



# ВЕСТНИК

## «Гармонии здоровья»

### Как сохранить здоровье женщины

Современные женщины живут в динамично развивающемся мире. Они ведут активный образ жизни, успешно совмещают заботу о семье, работу или собственное дело, у них есть свои интересы и увлечения. Между тем, необходимо уделять время и на заботу о собственном здоровье! Ведь различные этапы развития женского организма, будь то первая менструация, беременность или менопауза, имеют свои особенности, знание которых позволит поддерживать здоровье и качество жизни на должном уровне.

Очень важным фактором женского здоровья является *регулярное медицинское обследование*. Даже если вас ничего не беспокоит, нужно дважды в год посещать гинеколога и делать все необходимые анализы. Особенно это важно для девушек, сменивших полового партнера. Смена партнера увеличивает риск урогенитальных инфекций. Эти болезни часто проходят бессимптомно, поэтому в запущенном состоянии они влекут за собой бесплодие, преждевременные роды или внематочную беременность.

Зарождение новой жизни до сих пор во многом остается таинством. Но подготовку к зачатию никто не отменял. Осмотр и консультация специалиста займут не так много времени. Вы будете уверены в своем здоровье и готовности организма, а возможно, выявите и устраните преграду к быстрому зачатию. С этой целью в нашей клинике действует программа **«Буду мамой»**, включающая в себя базовый комплекс прегравидарного обследования.

*Женщинам элегантного возраста* часто осложняют жизнь проявления климакса. Женщины после 45 лет часто страдают от приливов, раздражительности и головных болей. У них может увеличиваться вес и снижаться работоспособность, часто меняется настроение, появляются морщины, волосы становятся тусклыми и склонными к выпадению, снижается либидо. Одним словом – страдает качество жизни. Между тем, спасение от климакса есть, и им пользуются множество женщин по всему миру — это **менопаузальная гормональная терапия, или МГТ**. Цель МГТ компенсировать организму дефицит половых гормонов. По мере лечения неприятная симптоматика климакса проходит уже через 2 - 3 недели. Кроме того, МГТ благотворно влияет на состояние костей и снижает риск заболеваний сосудов и сердца, которым женщина становится подверженной в этом возрастном периоде.

Одного доктора для решения данной проблемы не существует. Проконсультироваться необходимо сразу у нескольких специалистов — гинеколога, эндокринолога, терапевта и маммолога. Для этой цели в нашей клинике разработана программа **«Женское здоровье+»**, которая учитывает необходимость дополнительного лабораторного и инструментального обследования. К гормональному лечению необходимо приступать в самом начале климактерия, но терапевтическое «окно» составляет 8 лет от наступления менопаузы. Кроме заместительной гормонотерапии многим женщинам назначают препараты кальция и витамин D — эти средства помогают укрепить кости и предотвращают переломы.

**Главным залогом женского здоровья является регулярная забота о нем. И врачи поликлиники «Гармония здоровья» рады помочь Вам правильно и своевременно заботиться о здоровье на всех этапах жизни женщины!**

## Услуги врача-косметолога

- Мезотерапия лица, тела и кожи головы
- Коррекция мимических морщин
- Программы по уходу за кожей лица
- Биоревитализация кожи
- Химический пилинг
- Контурная пластика



# Весенняя депрессия: как справиться?

Холодная зима с вьюгами и морозами осталась позади, природа пробуждается от долгой спячки, солнце светит ярче, дни становятся длиннее, совсем скоро земля сбросит с себя снежное одеяло и покроется зелёной травой. Казалось бы, чем не повод для радости и отличного бодрого настроения? Но не тут-то было. Многих людей в эту пору посещают тоска, уныние, меланхолия и апатия: не хочется утром вставать, идти на работу, раздражает яркий свет, громкая речь. Специалисты относят подобное состояние к числу депрессивных.

## Кто больше страдает от депрессии: мужчины или женщины?

Симптомы данного недуга проявляются в равной степени у представителей обоих полов, однако по данным статистики, депрессивные состояния весной у женщин возникают гораздо чаще.

## В чет причины весенней депрессии?

Чтобы помочь себе – нужно знать причины и способы борьбы с их последствиями.

- Основная причина весенней хандры – это, конечно же, то, что ваш организм за зиму «устал» жить без солнечного света.
- Зимой вы меньше времени проводили на свежем воздухе, на природе – и «заработали» кислородное голодание, гипоксию.
- К весне у вас заметно упал иммунитет, потому что зимой вы болели, принимали антибиотики и прочие препараты, а также потому, что употребляли калорийную, тяжелую пищу.
- В зимний период люди не только больше едят, но и меньше двигаются – из-за холодов, из-за болезней, из-за снижения тонуса. Зимой у вас прогрессирует гиподинамия, поэтому меньше вырабатывается эндорфинов – гормонов радости.
- Сезонные гормональные перестройки отнимают много сил у организма, особенно – у женского. Осенью организм тратил силы, чтобы настроиться на холод. Весной идут обратные процессы – организм ищет ресурсы, чтобы адаптироваться к теплу. И эти гормональные затраты могут вызывать депрессивное состояние.

## Как победить весеннюю депрессию?

- Компенсируйте одновременно дефицит солнца, кислорода и движения – гуляйте, совершайте пробежки на свежем воздухе, ловите солнечные деньки, пасмурные – тоже прекрасны для прогулок. Двигайтесь на улице, и не только – начните делать утреннюю зарядку, запишитесь в бассейн, в спортзал, начните заниматься танцами. Да просто откажитесь от лифта!
- Самое время подкрепить организм витаминами. Прием поливитаминного комплекса скажется благотворно и на физическом состоянии, и на настроении.
- Аккуратно, без резких перепадов снижайте потребление жирного, мучного и калорийного. Ни в коем случае не морите себя голодом! Достаточно грамотных замещений: вместо пельменей – цветную капусту, вместо пирога – салат, и тому подобное. Фрукты, овощи, кисломолочные продукты, соки и свежая зелень должны преобладать в вашем рационе весной.
- Не очень романтично, но весьма эффективно – следите за регулