продолжает колесить по миру, делаясь с людьми опытом. Одним словом, есть чёткое ощущение, что после операции передо мной сами собой стали открываться новые двери!

**Блефаропластика** — коррекция век, хирургическая процедура, позволяющая решить проблему обвисших век и грыж, мешков под глазами. В основном применяется для борьбы с возрастными изменениями, когда кожа теряет тонус, становится дряблой и обвисшей, что особенно заметно в области вокруг глаз. Другой причиной её проведения является скопление жировых отложений под нижним или над верхним веком.



**Станислав Чигринец,**  
андролог, эндокринолог,  
специалист по антивозрастной  
медицине ДНК Клиники

Текст:  
Татьяна Егорова

# Секреты МОЛОДОСТИ

«Доктор, я старею!» Представьте, если пациенты начнут обращаться в больницу с такой жалобой. И это далеко не фантастика. Медицина уже приблизилась к решению этой проблемы. Впрочем, специалисты по антивозрастной медицине между молодостью и здоровьем всегда ставят знак равенства.

**Ч**то же делать с молодым, во всех отношениях, трендом, существует ли эликсир юности, и кто занимается воплощением метафизической идеи — на эти и другие вопросы ответил Станислав Чигринец, андролог, эндокринолог, специалист по антивозрастной медицине ДНК Клиники.

— Все мы родом из детства. Когда я был маленьким, мне хотелось создать лекарство от старости, чтобы люди никогда не умирали. Тогда я как будто определил свое будущее. Идея фикс детского воображения отложились на подкорке и в конечном итоге привела меня в медицину, ведь желание ребенка — для

взрослого закон. (Улыбается.) В институте одним из любимых предметов была биохимия, меня буквально завораживали процессы внутриклеточного движения, так как хотелось разобраться в них на более тонком, глубинном уровне. Позже, когда я стал практикующим врачом, пришло понимание, что традиционная медицина не дает ответы на многие вопросы, и как только появилась информация, что в Москве организуют 2-ух годичный курс по антивозрастной медицине, я сразу же отправился в столицу.

— Специалист по антивозрастной медицине — звучит как-то фантастически. Как вы относитесь к тому, что эту

профессию многие воспринимают скептически?

— В любой специальности есть движущая сила, которая видит чуть дальше, чем все остальные. Например, еще шесть лет назад, когда мы определяли дисбаланс эстрогенов в крови и назначали БАД (индол 3 карбинол-ІЗС), все крутили у виска, мол, для чего вы назначаете биодобавку. Но вот прошло время, и сегодня об ІЗС заговорили на

“

Красота и здоровье в антивозрастной медицине — синонимы!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



конgressах и официально включили его в алгоритм лечения заболеваний, связанных с гиперэстрогемией (дисплазия, рак шейки матки, гиперплазия простаты и др.). Примерно такая же ситуация складывается с антивозрастной медициной, которую пока считают чуть ли не шаманством. Хотя методики, которыми мы пользуемся, показали себя с лучшей стороны и получили подтверждение с позиции доказательной медицины. Другое дело, что все эти знания долгие годы находились в разорванном виде, и люди получали их урывками. Что-то узнавали на занятиях йогой, что-то от спортивного инструктора, что-то в кабинете у доктора. Человек доходил до всего путем проб и ошибок. Но у нас одна жизнь, так зачем ставить эксперименты на своем здоровье?

**– И все-таки, что конкретно ждет пациента на приеме у доктора по антивозрастной медицине?**

– Я, конечно, не говорю ему: «Проходите, садитесь, сейчас я вас буду омолаживать!» (Смеется.) Вначале пациент заполняет анкету, которая позволяет оценить состояние здоровья и основные паттерны старения. Затем сдается общий и биохимический анализы крови. По результатам исследований и данных осмотра дается фундаментальная оценка интегративных процессов: процесса метилирования, нутрицевтического статуса (есть ли дефицит по основным макро- и микронутриентам), определяется тип адаптивной реакции,

наличие системного хронического воспаления, а также состав микробиоты кишечника. Для начала этого вполне достаточно. Говоря в целом, на первом приеме проводится ревизия образа жизни человека, и в зависимости от того, что мы получаем, определяется, на каком этаже здоровья он находится. Кстати, «этажи здоровья» – тема огромной научной работы целого коллектива ростовских ученых. Они разработали периодическую систему адаптивных реакций организма (стресс, тренировка, активация), которая позволяет определить уровень здоровья пациента – от стресса до повышенной активации. Так вот, врач по антивозрастной медицине как раз и занимается тем, что создает для каждого пациента идеальный лифт, который обеспечивает поступательное движение вверх по вертикали. К здоровью, молодости и красоте!

**– Как можно обеспечить это движение?**

– Результаты исследований, о которых я уже говорил, выстраиваются в некую цепочку, причинно-следственную связь. Далее пациент получает персональный ликбез, который можно представить в виде пирамиды, как у Маслоу. Только у него в основе «сооружения» лежали потребности, а у нас – своеобразная инструкция по оздоровлению организма. **Итак, первая (базовая) ступень включает в себя физическую активность, сон и правильное питание.** Отмечу, парадигма по-

следнего перевернулась с ног на голову буквально за пять лет. Сегодня специалисты советуют сместить акцент в сторону жирной пищи и сократить потребление углеводов. Ведь неслучайно головной мозг – самый «жирный» орган в организме. Мало того, мы питались так раньше: наши предки были охотниками и собирателями, поэтому не трудно представить, что они кушали. Совсем исключить из рациона следует продукты, содержащие глютен и коровье молоко, так как они вредны. На этом же этапе доктор дает рекомендации по приему основных микронутриентов, в частности, витамина D, Омега-3 кислот и др.

“

**На самом деле эликсир молодости – целая жизненная программа!**

**Вторая ступень – здесь врач должен устранить индивидуальные дефициты по микронутриентам.** Для начала необходимо дать организму строительный материал, и только потом выводить его из того или иного состояния. **Третья ступень – нормализация микробиоты кишечника.** Интересно, что раньше с полезной микрофлорой кишечника вообще не считались. А сегодня многие заговорили о том, что она является отдельным органом. В любом случае микрофло-

ру не стоит недооценивать, так как она участвует во многих процессах. Ее состояние врач может определить по анализу крови. **Четвертый уровень – правильное дыхание.** Технологий здесь множество. Это и аппаратная гипоксигиперокситерапия, дыхание «по Бутейко», холотропное дыхание. Я рекомендую обратиться к пранаяме. **И, наконец, вершина пирамиды – клеточные технологии.** Сюда входит лечение стволовыми клетками, препаратом «Лаеннек», обогащение тромбоцитарной массы и др. Как специалист настоятельно рекомендую: хотите добиться максимального эффекта – двигайтесь от простого к сложному. Не стоит стрелять по организму сразу из пушки, сначала нужно его поддержать. Хотя в своей работе мы используем препараты «молодости» – геропротекторы, но за один прием они не превратят вас в красную девицу или добра молодца. А если придерживаться программы, разработанной доктором, то вы точно сможете улучшить здоровье, продлить внутреннюю молодость, а внешняя уже приложится. (Улыбается.)

**Специалист:**

**Станислав Владимирович Чигринец,**

врач-эндокринолог, андролог, специалист по мужскому бесплодию, антивозрастной медицине. Работает с 2001 года





Женщина красива, когда она счастлива. А счастлива, когда ее желания исполняются. Наша героиня Наталья Силантьева пожелала остановить время, и ее слово для настоящих волшебников – закон.

# Сила красоты



**Николай Лукачев,**  
пластический хирург

Наталья Анатольевна поставила перед нами задачу: решить проблему «усталости» лица, скорректировать контур, сделать более четкой линию скул и подбородка. Она не была готова к серьезным операциям. Ей хотелось максимально безболезненно достичь выраженного эффекта, но избежать при этом длительной реабилитации.

С учетом пожеланий было принято решение сделать нашей героине липосакцию подбородка, создав красивый шейно-подбородочный угол, и провести нитевой лифтинг лица. Таким способом мы добивались четкого овала, корректировали опущение тканей, избавлялись от носогубных складок и так называемых «марионеточных» морщин, идущих от

угла рта к подбородку. Лифтинг осуществляется при помощи хирургических нитей со специальными насечками, которые проводятся через ткани, «цепляя» их, приподнимая и фиксируя в определенных участках лица. Контур

“

Перед врачами стояла задача достичь выраженного эффекта быстро и безболезненно

практически моментально обретает четкость и подтянутость, возвращается красивая линия скул, а губы и глаза становятся более заметными. Липосакция, избавляющая пациента от второго подбородка, позволяет усилить эффект. Колоссальное преимущество этих процедур в том, что выполняются они амбулаторно, под местной анестезией, не требуют большого количества анализов и практически не оставляют следов. В зависимости от типа нитей, результат сохраняется три года и более. Процедура идеально подходит для пациентов, желающих в любом возрасте выглядеть свежо и подтянуто.

Специалист:  
**Николай Сергеевич Лукачев,**

пластический хирург.  
Работает с 2004 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





**Ирина Швецова,**  
врач-косметолог

Наша героиня – красивая ухоженная женщина, которая прекрасно выглядит не только благодаря природе, но и благодаря ответственному отношению к своей внешности. Стандартная программа профессионального ухода Натальи Анатольевны включает очищение, массаж, увлажнение и

питание. Правильное очищение – это, пожалуй, залог сияющего здоровья кожи. Оно позволяет удалить старый роговой слой, который мешает клеткам дышать, препятствует поступлению питательных веществ, придает лицу сероватый оттенок. Мы выбрали щадящее поверхностное очищение, которое совмещаем с массажем и увлажнением. В дополнение я планирую предложить нашей героине эффективную высокотехнологичную процедуру лазерного омоложения. Суть ее в том, что луч лазера проникает глубоко в дерму и, не повреждая поверхностный слой, стимулирует выработку клетками кожи собственного коллагена. В результате

мы видим выраженный лифтинг-эффект, разглаживаются морщины, повышается тонус кожи, овал лица обретает четкость линий. Огромный плюс процедуры в ее нетравматичности, отсутствии следов на коже и практически полной безболезненности. Один сеанс длится около 30 минут, так что его вполне можно уместить в обеденный перерыв.

#### Специалист:

**Ирина Сергеевна Швецова,**

Врач-косметолог,  
дерматовенеролог.  
Работает с 2008 года



#### Наталья Силантьева,

директор по персоналу  
ДНК Клиники:

При том уровне развития, которое получила наука, мы полностью ответственны за то, как выглядим. У врачей есть масса способов сохранить нашу красоту. От нас требуется одно: найти время для заботы о себе.

Я очень люблю процедуры по уходу, которые мы регулярно проводим с врачом-косметологом Ириной Швецовой. Они дают двойной эффект: и косметический, благодаря действиям специалиста и силе профессиональной косметики,



Благодаря хирургу Николаю Лукачеву я не побоялась пойти навстречу молодости и красоте!

и эмоциональный, ничуть не менее благотворный. А недавно я решилась на более серьезное вмешательство: нитевой лифтинг. Все прошло очень быстро, без стресса, и я уже очень довольна результатом: посвежевшим, «выспавшимся» лицом с красивой кожей. Но мой доктор, замечательный пластический хирург Николай Лукачев, обещает, что с каждым днем эффект будет только нарастать.



Make up: Ирина Мухортикова

# Стройными рядами

Любая женщина мечтает об обтягивающем черном платье, которое «прописала» своим последовательницам икона стиля Коко Шанель. Однако все чаще, ориентируясь на особенности своей фигуры, соблазнительному лайфхаку мы предпочитаем балахон от примадонны.

Текст:

Татьяна Егорова



**Сергей Захаров,**  
пластический хирург



**Екатерина  
Большакова,**  
пластический хирург

**М**ужчины тоже хотят восхищать идеальными пропорциями, играя кубиками красивого торса. В поисках лучшего телесного апгрейда мы готовы на многое: пьем таблетки, питаемся «по Королевой», сидим на «Кремлевской диете» и тягаем гантели. Но что делать, если все эти способы не помогают и при общем снижении массы тела бока и живот все равно выпирают? Своей формулой стройности поделились ведущие хирурги клиник ДНК Сергей Захаров и Екатерина Большакова.

## Правильные пропорции

**Медицина за последнее десятилетие умчалась далеко вперед, и пластическая хирургия оказалась первоочередным вагоном в этом жизненно необходимом составе.** На службе у красоты и здоровья появились такие

технологии, которые еще вчера можно было встретить в произведениях великого фантаста Александра Беляева, «специализирующегося» на врачебной тематике. Большой задел получила реконструктивная хирургия, которая занимается устранением дефектов врожденных или полученных из-за травм. Сюда относится абдоминопластика – операция, которая помогает женщинам вернуть «девичьи» пропорции, а мужчинам – избавиться от пивного живота.

– Абдоминопластика – коррекция формы передней брюшной стенки, удаление кожно-жирового фартука и подтяжка пресса. Она направлена на формирование правильных пропорций живота, – буквально на пальцах объясняет Сергей Захаров. – Важно помнить, что она не является панацеей и не спасет вас от ожирения. Идеальный вариант, когда пациент приходит к нам уже похудевшим со стабильным весом. В таком случае у человека нет толстого кожно-жирового фартука,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



поэтому его потерю он переносит намного легче.

Чем же опасен жир, который так заботливо припасает наш организм «на черный день»? Хирург поясняет, что негативное воздействие огромно. Во-первых, жировая ткань требует питания, как бы оттягивая кровоснабжение от жизненно важных органов, в частности, от сердца и легких. Именно поэтому, у тучных людей довольно часто наблюдаются проблемы с этими органами. Во-вторых, «запасники» вырабатывают гормоны, которые вызывают чувство голода и желание полежать на диване часок-другой. И третье, при избыточной массе тела увеличивается нагрузка на суставы и позвоночник. Получается, благодаря жировым отложениям можно приобрести целый букет заболеваний. Но бороться с вредной для нас «композицией» все-таки можно. Правильное питание, физическая активность и абдоминопластика станут лучшим оружием в войне за здоровье, красоту и стройность.

## Последний штрих

**Осложняется ситуация и у рожавших женщин, особенно у тех, кто не может похвастаться эластичной кожей.** Истощенные мышцы, дряблый живот с белыми полосками-растяжками, — такой несовершенный пресс смущает каждую третью маму, заставляя прятаться на пляже в палантин по самые пятки. — Беременность и роды часто приводят к атрофии брюшных мышц (диастазу), — рассказывает Сергей Яковлевич. — К сожалению, с помощью физических упражнений нельзя вернуть им прежний тонус.

В этом случае спорт даже противопоказан, ведь чрезмерная активность только усугубит ситуацию: при большой нагрузке ваши боковые мышцы прокачаются и начнут давить на слабый пресс, от чего брюшная стенка еще больше провиснет. Единственным спасением станет абдоминопластика, в ходе которой хирург сформирует фигуру

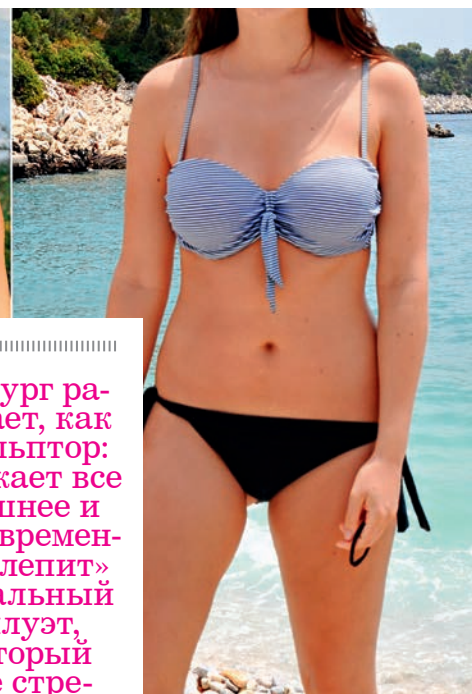
заново. Кстати, растяжки внизу живота удалятся вместе с кожно-жировым мешком. А те, что были вверх, окажутся под линией бикини.

— В клинике ДНК (Магнитогорск) мы делаем 50 абдоминопластик в год. Сама операция чаще всего длится от трех до пяти часов, — делится Сергей Яковлевич. — Сначала по линии бикини делается поперечный физиологический разрез, отслаивается жировая клетчатка от мышц передней брюшной стенки, а затем ее удаляют. Потом хирург укрепляет и соединяет прямые мышцы живота,

тренировок, исключая упражнения на пресс. Спустя какое-то время шов от операции практически исчезает.

— Я всегда говорю коллегам: пациент не знает, что вы сделали внутри, он оценивает нашу работу по рубцу, который у него остается. Незаметный шов — важный момент для любого оперативного вмешательства. И каждый хирург в этом отношении должен быть пластиком.

В нашей сфере здоровье и красота идут рука об руку, поэтому у нас перед людьми двойная ответственность.



**Хирург работает, как скульптор: отсекает все лишнее и одновременно «лепит» идеальный силуэт, который все стремится подчеркнуть стильным поясом.**

с помощью канюли убирает жировые отложения, и при необходимости формирует пупочное отверстие. Лишняя кожа тоже иссекается. Эффект от операции пациенты замечают и ощущают сразу. Они чувствуют в теле легкость, как будто избавились от тяжелого балласта.

Несмотря на то, что абдоминопластика — одна из сложнейших операций, пациенты быстро идут на поправку: уже через три недели они могут распрощаться с компрессионным бельем, а еще через пять — вернуться к обычному режиму



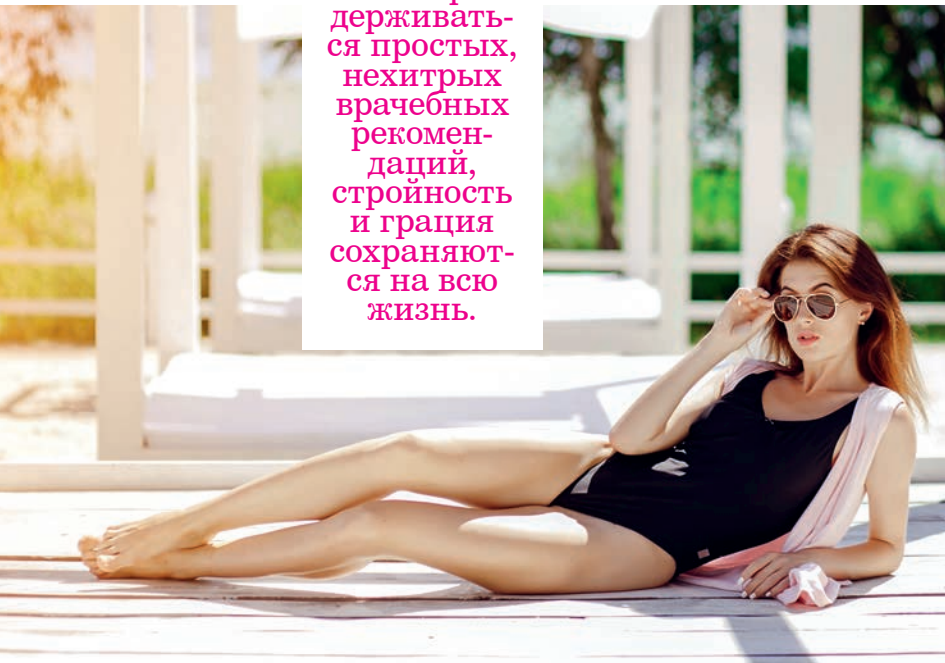
**Специалист:**

**Сергей Яковлевич Захаров,**



врач-хирург высшей квалификационной категории, пластический хирург.  
Работает с 1989 года

Пластиче-  
ские хирур-  
ги говорят:  
если при-  
держивать-  
ся простых,  
нехитрых  
врачебных  
рекомен-  
даций,  
стройность  
и грация  
сохраняют-  
ся на всю  
жизнь.



## Телесный тюнинг

**Абдоминопластика и липосакция довольно часто выполняются практически одновременно. Такой двойной удар эффективен в том случае, если нужно удалить большой запас жировых отложений.** Как самостоятельная процедура липосакция назначается для коррекции размера бедер, спины, предплечья, живота — мест, где чаще всего организм устраивает «продовольственные склады».

— Процедура липосакции показана, если занятия спортом и диеты уже не помогают, — рассказывает хирург клиники ДНК Екатерина Большакова. — Чаще всего жир откладывается в так называемых «жировых ловушках», избавиться от которых практически невозможно. Вы можете изнурять себя упражнениями и голоданием, но эти запасники начнут таять, лишь тогда, когда масса тела снизится до

критической отметки. В этом и есть главная опасность.

По словам Екатерины, липосакция — одна из самых распространенных операций. Ежегодно избавляют-

ся от жировых отложений в клинику ДНК (Челябинск) приходят сотни пациентов. Чаще всего с несовершенствами фигуры таким способом борются молодые женщины. Но с каждым годом все больше мужчин готовы пополнить их ряды.

— Мы все страдаем гиподинамией и питаемся неправильно: в первой половине дня нам некогда найти время для полноценного обеда, а во второй, будто требуя компенсации за недоедание, мы устраиваем себе персональные банкеты. Переедание и голодание — две крайности, которые одинаково вредны.

Именно они заставляют наш организм действовать по принципу рачительного хозяина, «чем дальше положишь, тем ближе возьмешь». Опустошать энергетические склады приходится хирургам, — с юмором замечает Екатерина.

Сама по себе липосакция проводится под местной анестезией или наркозом. Если оперативное вме-

шательство затрагивает небольшую площадь тела, тогда можно ограничиться местным обезболиванием. При классическом варианте хирург производит небольшие надрезы на поверхности кожи в обозначенной зоне. После этого вставляется тоненькая полая трубка (канюля), перемещая которую врач с помощью вакуума откачивает лишние прослойки жира. При этом доктор настаивает, что липосакция не поможет при ожирении, это лишь тюнинг тела, который позволит точно исправить несовершенства фигуры.

— Хороший результат зависит не только от мастерства хирурга, но и от поведения пациента в послеоперационный период. Я требую от своих пациентов ношения компрессионного белья, рекомендую проведение лимфодренажного массажа и микротоковую терапию. Это поможет сократить послеоперационный период, уменьшить отеки, дискомфорт. За один раз мы не можем забрать больше 3-4 литров жировой ткани, т.к. это может нанести вред организму, поэтому, при необходимости, липосакцию можно повторить через год более мелкой канюлей, — говорит Екатерина Большакова.

Во время манипуляции хирург действует как виртуозный дирижер, волшебной палочкой откачивая все лишнее. Оказавшись у Екатерины Большаковой однажды, пациенты надолго сохраняют с доктором, подарившим им стройность, теплые, дружеские отношения.

 **Специалист:**

**Екатерина  
Сергеевна  
Большакова,**

пластический хирург.  
Работает с 2015 года







# DippleX

МОЯНОВАЯЖИЗНЬ.РФ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## МОИ НОВЫЕ ГЛАЗА

- консультация врача
- комплекс обследований
- анестезия
- операция
- восстановительная терапия

## 65 000 РУБЛЕЙ



Текст:  
Полина Соколова

# Правила здоровой жизни

**Забота  
о здоровье –  
это не то, как  
быстро мы  
попали  
к врачу, а то,  
как долго мы  
к нему не по-  
падали. Для  
вас наша  
специальная  
рубрика.**



**Евгения  
Токмина,**  
терапевт

## №1

### **Здоровый сон.**

Тут важно все: сколько, при какой температуре и на чём спать!

Многие по старинке спят под шерстяными одеялами и на пуховых подушках, что ведёт к нарушению иммунитета и аллерги-

ским реакциям. Я рекомендую гипоаллергенные наполнители из бамбука или теплую безобидную верблюжью шерсть. Спать лучше в прохладном помещении, на боку, а левом или правом – тело решит само. На сон должно уходить не меньше 6 и не больше 10 часов в сутки. Иначе расшатывается нервная система, и сбиваются биоритмы.

силовые и кардионагрузки подходят далеко не всем. Выходом может стать йога с её умеренными нагрузками и отсутствием резких движений. Она достаточно задействует суставы и позвоночник, не нагружая при этом сердце, а потому показана даже людям с хроническими заболеваниями. Грамотный терапевт всегда поможет выбрать из множества вариантов наиболее вам подходящий.

## №2

**Физическая активность.** Ходение пешком – неполноценная нагрузка, ведь при ней задействованы лишь некоторые группы мышц. Фитнес, аэробика, а тем более,

## №3

### **Правильное питание и питье.**

Считается, что при интенсивных тренировках нужно как можно больше пить. Однако избыточ-





но нагружать почки не стоит. Пейте тогда, когда действительно хочется. Если усреднить, человеку достаточно по стакану чистой воды между тремя основными приёмами пищи. Развенчаю и ещё один миф. Говорят, если перед едой выпить стакан воды, съешь меньше. Но при этом мы смываем желудочный сок, и пища переваривается сложнее. Правильно питаться – значит, получать из пищи достаточно витаминов. Само собой это происходит только летом и в начале осени. В осенне-зимний период стоит помогать организму биодобавками. Не путайте с витаминами,

которые должен назначать врач при доказанной(!) нехватке их в организме. Биодобавки – это концентрированные натуральные природные вещества. Особенно полезны, в том числе детям и беременным, полинасыщенные жирные кислоты Омега-3. Они повышают иммунитет, хорошо влияют на кровообращение и нервную систему, снижают холестерин. При этом Омега-3 сложно получить в необходимом количестве даже тем, кто регулярно ест жирную морскую рыбу.

## №4

**Отдых.** Крайне важно не проводить отпуск на диване, а непременно менять обстановку, уезжать в места с более здоровым климатом и благоприятной экологией. А по возвращении в Челябинск неплохо пару дней попить сорбенты вроде «Полисорба», «Лактофилтрума» или «Смекты», чтобы хотя бы частично выводить вредные вещества, от которых организм за время отпуска успел отвыкнуть.

## №5

**Кислород.** Существует несколько методов восполнить дефицит кислорода в организме жителя мегаполиса. Кислородные коктейли – способ, не имеющий противопоказа-

ний. Уже через несколько минут после его приёма ощущаются бодрость и прилив сил. В осенне-зимний период рекомендуются курсы по 10-14 дней с месячным перерывом. Озонотерапия – процедура, при которой насыщенный озоном раствор поступает в организм внутривенно. Рекомендуются курсы дважды в год по назначению врача. Барокамера – процедура, при которой кислород подаётся в организм под давлением и лучше усваивается организмом. Курс расписывает врач.



## №6

**Защита от ненужной информации.** Вместо сидения с гаджетами читайте книгу или послушайте расслабляющую музыку.

**Специалист:**

**Токмина Евгения Владимировна,**

врач-терапевт,  
гемостазиолог.  
Работает с 2005 года



ДНК  
клиника



**Татьяна  
Лазебная,**  
гинеколог

## №1

**Полноценный отдых.** И взрослые дамы, и девочки-подростки должны ложиться спать не позже 23 часов. Иначе нарушаются биоритмы, и наносится серьёзный вред репродуктивной системе.

## №2

**Ответственный подход к беременности.** За несколько месяцев до планируемого зачатия супругам желательно посетить гинеколога и уролога, пройти обследования на инфекции, проверить гормоны, получить назначения специалиста, начать принимать витамины и биодобавки. В ряде случаев гинекологи назначают плазмаферез — очистку крови от вредных веществ. За несколько сеансов происходит полное очищение плазмы, и назначают процедуру, с учётом нашей экологии, не только беременным.

За несколько месяцев до зачатия родителям стоит отказаться от алкоголя и курения — вредные вещества выводятся из организма долго. Снижение репродуктивной функции начинается уже с 25 лет, так что первенца лучше родить до этого. Однако женщины всё чаще задумываются о детях только после 30-ти. Ничего страшного, просто за течением беременности в этом случае нужно следить особенно тщательно.

## №3

**Грамотная контрацепция.** Организм каждой женщины индивидуален, поэтому метод контрацепции рекомендуем выбирать вместе с гинекологом. Есть множество нюансов, от которых зависит здоровье мамы и её будущих детей.

## №4

**Оптимальный вес.** Не стоит злоупотреблять диетами. Стабильный результат даёт сбалансированное питание. Выбирайте каши, овощи, фрукты, нежирное мясо, печень, кисломолочные продукты. Рыба должна быть на столе минимум дважды в неделю. Особенно полезна жителям нашего региона отварная морская красная рыба, богатая полина-

сыщенными кислотами Омега-3. Исключите из рациона пальмовое масло. Оно тормозит обменные процессы и работу гормональной системы.

## №5

**Физическая нагрузка.** Самыми «правильными» с точки зрения женского здоровья являются йога, пилатес и бодифлекс. Они связаны с работой диафрагмы, способствуют нормализации внутрибрюшного



давления и кровотока в органах малого таза. Очень полезны для женщин, особенно беременных, упражнения на фитболе. А мышечное и нервное напряжение поможет снять бассейн.

## №6

**Секс — важная часть здоровой жизни.** Если вам мешают болезненные ощущения, необходимо сразу обратиться к врачу! И в любом случае раз в год необходим большой профилактический осмотр со сдачей анализов, УЗИ малого таза и обследованием молочных желез.

## №7

**«Семейный» доктор.** Девочка должна быть под контролем гинеколога с подросткового возраста. Очень здорово, когда гинеколог ведёт всю семью, зная её генетические особенности. Пациентам гораздо проще раскрыться перед «своим» врачом, что особенно важно в такой интимной сфере.

**Специалист:**

**Лазебная Татьяна Михайловна,** врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, врач ультразвуковой диагностики, врач-физиотерапевт. Работает с 1992 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





# МОЯ СЕМЬЯ

Счастье – когда все дома.  
А еще лучше, когда все  
здоровы! Своими рецепта-  
ми поделились семьи,  
для которых ЗОЖ –  
не просто модное слово.





# СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ

рецепт Ольги и Сергея Зининых

Текст:  
Полина Соколова



Удовольствие, движение и чувство меры – вот, пожалуй, три основных правила здоровой и счастливой жизни от семейства Зининых. Наши сегодняшние герои точно знают, как побороть соблазны. Точнее, как сделать полезные вещи соблазнительнее!

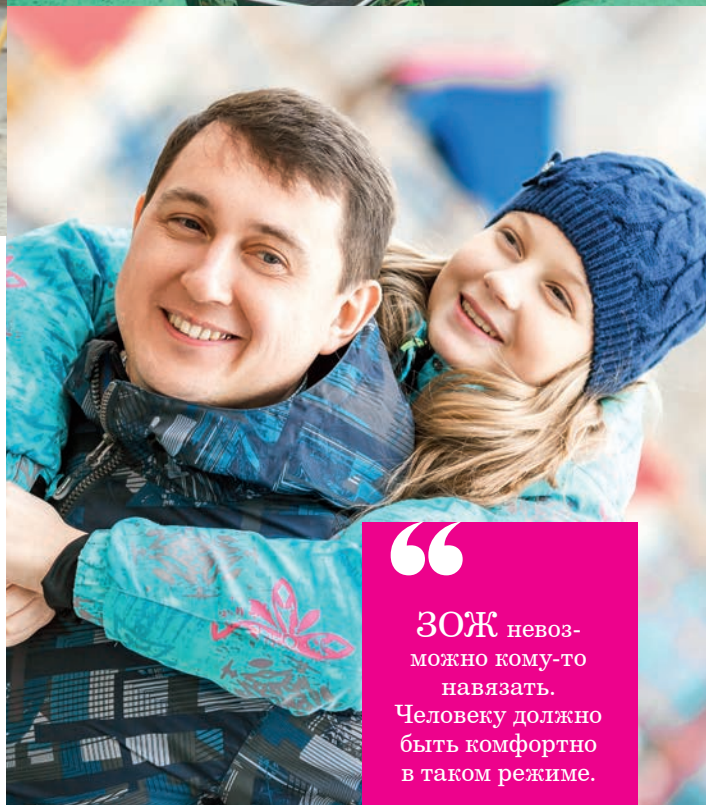
Знакомьтесь, ЗОЖ-семья:

мама **Ольга** – ведущий менеджер по закупкам ДНК Клиники;

папа **Сергей** – главный механик компании «Волма – Челябинск»;

сын **Артём** (18 лет) – студент 1-го курса биологического факультета ЧелГУ;

дочь **Арина** (11 лет) – ученица 5-го класса языковой гимназии.



“

ЗОЖ невозможно кому-то навязать. Человеку должно быть комфортно в таком режиме.





## Корни ЗОЖ: Спортивное детство.

**Ольга:** В нашем случае ЗОЖ получился очень гармоничный. Сейчас я работаю в ДНК Клинике, и здоровое отношение к себе стало частью корпоративной культуры. Но сколько я себя помню, для меня, в буквальном смысле, движение — жизнь! С 5-ти лет занималась фигурным катанием, потом бальными танцами. Обожаю лыжи и пешие прогулки. А спорт, хочешь не хочешь, вырабатывает режим и самодисциплину. Я привыкла вставать не позже 7 утра, а ложиться строго в 22-23. И муж от меня не отставал!

**Сергей:** А куда было деваться! (Смеётся.) Оля — жаворонок, я — сова, —

пришлось подстроиться. Но разве ложиться и вставать на пару часов раньше, чем привык, — велика цена за 20 лет семейной жизни?! Мы быстро притёрлись друг к другу, потому что оба активные и дисциплинированные. В детстве зимой я увлекался хоккеем, летом не слезал с велосипеда. А ещё у меня две младшие сестры. Родители на работу уходили рано, и мне надо было их собрать и отвести в садик. Отсюда ответственность и организованность.

“

У каждого  
члена семьи  
должно быть личное  
пространство  
и время для себя  
и своих хобби.

Ну а наши дети с рождения привыкли к режиму, для них это естественно.

**Артём:** Сейчас, когда я уже студент, могу и в «Макдоналдс» с компанией заглянуть, и в Интернете засидеться. Но позже 23-х часов не ложусь: на учёбу вставать рано. Жизнь по графику меня не напрягает, мне так комфортно. Я привык быть всё время чем-то занят. В детстве занимался каратэ, дзюдо, хоккеем. А потом увлёкся театром. С 12 лет занимался в Студии театральных проектов «Карнавал» во Дворце пионеров. Мне очень нравилось играть на сцене, но профессиональным актёром становиться не планировал, театр остаётся моим хобби. Сейчас в «Карнавал» ходит сестрёнка.

**Арина:** Мы все очень увлечённые! Я раньше занималась плаванием, синхронным и спортивным. Теперь хожу в театральную студию. Мне интересно. Сейчас готовимся к новому спектаклю.

**Ольга:** Мы своим детям никогда ничего не навязывали и не запрещали категорически. Гораздо эффективнее показывать им, что правильные вещи тоже могут быть приятными и веселыми. А ещё лучше

Таганай покорили! В моём понимании, ЗОЖ — это правильный режим, гармоничное чередование труда и отдыха, здоровое питание и, самое главное — здоровая атмосфера в семье!

## О питании: как потопашешь, так и полопашешь

**Ольга:** Мое главное правило питания — оно должно быть! Я слежу за тем, чтобы никто не



— разделять их «здоровые» интересы! Когда Артём учился в школе, там часто устраивали выезды: на природу, в поход, в экологический палаточный лагерь. Мы всей семьёй всегда участвовали в этих мероприятиях. И Сугомак, и

вышел из дома голодным, особенно с утра! Встаю пораньше и варю каши — каждый день разные. Детям с собой кладу здоровый перекус: йогурт, фрукты, злаковые батончики, обязательно воду. А вообще, мы едим, как

все: и котлеты, бывают, не паровые, а жареные в духовке, и макароны по-флотски, и пельмени. Просто это не консервы и не полуфабрикаты — не покупаю их принципиально. Пельмени сами лепим — такая у нас традиция к Новому году: я делаю фарш, Сергей — тесто, подключаются дети — всей семьёй килограммов 5 производим! (Смеется.) Стараюсь, чтобы на обед

с вечера: лук с морковкой нарежу, картошку почищу, соус сварю, мясо поставлю размораживать. Это уже вошло в привычку, экономит массу времени и совершенно не составляет труда. Тем более, я очень люблю готовить.

**Арина:** На мой день рождения мама такой торт испекла: в центре — кукла Барби, а вокруг — «вкусная» пышная юбка



суп был, салатики лёгкие овощные. Успеваю перед работой, буквально за час, наготовить на весь день: завтрак, обед и ужин, чтобы всегда была свежая еда!

Честно говоря, это требует определенной самодисциплины, организации времени и труда. В моем холодильнике всегда есть дежурные заготовки: фрикадельки, манты, тефтели, голубцы, зелень, овощи нарезанные замороженные и т.д. Всё подготовлено — только закинь и потуши, сварь, пожарь. Много готовлю

в мастике! Барби получилась очень-очень вкусная и красивая!

**Артём:** Обожаю мамину гречку с мясом! А ещё, дома и на даче, она делает классную шаурму!

**Сергей:** Много чего мы на огороде выращиваем, хотя там всего-то 2 сотки — остальное отдано цветам и зоне отдыха. Но фруктов — овощей хватает и поесть, и заготовки сделать. Оля и овощи консервирует, и лечо закатывает, и компоты варит, особенно у нас вишнёвый в ходу.



“

**И жить, и отдыхать нужно активно, легко и с удовольствием.**

Я вот, например, шашлык очень люблю. Кто-то скажет, что это нездоровая пища. Но это смотря из какого мяса жарить и как его приготовить! Я и майонез в праздничных салатах использую, и чипсы с колой можем детям позволить, благо, им редко этого хочется. Можем с мужем хорошим вином себя побаловать. Запретный плод только слаще и желаннее становится. Просто всё должно быть в меру!

Соки пакетированные практически не покупаем, в них же сахар один и химия. А я сидр яблочный ставлю, исключительно натуральный, из чистого сока... Очень, знаете ли, вкусная вещь!

О соблазнах: фанатизм вреднее всего!

**Ольга:** Курение для нас табу! Никто в семье не курит. Что касается остального... Не надо возводить ЗОЖ в культ, доходить до фанатизма.

**Сергей:** И порции должны быть умеренными. Мы, к слову, никогда не ужинаем позже семи вечера! А после ужина стараемся погулять перед сном часик-полтора. У нас и маршруты свои есть. Гуляем, не торопясь, и рассказываем друг другу, у кого как день прошёл. Километра



4 незаметно проходим. Я себе в телефон шагомер поставил. (Смеется.)

**Ольга:** Мы легки на подъём! Летом дача сидеть не даёт. Зимой девочки на лыжах ходят, мальчишки — на хоккейный корт. А вместе — в театр или в кино. Недавно

зелени. Ведь и Рудный, где мы с Олей выросли, экологически чистым не назовёшь. Да и вообще, ни в одном мегаполисе, где есть какое-нибудь производство, не может быть идеальных условий. Хочешь дышать кристально чистым воздухом и пить чистейшую воду

курсиями, много гуляем.  
А на Урале нам особенно  
нравится озеро Еловое.

Но, помимо совместного времени, у каждого непременно должно быть свое, личное! Это очень важно для самочувствия. Я вот люблю почитать в тишине. А на даче обожаю копаться в грядках.

позже — лыжи и клюшки вытачивал не хуже заводских.

**Ольга:** Хотя больше удовольствия мы получаем от совместного досуга. Даже работу по дому стараемся сообща делать! Готовлю, конечно, в основном, я. А вот уборку хором делаем. Или по очереди. Кто заметил беспорядок, тот его и устраняет. У нас даже на холодильнике напоялка висит: «Грязное — помыть, открытое — закрыть, голодного — накормить, грустного — обнять!»

**Сергей:** Вообще, вот вам наш главный ЗОЖ-секрет: не стоит заикливаться на проблемах, конфликтах и быте. Поссорились — помирились! Негатив разрушает изнутри. Мыслите позитивно, думайте о хорошем и получайте максимум удовольствия от каждого дня!



завели ещё одного члена семьи. С появлением кота Стёпы в доме стало ещё теплее и уютнее!

|||||

## ЗОЖ-секрет: время для себя.

**Сергей:** Мы уехали в Челябинск из Якутии, потому что хотели быть поближе к родным. Они у нас живут в Казахстане. В Якутии, конечно, воздух намного чище. Но мы и здесь не на проблеммах с экологией не закикливаемся. Живем на Тополиной аллее — рядом лес, много

– уезжай на Байкал, рыбачь, заводи козу. Выбросы и экология от нас, к сожалению, не зависят, зато в наших силах максимально нивелировать их последствия.

**Ольга:** Мы стараемся как можно больше времени проводить на даче, особенно летом. Детей при каждой возможности отправляем в санатории и лагеря, отдохнуть и подлечиться. Отпуск берём не меньше, чем на три недели. И каждый год обязательно ездим на море! Пляжный отдых совмещаем с экс-

“

**Мысли позитивно, думай о хорошем и получай максимум удовольствия от каждого дня!**

**Сергей:** А я столяр-ничаю. Садовый дом своими руками построил и даже мебель кое-какую. Дед у меня был профессиональным плотником. Лет с 4-х брал с собой на работу, сам вырезал мне из дерева пистолеты—автоматы, как настоящие, а

## ЗОЖ-советы от семьи Зининых:

- ЗОЖ – это ещё и здоровая атмосфера в семье.
- Обязательно находите минутку для любимого дела.
- Проходите профосмотры у грамотных специалистов.
- «Правильное» питание тоже должно быть вкусным и комфортным! Продумайте тайм-менеджмент.
- Мера важнее фанатизма! Умейте остановиться!

# Ура, каникулы!

Новый год – волшебный праздник, который хочется провести по-особенному. Врачи-педиатры клиники ДНК составили справочник полезных советов, чтобы ваши дети вместе с игрушками не получили в «подарок» простуду и аллергию. Итак, мамочки, записывайте домашнее задание!

Текст:

Татьяна Егорова



**Светлана Цветкова,**  
врач-педиатр,  
работает с 2013 года

## Каникулы на календаре

– Недавно я читала книгу, в которой меня зацепила такая фраза: «Не надо рожать детей, нужно становиться родителями». И это правильно. Поэтому мы, как хорошие мамы и папы, должны подумать, какими станут предстоящие праздничные выходные для нашего ребенка, заранее.

Счастливыми, яркими и радостными или мучительными, грустными и болезненными? Чтобы избежать худшего варианта развития событий, я рекомендую составлять календарь с культурной программой буквально на каждый день. Стоит включить туда и меню. Если ребенок еще маленький и начался прикорм, подумайте о том, какими блюдами вы будете потчевать малыша с 30 декабря по 8 января. Здесь важно, чтобы питание оказалось непротертым, особенно, если вы на все выходные уезжаете за город.

Вообще, о правильном питании нужно думать и детям, и кормящим мамам. Ведь пациенты довольно часто приходят на прием уже 2 января и на вопрос: «Зачем вы накормили шестимесячного ребенка ананасом?», отвечают: «Доктор, он так сильно просил». (Смеется.)

Лично я люблю новогодние праздники и своему маленькому сыну Ване рассказываю, что и как мы будем делать. Получается даю ему такой боевой инструктаж перед самыми насыщенными, волшебными и долгожданными каникулами.



**Светлана Томилова,**  
врач-педиатр,  
работает с 2005 года

## Семейные традиции

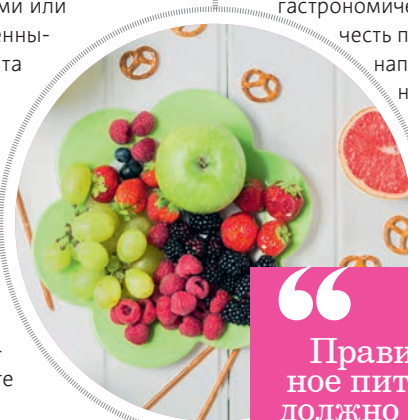
– Пищевая аллергия в период новогодних праздников проявляется у каждого второго ребенка. Оно и понятно. Мамы и папы и еще целая армия родственников стараются угостить малыша чем-нибудь вкусненьким. Конечно, в этом отношении есть и педантичные родители, но есть и те, кто делает небольшие гастрономические послабления, так сказать, «в честь праздника».

Поэтому не лишним будет напомнить, что детишкам с таким заболеванием нельзя сладкого. Лучше заменить конфеты фруктами, вкусными и полезными десертами, которые можно испечь вместе с ребенком. Вот вам и новая семейная традиция. Кстати, в интернете легко найти рецепты, как приготовить в домашних условиях цукаты, пастилу и желе.

А еще не рекомендуется давать консервированные продукты, соленья, соленую рыбу, блюда, содержащие майонез. Детское питание должно быть простым и понятным. Но это совсем не означает, что родители не должны

“  
**Правильное питание должно стать основным во время праздника.**

знакомить детей с новыми вкусами. Вы можете дать попробовать малышу различные сорта сыра, не острые блюда со специями, пряные травы, но только в малых дозах. Ведь не случайно говорят: вредны не продукты, а их количество. И последнее – нужно всегда иметь под рукой антигистаминные препараты и сорбенты.







**Галина Деревянкина,**  
врач-педиатр,  
работает с 1980 года

## Уроки для мам

— Я являюсь специалистом по грудному вскармливанию, поэтому начну с того, что кормящие мамы должны готовить себя к длительному празднику. Потому что для многих из нас Новый год — пора пирожных, печенья и тортов. Мама, позволившая себе лишние углеводы, перекармливает малыша сладким. Это сказывается на работе желудочно-кишечного тракта, и проявляется у ребенка в виде высыпаний, поноса или появления эффекта, так называемых, «пылающих щек». Я за это очень переживаю. Мало того, у меня много детей наблюдается до года, и такие проблемы у них встречаются достаточно часто. Сразу после Нового года ко мне выстраивается очередь со словами: «Доктор, помогите!».

Еще мамы могут навредить своему ребенку, употребляя различные салаты с майонезом. «Какой же Новый год без оливье и селедки под шубой?» — спрашивают у меня многие мамочки. Отвечаю: постарайтесь настроиться на то, что праздник будет душевным, так сказать психологическим, и нужно обойтись без этих вредных традиционных блюд. Можно успокоить себя такой установкой: «Я рада, что у меня здоровый ребенок, что вокруг меня счастье и веселье, а питание — не главное, это уже вторично!». Дорогие мамочки, поесть можно будет потом, когда ваш ребеночек подрастет. При этом не стоит продумывать для себя отдельное меню, со всеми вытекающими трудностями и затратами, просто нужно кушать нормальную и здоровую пищу: каши, мясо, творог, яйца, а шоколад и кусочек тортика только попробовать, совсем чуть-чуть. И то, если очень — очень захотелось! (Улыбается.)

“  
Иногда можно позволить себе лишнего, только самую малость.”



**Анна Марышева,**  
врач-педиатр,  
работает с 1997 года

## Улетные советы

— Многие собираются провести предстоящие каникулы на море. Отпускникам хочется сказать, что у нас в клинике есть такая замечательная «опция», как сбор аптечки в дорогу. Особенно это удобно для тех, чьих деток мы знаем с пеленок. (Улыбается.) Что важно знать путешественникам?

В первую очередь, помните, что дети до шести месяцев легче переносят перелет и акклиматизацию, так как они находятся на грудном вскармливании, и им не надо адаптироваться к новым продуктам питания и воде.

Самый, так сказать, нелетный возраст — с года до четырех лет. В это время ребенок очень активен и за ним нужен глаз да глаз, так как он может получить травму около скользящего фонтана или на крутой лестнице. Поэтому будьте предельно внимательны!

И еще, во время взлета и посадки лучше иметь с собой сосудосуживающие капли, которые помогут нормализовать внутричерепное давление.

Захватите в самолет и бутилированную воду, да и в целом на отдыхе она должна быть в приоритете. Ведь именно смена воды может вызывать кишечные расстройства у ребенка.

Еще я бы порекомендовала не купаться в бассейнах, как показывает практика их плохо чистят.

В результате дети привозят с отпуска конъюнктивит, цистит и отправление. Вы же отправляетесь в путешествие за солёным бризом, ярким солнцем и теплым лазоревым морем! Вот и наслаждайтесь природой! А тем, кто остался дома, тоже советую чаще выбираться на свежий воздух, в парк или на каток, только захватите с собой горячий чай в термосе!

“  
Собрались в Новый год за границу? Не забудьте прихватить аптечку!”



# Недетский вопрос

Устами младенца глаголет... Мы спросили детей сотрудников клиники ДНК о том, что они думают о самой полезной профессии на земле. Маленькие «ДНК-шники» справились с пробником ЕГЭ по медицине «на отлично». Впрочем, читайте сами.



Лиза Казаковцева, 6 лет  
мама – Наталья Казаковцева,  
исполнительный директор  
Центров акушерства и гинекологии

– Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

– Нужно кушать фрукты и овощи. Мама мне говорит: «Лиза, ешь больше морковки, чтобы глазки не болели!» Я люблю морковку, в ней много витамина «А».

– Как пользоваться аппаратом для измерения давления?

– Надо надеть на руку серую резинку, а потом смотреть на зеленую кнопку. Там все покажут.

– А когда сердце болит, что надо делать?

– Померить давление.

– А как называют доктора, который сердечко лечит?

– Окулист.

– А кем у тебя мама работает?

– Мама работает в больнице. Она руководит. (Мама Лизы исполнительный директор – прим. ред.)

– А как она руководит?

– Она добрая: приходит поздно разрешает.

– Как называется штука, которая висит на шее у доктора?

– Календоскоп. Он нужен, чтобы слушать сердце.

– Ты бы хотела быть доктором?

– Нет, я хочу быть художником. Я люблю рисовать.

– Есть такое исследование – УЗИ называется, как бы ты его нарисовала?

– Как оранжевое пятно. (Смеется.)

– А для чего надо сдавать анализы и как их берут?

– Врачи делают такую дырочку в пальце и берут кровь. Еще из вены ее берут. Микробов ищут.

– Как бы ты УЗИ нарисовала?

– Как оранжевое пятно.







**Никита Пугач**, 5 лет  
мама – **Оксана Пугач**, главный бухгалтер ДНК Клиники

– **Что делает ЛОР на приеме?**

– Смотрит уши, рот и нос. Он берет такую блестящую штучку, которая сделана из двух железных палочек (Никита показывает в воздухе треугольник – прим. ред.), и засовывает ее в рот.

– **Твоя мама работает в больнице. Что она там делает?**

– Она просто зарабатывает деньги на еду. (Мама Никиты главный бухгалтер клиники ДНК – прим. ред.) Теперь у нее две работы.

– **Что с помощью фонендоскопа делают врачи?**

– Смотрят пальчики.

**Как врач называется, который лечит глазки?**

– Я не учил. (С грустью в голосе.)

**Врач – трудная работа?**

– Да. Он делает операции, ставит уколы и давление мерит. Чтобы врачом стать надо учиться 70 лет и на одни пятерки, еще надо уметь быстро-быстро читать.

– **А что лечит уролог?**

– Ушки, ноги и голову.

– **Что он должен знать, чтобы все это вылечить?**

– Все должен знать.

– **Когда говорят, что у человека хороший иммунитет, что имеют в виду?**

– Это говорят о хорошем здоровье. А чтобы быть здоровым надо зубки чистить по утрам и пить витамины. Мне дает их мама.

– **А если болит голова, что нужно делать?**

– Выпить таблетку от головы. (Улыбается.)

– **Сколько нужно есть конфет в день, чтобы зубки не болели?**

– Не больше двух, а из-за телефона краснеют глаза.

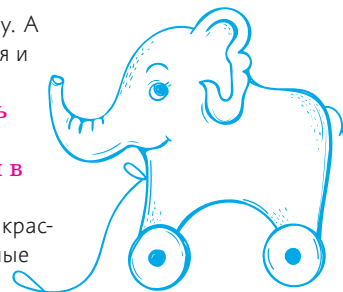
– **А сколько мультфильмов можно смотреть, чтобы глаза не краснели?**

– Я смотрю мультфильм «Соник Бум» сколько захочу, пока не устану. А еще я люблю купаться и плавать.

– **Ты когда-нибудь получал подарки, когда лечил зубки в больнице?**

– Мне там подарили красивые колпачки и цветные лейкопластыри.

– Что с помощью фонендоскопа делают врачи?  
– **Смотрят пальчики.**





**Виктор Коробов,**  
врач-уролог,  
андролог ДНК Клиники

Текст:  
Михаил Ильин

# Помогите стать папой!

Можно ли  
победить  
мужское бес-  
плодие?  
На какие во-  
просы андро-  
лога не стоит  
обижаться?  
Почему не  
стоит держать  
ноутбук  
на коленях?  
Об этом  
и многом  
другом наш  
разговор с вра-  
чом-урологом,  
андрологом  
ДНК Клини-  
ки Виктором  
Коробовым.

## Молодёжь более откровенна

— Правда ли, что к врачам чаще обращаются женщины, мужчины же тянут до последнего, особенно если проблема носит деликатный характер?

— К сожалению, так и есть. Это правило особенно справедливо, если речь идёт о бесплодии. Хотя согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, из ста пар у 40 — причина в женском факторе, у 40 — в мужском, а у 20 — сочетанный фактор.

Как правило, мужчины на приеме уверенно заявляют: «Да это у жены проблемы! У меня все в порядке!» И приводит

массу доказательств. Однажды пациент уверял, что у него несколько любовниц забеременели одна за другой, а после анализов обнаружился всего один жизнеспособный сперматозоид. А бывало, женщину уже успели где-то несколько раз прооперировать в поисках причины или лечения, а мы выясняем, что у мужа вообще ни одного «здорового» сперматозоида.

Самолечение — еще одна проблема. Стараясь избежать визита к врачу, мужчины читают всевозможные форумы, ставят себе диагноз и «выписывают рецепт». А ведь та же эректильная дисфункция — слишком общая жалоба. Образно говоря, это все равно, что

температура. От чего она поднялась? От гриппа или дизентерии?

К счастью, современная молодёжь более просвещена на этот счёт — легче идет на контакт, более осознанна и откровенна.

## — На приём к андрологу лучше приходить парами?

— Лучше, чтобы муж и жена проходили лечение каждый у своего специалиста. Но в идеале, в одной клинике, чтобы врачи могли общаться и обмениваться результатами. А то бывает, мужчина куда-то там сходил анонимно и жене сообщает: «Мне сказали, что у меня всё нормально!» Кто сказал, что именно нормально, ходил ли вообще?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## Не держите телефон в кармане!

– О проблемах с потенцией мужчина узнаёт сразу. А ведь бесплодие не так очевидно?

– Человек может годами жить, ни о чём не беспокоясь, пока не попытается зачать ребёнка. Многие считают, что если происходит семяизвержение, то и с репродуктивными способностями всё в порядке. А это далеко не так. На детородные функции влияет множество разных факторов. Мужчин удивляют некоторые вопросы врача. Например: «Слушали ли вы в армии?» Но ведь в армии человек мог контактировать с вредными веществами, которые напрямую влияют на здоровье. Или же вопрос: «Где работаете?» Иногда прямо по глазам человека видишь – он подозревает, что я хочу побольше денег с него взять, поэтому интересуюсь. На самом деле, мне абсолютно всё равно, как называется ваша контора, мне важен род деятельности, связанные с ним особенности и риски. Согласитесь, даже если вы работаете на металлургическом предприятии, одно дело – бумаги перебирать в отделе маркетинга, другое – трудиться сталеваром.

– Есть ли вредные привычки, от которых лучше избавиться, чтобы сберечь мужское здоровье?

– Это курение, злоупотребление алкоголем, наркотики. Баню и сауну

вредной привычкой не назовешь, но, если вы хотите повысить качество спермы, воздействия высоких температур надо избегать. Забудьте также о том, чтобы держать ноутбук на коленях – он сильно нагревается.

– А действительно ли на потенцию могут повлиять сотовая связь или Wi-Fi?

– Полноценные исследования на эту тему ещё не проводились. Надо понимать, что прогресс не остановить. Но есть правила, которые необходимо соблюдать при обращении с современной техникой. Так сотовый телефон лучше носить в сумке, а не в кармане. И не держать роутер для Wi-Fi всегда включённым.

“

На детородную функцию может повлиять служба в армии, хобби, место работы!

## Возраст не приговор

– Какими возможностями располагает клиника для лечения мужского здоровья?

– У нас есть всё необходимое, от лабораторий до современных операций. Мы способны предоставить исследование самого широкого профиля, некоторые из которых вообще мало где есть в Челябинске. Например, на со-

держание токсических веществ, тяжёлых металлов. Есть возможность определить состояние сперматозоидов, в частности, их зрелость и состояние ДНК. Это такие исследования как ДНК-фрагментация. Если у человека отсутствуют сперматозоиды в сперме, их можно получить непосредственно из яичка хирургическим путем. У нас есть и банк спермы. Все доноры обязательно проходят необходимые обследования.

– Пациенты какого возраста к вам обращаются чаще всего?

– От 20 и далеко за 70! У нас был пациент 72-х лет, который готовился стать папой. С умом подошёл к вопросу. К нам обращаются и с другими проблемами: нарушением потенции, инфекции, возрастные гормональные изменения. Снижение мужских половых гормонов влияет не только на потенцию, но и на костную, и мышечную ткань. Влияет, конечно, и на регулярность половой жизни. Случается, мужей за руку приводят жены, которых не устраивает секс раз в месяц. Причем молодой возраст не гарантирует мужское здоровье! Причиной эректильной дисфункции могут стать сосудистые аномалии, проблемы с щитовидной железой, избыток жировой ткани. Тут на многое надо обращать внимание. Как сказал мне один пациент: «Техосмотр своего автомобиля я делаю раз в год. Значит, и мне свое здоровье надо проверять хотя бы раз в два года!» Такой подход оправды-

вает себя – у нас было несколько случаев, когда мы, благодаря урологическим исследованиям, смогли на ранней стадии у некоторых пациентов диагностировать рак, вовремя провести операцию и спасти людям жизнь.

– Есть ли в клинике возможность заморозить сперму или яйцеклетки «до лучших времён»?

– Да, мы предоставляем услуги криоконсервирования. Это актуально, к примеру, для тех, у кого онкология и планируется агрессивное лечение – нужно сохранить биоматериал для ЭКО, если возникнут проблемы с восстановлением организма. У меня было несколько таких пациентов. Более того, можно даже заморозить сперму уже умерших людей – по желанию родственников. Был случай, когда родители при помощи криоконсервирования и дальнейшей процедуры смогли получить внука от погибшего сына, солдата. Мы тоже делали криоконсервирование, правда, родственники пока не воспользовались материалом. Так что возможности медицины пусть и не безграничны, но постоянно расширяются.

 **Специалист:**

**Коробов Виктор Геннадьевич,**  
врач-уролог, андролог.  
Врач ультразвуковой диагностики.  
Работает с 2006 года



Стремление быть красивой и желанной естественно для женщины любого возраста. Ведь если внешняя привлекательность способствует успешной карьере, то полноценная личная и сексуальная жизнь делают женщину по-настоящему счастливой!

Текст:  
Полина Соколова

# Возрождение любви



**Марина Свежинина,**  
акушер-гинеколог

**Н**еудивительно, что в последнее время заметно возросло число тех, кто придаёт здоровью, чувствительности и совершенству интимной зоны не меньшее значение, чем красоте лица и тела. А потому всё более востребованным направлением в хирургии становится интимная пластика наружных половых органов. Подробнее о ней рассказывает акушер-гинеколог Марина Свежинина:

— Расстройства сексуальной жизни причиняют не только моральные и физические страдания, но и часто становятся причиной разводов. А нестандартное строение половых

органов еще и чревато заболеваниями урогенитальной сферы. По статистике, самыми распространенными причинами жалоб являются: сухость слизистой клитора — 29%; зияние и сухость преддверия влагалища — 17%; сухость и истончение мантии клитора — 15%; снижение чувствительности точки G — 13%. Но если раньше для решения большинства проблем приходилось прибегать к хирургии, то сейчас всё активнее используются инъекционные методы интимной пластики. Они вполне способны устранить эстетические и функциональные недостатки, связанные с возрастными изменениями или индивидуальными особенностями женской генитальной области. В

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



итоге возвращение уверенности в своей сексуальной привлекательности дарит женщине и физический, и психологический комфорт.

Решить целый ряд серьезных медицинских и психологических проблем позволяет интимный филлинг. Это метод инъекционной контурной пластики аногенитальной области, позволяющий восполнить объем мягких тканей путем введения препаратов гиалуроновой кислоты. Основные критерии её выбора в качестве филлера (инъекционного материала) – максимальная эффективность и клинически доказанная безопасность. Гиалуроновая кислота – главный компонент межклеточного вещества, отвечающий за его вязкость. Она связывает воду и образует гидратированные полимеры высокой плотности, которые заполняют внутриклеточные пространства. С возрастом количество гиалуроновой кислоты в коже прогрессивно уменьшается, что приводит к процессам дегидратации и сморщивания.

### Возможности интимной контурной пластики:

- **Лабियोластика – коррекция объема и формы больших и малых половых губ.** Увеличение объема больших половых губ не только восстанавливает барьерную функцию и температурный режим влагалища, но позволяет достичь и внешнего эффекта омоложения. А восполнение объема малых половых губ значительно повышает их эстетику, в том числе после родовых и операционных разрывов и деформаций.
- **Перинеопластика – коррекция преддверия и стенок влагалища.** Тонус и упругость влагалища постепенно теряются, особенно у многократно рожавших женщин. Уменьшается складчатость и эластичность стенок, они становятся гладкими, плотными, легко раздражимыми. И тут нам в помощь инъекции гиалуроновой кислоты.

- **Клитороластика – увеличение объема головки и кармана клитора.** Эта процедура проводится, если клитор полностью покрыт кожным лоскутом, «капюшоном», что затрудняет достижение клиторического оргазма.
- **Увеличение точки G. Инъекция делает её более доступной для стимуляции, так как точка G** становится более выступающей частью передней стенки влагалища – это увеличивает ее чувствительность при половых контактах и повышает сексуальную удовлетворенность. Кроме того, введение геля в область точки G позволяет уменьшить гиперподвижность уретры – основную причину недержания мочи, возникающую вследствие инволюционных изменений тканей. Таким образом, одна процедура может решить сразу две серьезные проблемы.

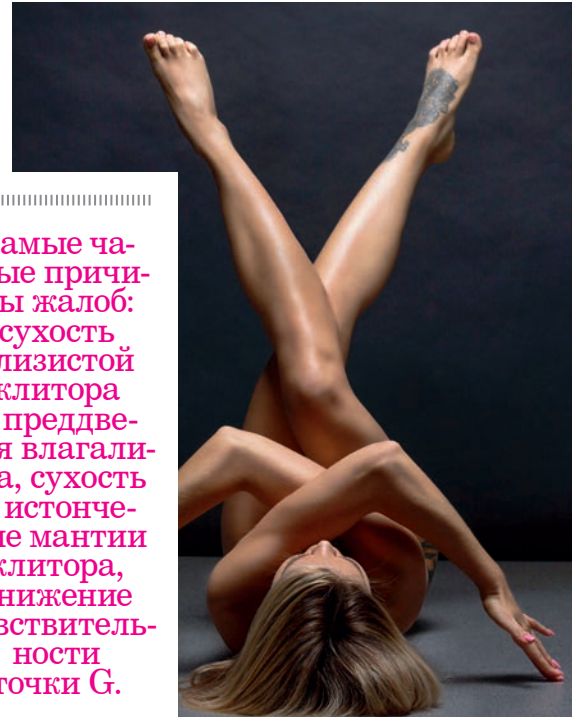
- **Коррекция инволюционных изменений. Беременность и увеличение массы тела** могут привести к появлению жировых накоплений, что, в свою очередь, приводит к опущению тканей. С возрастом эти процессы прогрессируют, истончается кожа больших половых губ, а малые половые губы и клитор уменьшаются в размерах, отчего снижается чувствительность. Решением вновь может стать введение геля гиалуроновой кислоты.

- **Косметический эффект – «омоложение».** В комментариях не нуждается!

В завершение ответу на вопрос, который, наверняка, возникает у многих – а зачем вообще нужна пластика? Тем более в таких укромных местах! Специалисты уверены, что половые органы и прилегающие к

ним участки нуждаются не только в правильном уходе и заботе, но и в своевременной корректировке. Поэтому показания к проведению пластической хирургии в области интимных зон могут быть самыми разными – от медицинских, вроде посттравматической или послеродовой деформации половых губ или дефектов промежности, до эстетических. А самое главное, в подавляющем большинстве случаев интимная контурная пластика избавляет пациентов от недостаточного достижения сексуального удовлетворения, психологического дискомфорта и сниженной самооценки. Значительно улучшая качество секса, она в разы повышает и качество жизни в целом!

Самые частые причины жалоб: сухость слизистой клитора и преддверия влагалища, сухость и истончение мантии клитора, снижение чувствительности точки G.



👉 Специалист:

**Марина Александровна Свежинина,**

врач высшей категории, акушер-гинеколог, гинеколог-хирург, репродуктолог.

Работает с 2005 года



Текст:  
Полина Соколова

# Как начать НОВУЮ ЖИЗНЬ

Ну и что вы на этот раз пообещали себе начать (или перестать) делать с Нового года?! Бросить курить? Бегать по утрам и записаться, наконец, в спортзал? Выучить китайский? Вариантов масса. Итог чаще всего один: наступит новый год, проходит 1 февраля, за ним лето — а воз и ныне там.

**Ирина Золотова,**  
врач-психолог

**Как сделать, чтобы новая жизнь всё-таки началась, нам расскажет врач-психолог Ирина Золотова.**

— Наша сложившаяся жизнь — это дорога, по которой удобно, просто и безопасно идти. Чтобы начать менять себя, мало сойти с этой дороги, нужно проложить новый путь. Единственное, что может

“

Не бойтесь срывов, они мне это нужно», значит, вы движетесь не к своей цели.

заставить нас измениться — мотивация, актуальная для нашего подсознания. Это здоровье, близкие, личная жизнь и финансы. Всё остальное для подсознания не важно. Примеров правильной мотивации множество: человек худеет, потому что лишний вес угрожает его здоровью; меняет работу, потому что родился ребенок и т.д. Одна моя пациентка за четыре месяца избавилась от 25 кг, чтобы выйти замуж за любимого. Сейчас она очень счастлива в браке. Другая похудела на 15 килограммов, чтобы сделать операцию по замене тазобедренного сустава.

Если вы не можете дать чёткий ответ на вопрос: «Для чего мне эта новая жизнь?», значит, задача не соответствует вашим

истинным потребностям на данный момент, а навязана друзьями, родителями, социумом. Пытаясь соответствовать ожиданиям других, вы лишь обрекаете себя на тревогу и неловкость за невыполненные обещания. Будьте честны с собой! Действительно ли вам нужны перемены? Может быть, сегодняшняя жизнь с ее привычками и маленькими слабостями вас полностью устраивает? Нет? **Тогда несколько рекомендаций, которые позволят действительно начать «новую жизнь»:**

**№1**

**Начинайте с маленьких и выполнимых обещаний. Не ставьте**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



перед собой глобальную задачу избавиться от 20 лишних килограммов. Сначала попробуйте 2 раза в неделю отказываться от десерта, потом каждую неделю устраивать разгрузочные дни и т.д. Решение «скромных» задач помогает двигаться к намеченному результату.

## №2

Не бойтесь срывов. Они бывают почти у всех. Не вините себя, а как можно быстрее возвращайтесь к намеченному плану. Если сегодня вы не удержались от вкусенького – сделайте завтрашний день разгрузочным.

## №3

Расскажите о своих планах друзьям и коллегам. Вам будет неловко не сдержат обещание.



**Если нет ответа на вопрос «зачем мне это нужно», значит, вы движетесь не к своей цели.**

## №4

Замотивируйте подругу «стройнеть» вместе с вами. Вы

будете чувствовать ответственность друг перед другом. К тому же сработает эффект соревновательности.

## №5

Измените окружающую среду так, чтобы по максимуму исключить провоцирующие факторы. Например, если вы худеете, не ходите в кулинарии и кондитерские.



**Иван Молдован,**  
пластический хирург

Довольно часто начало новой жизни ассоциируется с изменениями в собственной внешности – от смены причёски или стиля в одежде до увеличения груди или новой формы носа. «Конечно, когда речь идёт об операционном вмешательстве, к вопросу стоит подойти очень серьёзно», – предупреждает пластический хирург Иван Молдован.

– Поскольку мы занимаемся эстетической хирургией лица и тела, а не реконструкцией, единственное показание для проведения пластической операции у нас – желание пациента. Вынашивая своё решение не одну неделю, человек, как правило, мо-

жет чётко сформулировать, что именно ему хотелось бы исправить. Просьбы типа: «Хочу нос как у Анжелины Джоли» не подходят. Ткани у всех разные, так что подобная задача может быть невыполнима в принципе. Я объясняю, чего мы реально можем достичь, и какие с этим связаны риски – и он определяется окончательно.

Чтобы понять, действительно ли вам нужны перемены во внешности, подсчитайте, сколько часов в день вы проводите, разглядывая себя в зеркале. Два-три? Это много! Это значит, что вам и в самом деле что-то в себе серьёзно не нравится. Основная масса наших клиентов – офисные сотрудники, менеджеры среднего звена от 30 до 40 лет, которыми движет стремление больше нравится, прежде всего, самому себе.

80% нашей работы – пластика груди у женщин, остальные 20% – омолаживающая хирургия лица, пластика век, шеи, носа. Бывает, что за один раз, под одним наркозом, делается несколько операций: скажем, нос и грудь или ягодицы, грудь и подтяжка лица. У мужчин три основных операции: пластика носа, чаще всего из-за травм, век – просьба убрать мешки и излишки кожи под глазами – и липосакция в области живота. Кстати, липосакция убирает излишки жира и корректирует контуры тела только у пациентов с нормальным весом, борется с локальными жировыми отложениями, которые не убираются диетами и упражнениями.



**Довольно часто начало новой жизни ассоциируется с изменениями во внешности.**

Исключив с помощью пластической операции раздражавший его раньше фактор, человек, независимо от пола и возраста, становится увереннее в себе. Если по утрам вы смотрите на своё отражение с удовольствием, а не с грустью, – это заряжает настроением на весь день! Люди не просто лучше выглядят, они лучше себя чувствуют – и физически, и эмоционально. Им становится легче общаться, исчезают какие-то коммуникативные барьеры, они становятся открытыми и жизнерадостными. Как ни крути, мы больше тянемся к внешне симпатичным людям. Им и карьеру делать проще. На старте у них уж точно больше шансов. Начало ли это новой жизни? Безусловно!



**Специалист:**



**Иван Иванович Молдован,**

пластический хирург.  
Работает с 2006 года

# МОИ Рецепты



**Ольга Синебрюхова,**  
главная медицинская  
сестра ДНК Клиники

## Салат «Грибная полянка»

Обожаю Новый год – во многом, именно за возможность наготовить много всего вкусного, накрыть красивый стол и вместе с близкими людьми устроить праздничную дегустацию. Я переехала из Магнитогорска, и в новый год стараюсь проводить всех оставшихся там родных и друзей. Они безумно рады меня видеть, тем более, что я частенько приношу с собой свой фирменный салат «Грибная полянка».

### Ингредиенты:

- грибы маринованные, 500 гр;
- отварная куриная грудка, 300 гр;
- яйца куриные, 3 шт;
- картофель, 1-2 шт;
- майонез (лучше домашний);
- морковь вареная, 2 шт;
- зелень (лук, укроп).

**Способ приготовления:** в емкость выкладываем ингредиенты слоями. Первый слой – грибы шляпками вниз. Посыпаем зеленью, смазываем майонезом. Далее по порядку рубленое мясо, тертая морковь, сверху еще слой майонеза. Затем тертый сыр, рубленое яйцо, майонез. Заключительный слой – тертый картофель. Убираем на пару часов в холодильник, а перед подачей салат переворачиваем на ровную тарелку таким образом, чтобы грибы оказались сверху. Салат выглядит очень свежо и напоминает усыпанную грибами зеленую полянку.



**Елена Мехова,**  
старший менеджер ДНК  
Клиники в Магнитогорске

## Утка в апельсиновом соусе

Новый год для нас – яркий, веселый, большой праздник. Это как глоток свежего воздуха, потому что встречаем мы его в семейном кругу, в доме моих родителей. Каждый принимает участие в подготовке к Новому году, и женщины в этот особенный день пытаются удивить мужскую половину своими изысканными блюдами. Делюсь с вами любимым рецептом утиной грудки в апельсиновом соусе.

### Ингредиенты:

- несколько утиных грудок с кожей;
- специи по вкусу;
- апельсины;
- розмарин.

**Способ приготовления:** грудку слегка отбить, сделать на коже небольшие надрезы, чтобы подкожный жир вытапливался на сковородку. Мясо посолить и поперчить. На раскаленную сковородку выкладываем грудку стороной, покрытой кожей. До готовности жарим 7 минут с одной стороны, примерно столько же с другой. Для соуса выдавливаем на чистую сковороду сок апельсинов, измельченную цедру, добавляем грамм 30-50 сливочного масла, сахар, розмарин. Вывариваем соус, пока он не начнет густеть и карамелизоваться.



“  
Подаем утиную грудку, нарезав соломкой и слегка полив соусом.”





**Наталья Казаковцева,**  
Исполнительный директор  
Центров акушерства  
и гинекологии

## Конфеты «Снежок»

Новый год для меня - семейный праздник. И прелесть его не только в ожидании чуда и подарков. Радость приносит и подготовка к нему: украшение дома, запах мандаринов и совместное с детьми приготовление угощений для наших друзей. Это еще один повод провести время вместе, весело и творчески. Такие моменты в жизни очень ценны и зачастую незабываемы! Могу поделиться одним из наших семейных рецептов создания праздничного настроения.

### Ингредиенты:

- финики без косточек, 100 г;
- курага, 100 г;
- чернослив, 100 г;
- грецкие орехи очищенные, 100 г;
- миндаль очищенный, 100 г;
- мед, 2 столовых ложки;
- какао, столовая ложка;
- лимонный сок, чайная ложка;
- кокосовая стружка.

**Способ приготовления:** курагу и чернослив замочить на несколько часов в воде. Затем промыть. Миндаль подсушить в духовке. Сухофрукты вместе с орехами пропустить через мясорубку. Добавить мед, какао, лимонный сок, тщательно перемешать. Скатать конфетки-шарики и каждый «колобок» обвалять в кокосовой стружке. Готовые конфеты убрать в холодильник.



**Сергей Аплеснин,**  
директор ДНК Клиники  
в Челябинске  
и Магнитогорске

## Овсяная каша «Здоровье»

Я сторонник экодпитания. Не ем мясо, не употребляю алкоголь и утверждаю, что это вовсе не мешает мне наслаждаться ни жизнью, ни праздниками! Новый год для меня — не повод для всевозможных чрезмерностей и злоупотреблений, а символ надежды, чистоты, новой жизни. А новое очень часто лучше старого!

### Ингредиенты:

- стакан овсянки;
- 2,5 стакана воды;
- 6 грамм соли;
- по вкусу: 2 столовые ложки сливочного масла, ложка меда, чернослив.

**Способ приготовления:** крупу высыпав в кастрюлю, заливаем холодной водой и варим, помешивая, на медленном огне. Когда каша начнет густеть, добавив соль, тщательно перемешать и накрыть крышкой. Если вы не сидите на строгой диете, перед подачей положите в тарелку с кашей масло. Любителям сладкого рекомендую добавить немного меда и несколько ягод чернослива.

“

**Правильное питание  
вовсе не  
мешает  
новогоднему  
настроению!**



# Моя ЭКОНОМИЯ



Подарки,  
бонусные  
баллы,  
индивиду-  
альные  
скидки

**Программа лояльности – это еще более выгодные условия для клиентов ДНК Клиники, клиники Dimplex.** При каждом платеже на карту клиента зачисляются бонусы, которыми можно оплатить любые услуги. В зависимости от суммы, потраченной в клинике, пациенту присваивается статус с дополнительными возможностями. Карта не именная и может передаваться близким и друзьям.

## Статус «VIP»

Статус получают пациенты, которые в течение года приобрели в клинике услуги на сумму от 250.000 рублей.

### Предложения для пациента:

- Скидка 15% на все услуги клиники.
- Подарочный сертификат на услуги клиники любого бренда – ДНК Клиника, Dimplex, «ДНК-Лаборатория».
- Бонусные баллы в размере 3000 рублей начисляются за 2 месяца до дня рождения. Срок действия баллов – 1 год.
- Бонусной картой могут воспользоваться все члены семьи.

## Статус «Платиновый»

Статус получают пациенты, которые в течение года приобрели в клинике услуги на сумму от 100.000 рублей.

### Предложения для пациента:

- Подарочный сертификат на услуги клиники любого бренда – ДНК Клиника, Dimplex, «ДНК-Лаборатория».
- Бонусные баллы в размере 3000 рублей начисляются за 2 месяца до дня рождения. Срок действия баллов – 1 год.



- Получение VIP статуса при достижении суммы 250.000 рублей.
- Бонусной картой могут воспользоваться все члены семьи.

## Статус «Золотой»

Статус получают пациенты, которые в течение года приобрели в клинике услуги на сумму от 30.001 до 99.999 рублей.

### Предложения для пациента:

- Подарочный сертификат на услуги клиники любого бренда – ДНК Клиника, Dimplex, «ДНК-Лаборатория» на сумму 1000 рублей за 2 недели до дня рождения.
- Бонусные баллы в размере 1000 рублей начисляются за 2 месяца до дня рождения. Срок действия баллов – 1 год.
- Бонусной картой могут воспользоваться все члены семьи.

## Статус «Серебряный»

Статус получают пациенты, которые в течение года приобрели в клинике услуги на сумму до 30.000 рублей.

### Предложения для пациента:

- Бонусные баллы в размере 500 рублей начисляются за 2 месяца до дня рождения. Срок действия баллов – 1 год.
- Бонусной картой могут воспользоваться все члены семьи.

Получите  
скидку до  
**15%!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Моя ЭКОНОМИЯ

**Миссия клиники ДНК** – здоровье и экономия в комплексе. Мы хотим, чтобы каждый пациент мог получить медицинские услуги высокого уровня по максимально выгодным ценам.

## «Экспертное УЗИ 11 органов за 3740 рублей».

В клинике действует отличная акция для тех, кто хочет комплексно обследовать свой организм: «Экспертное УЗИ 11 органов за 3740 рублей».

### Для женщин:

- УЗИ молочных желез;
- УЗИ гинекологическое;
- УЗИ щитовидной железы;
- УЗИ брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка, желчные протоки, абдоминальные лимфоузлы);
- УЗИ почек, надпочечников.

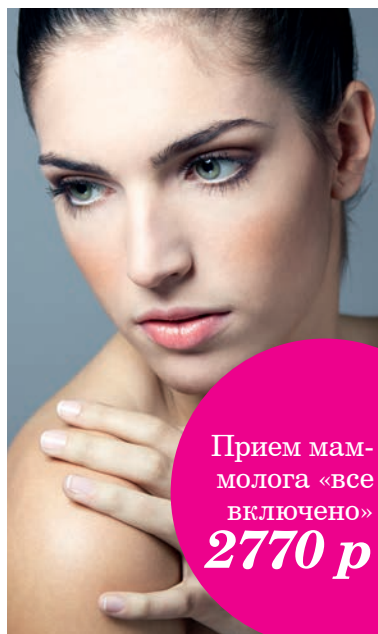
### Для мужчин:

- УЗИ простаты;
- УЗИ мочевого пузыря;
- УЗИ щитовидной железы;
- УЗИ брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка, желчные протоки, абдоминальные лимфоузлы);
- УЗИ почек, надпочечников

**Скидка — 30 % от базовой стоимости услуг клиники.**



Экспертное УЗИ 11 органов за 3740 р.



Прием маммолога «все включено» 2770 р

## Прием маммолога. Все включено. 2770 рублей.

Для ранней диагностики и своевременного лечения заболеваний молочных желез необходимо проходить регулярные профилактические осмотры у врача-маммолога. Чтобы сэкономить ваше время, силы и деньги в ДНК Клинике разработан выгодный комплекс: «Прием маммолога-онколога за 2770 руб. Все включено!»

### Что входит в комплекс:

- прием маммолога;
- УЗИ молочных желез;
- пролактин;
- онкомаркер СА 15-3;
- забор биологического материала.

**Скидка — 20% от базовой стоимости услуг клиники.**

## Спортивная генетика

Думаете, в какой спорт отдать ребенка? Можно ли узнать, в какой области он станет чемпионом?

Это возможно с помощью анализа «Спортивная генетика», одного из самых активно развивающихся направлений в современной медицине. Генетические анализы позволят определить предрасположенность к различным видам спорта или возможные проблемы со здоровьем ребенка.

Спортивная генетика для детей – это шанс вырасти чемпионом! Генетический анализ проводится один раз в жизни.

**Скидка составляет 40% от базовой стоимости услуг клиники.**

## Курс озонотерапии по специальной цене: 4 000 рублей за 5 сеансов.

Озонотерапия – это лечение и предупреждение болезней без медикаментозных препаратов. Озон обладает противовоспалительными свойствами, способен насытить организм кислородом, уничтожить бактерии, вирусы и грибки. Процедура помогает тонизировать иммунную систему человека и оказывает комплексное положительное влияние в результате:

- насыщения организма кислородом;
- нормализации обмена веществ;
- избавления от интоксикации;
- улучшения кровообращения;
- ослабления болей.

# Нам пишут

Один из самых приятных моментов в нашей работе – ваши письма и благодарности. А еще приятнее знать, что мы сделали вас чуточку счастливее.

Галина



Делала в клинике Dipplex абдоминопластику. Думала о ней два года, решалась еще месяцев шесть. Было очень страшно до истерики. Девочки-администраторы, в частности, Маргарита, проводили со мной беседы. И вот назначенный день. От страха, молила бога потерять сознание, ничего не видеть и слышать. Но забота, внимание, нежное отношение всего персонала меня очень успокоило. Как долго и что мне делали, я не поняла. Когда разбудили, думала, операция еще впереди. Поверила, что все закончилось, только когда нащупала бандаж. Ничего не болело, не кружилась голова... Я в восторге! Животик плоский, пупочек очень красивый и аккуратный. Николаю Сергеевичу Лукачеву и всем медсестрам огромная благодарность!

Анна



Благодаря вашему центру, а конкретно, специалисту от Бога Мещеряковой Марии Владимировне, моя семья поверила в чудеса. Наша история бесплодности длилась 8 лет. Было много клиник, много врачей, много денег. И вот, когда нам сказали, что больше приходить нет смысла, организм не поддается лечению, попробуйте ЭКО, но тоже вряд ли, нам встретилась Мария и планомерно, системно мы начали с самого начала. Каждая процедура приближала нас к счастью. Результат: нам 26 недель, беременность протекает без осложнений, в марте ждем дочку. Нет слов, которые бы описали то чувство благодарности, которые мы хотели бы высказать Марии Владимировне. Мария, спасибо большое!

Олег



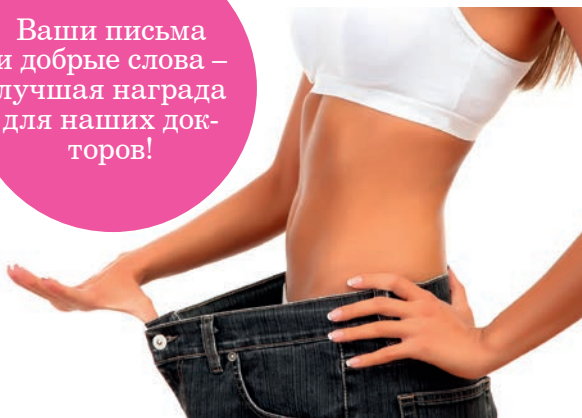
Был в клинике со своей дочерью, делали лазерную чистку лица после, скажем так, подросткового периода. Мы понимали, что процесс восстановления кожи лица не будет быстрым. Но все прошло замечательно! Принимал нас врач Швецова И.С., провела предварительную консультацию, грамотно объяснила, какой будет эффект. Хочу сказать спасибо врачу Ирине Сергеевне, она Врач и Специалист с большой буквы!!! Теперь я знаю, какую клинику и какого врача советовать своим знакомым.

Оксана



Хотелось бы выразить огромную благодарность Сорочанниковой Наталье Сергеевне! На ранних сроках беременности нам ставили угрозу прерывания. Малыш первый, долгожданный, конечно же, мы очень переживали. Но с помощью Натальи Сергеевны, правильно назначенного ею лечения и поддержки, мы растем здоровыми! Это отличный специалист, доктор, который ответит на любой вопрос и всегда готов прийти на помощь. Хотелось бы больше таких врачей в нашей медицине!

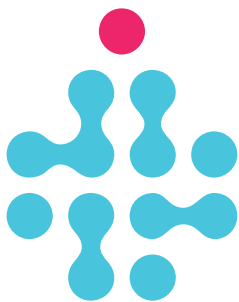
Ваши письма  
и добрые слова –  
лучшая награда  
для наших докторов!



Каждый месяц  
20 числа  
мы выбираем лучший отзыв о нашей клинике и дарим сертификат на услуги клиники на 3 000 рублей.

- Напиши отзыв о клинике;
- Размести его на сайте [prodoctorov.ru](http://prodoctorov.ru) или [chelyabinsk.flamp.ru](http://chelyabinsk.flamp.ru);
- Скинь скрин отзыва в конкурсный альбом ДНК Клиники ВКонтакте.





**ДНК**  
клиника



# Прием уролога Всё включено\*

**4 700 ₽**

- Консультация уролога
- УЗИ предстательной железы
- Андролор
- Забор биологического материала

## Здоровье и экономия в комплексе

\* скидка составляет 25% от базовой стоимости услуг клиники

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## День медицинского работника

С гордостью за любимую профессию сотрудники ДНК Клиники отметили День медицинского работника.

Торжество прошло на территории отеля Смолинопарк. На празднике были не только врачи и медсестры, которые ежедневно спасают жизни и сохраняют здоровье, но и все те, кто причастен к холдингу ДНК Клиники & DippLex. Корпоративный праздник прошел в лучших традициях компании — поздравления коллег, вручение ценных подарков сотрудникам, веселые конкурсы, песни и танцы.



## Моя новая грудь

В ноябре состоялся финал проекта «Моя новая грудь», организатором которого выступила клиника пластической хирургии и лазерной косметологии DippLex. Генеральный партнер проекта — ведущий производитель имплантов, компания Mentor. Прекрасные участницы боролись за главный приз — операцию по увеличению груди. На празднике по случаю финала гостей ждал фуршет, подарки от спонсоров, пикантный торт в форме шоколадной груди, а главное — выбор победительницы, которая совсем скоро станет обладательницей шикарных форм!



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





## Открытие «Первой детской лаборатории»

Этой осенью состоялось торжественное открытие детской лаборатории ДНК Клиники. В лаборатории созданы все условия, чтобы малыши не испытывали страха и тревоги. Работает игровая зона, прием педиатра проходит в шутильной форме, а медсестра умеет взять анализ настолько безболезненно, что малыш не успевает испугаться. На празднике, посвященном открытию, малышей развлекали научным шоу со зрелищными экспериментами, а также дали возможность примерить на себя роль ученых в игровой мини-лаборатории.



## Как монетизировать знания

19 мая прошла долгожданная презентация книги генерального директора ДНК Клиники и клиники пластической хирургии и лазерной косметологии Dipprex Ольги Вячеславовны Чигринцев. Книга «Правила врачебного приема или как монетизировать свои знания» обращена к докторам, желающим добиться успеха и сделать любимое дело прибыльным. Гости задали автору множество вопросов, пообщались с коллегами, а после презентации состоялась автограф-сессия, на которой Ольга Вячеславовна подарила экземпляр книги с личной подписью всем желающим.





# МОЙ Гороскоп



## Овен

21 марта – 20 апреля

В год Желтой Собаки Овнов ждет много чудес. Но это при условии, что представители самого огненного знака чуть остынут и с холодным разумом подойдут к вопросам собственного здоровья. Дружелюбная Собака подскажет дорогу, вымощенную желтыми кирпичами.



## Лев

24 июля – 23 августа

Златогривый Лев может не опасаться желтошерстного Песика. Эти животные давно подружились и не только в произведении классика. Представителям огненного знака астрологи советуют поддержать теплые отношения вниманием и заботой о себе и окружающих.



## Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Этот знак всегда был целенаправленным и сосредоточенным. И главная цель дружелюбной Собачки – помочь ему расслабиться. Поставьте свою жизнь «на паузу», выгадайте время для себя и обязательно запишитесь к опытным массажистам.



## Телец

21 апреля – 21 мая

Представителям самого «приземленного» знака – Тельцам – Собака рекомендует оторваться от насущных проблем и сосредоточиться на своих желаниях. Вспомните о себе любимых и запишитесь, наконец, к массажисту, стоматологу или косметологу!



## Дева

24 августа – 23 сентября

Дева останется верна себе. В год Огненного Петуха она потрудились на славу, не забывая уделить внимание своей красоте и здоровью. В 2018 году астрологи рекомендуют продолжить эту традицию. И уже первого января устроить себе день релакса.



## Козерог

22 декабря – 20 января

Представителям этого знака несказанно повезло. Ведь для него, как и для спешащей к нам Желтой Собаки, земля – родная стихия. Козерог знает, чем задобрить четвероногую, а заодно и своих близких. Просто подарите им бессрочный абонемент к косметологу.



## Близнецы

22 мая – 21 июня

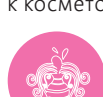
В год Петуха подопечные Меркурия были активными и сосредоточенными на решении финансовых проблем. Но Собака поможет им расслабиться. В запасе у нее уже имеется пара-тройка недель, когда деловитый знак устроит себе спа-праздник.



## Весы

24 сентября – 23 октября

Весы – самый вдумчивый знак, который умеет уравнивать семейные хлопоты с заботой о собственном здоровье. В 2018 году Желтая Собака пролает практичным рационализаторам: «Продолжайте в том же духе, и ваш мир станет еще прекраснее!»



## Водолей

21 января – 19 февраля

Желтая Собака будет расположена к питомцам Урана. Но при этом не стоит ее злить. В год желтой Собаки представителям «воздушного» знака, астрологи рекомендуют спуститься с небес на землю и позаботиться о себе.



## Рак

22 июня – 23 июля

Огненного Петуха, который оберегал спокойствие Раков, почти согнали с насеста. Совсем рядом оказалась Желтая Пси́на, которая готова с порога облять членистоногих. Особенно тех, кто пятится назад, отвергая очевидное: перемены начинаются с нас самих!



## Скорпион

24 октября – 22 ноября

Скорпионы – те еще предсказатели. Они сами обладают магическим даром, поэтому их не удивишь прогнозами. Но все-таки попробуем. В год Желтой Собаки питомцы Плутона могут усилить свои способности такими «волшебными» процедурами как массаж, обертывание и пилинг.

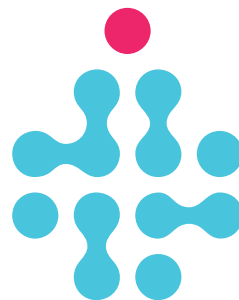


## Рыбы

20 февраля – 20 марта

В год Петуха Рыбы безмятежно плескались в своих территориальных водах, но спешащая на смену Желтая Собака прекратит эти процедуры. В 2018 году четвероногое наметит: пора превращаться в Золотых рыбок! Правильное питание и косметология – вам в помощь!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**ДНК**  
Клиника

# Прием педиатра Всё включено\*

**1 750 ₽**

- Приём врача-эксперта
- Общий анализ мочи
- Общий анализ крови
- Забор биологического материала

## Здоровье и экономия в комплексе

\* скидка составляет 30% от базовой стоимости услуг клиники





**Многопрофильный медицинский центр:**

Челябинск, ул. 40-летия Победы, 28в  
Магнитогорск, ул. Гагарина, 24

**Центр акушерства и гинекологии :**

Челябинск, ул. Яблочкина, 3  
Челябинск, Комсомольский проспект, 103  
Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 107  
Челябинск, ул. Энгельса, 44  
Челябинск, Комарова проспект, 133

**Центр детского здоровья:**

Челябинск, ул. Воровского, 59  
[www.dnk74.ru](http://www.dnk74.ru)

☎ +7(351) 211-03-03 (Челябинск)  
+7(3519)21-03-03 (Магнитогорск)



Челябинск, ул. Худякова, 13  
Челябинск, ул. Пушкина, 27а  
Сайт: [мояноваяжизнь.рф](http://мояноваяжизнь.рф)  
☎ +7(351) 211-23-23

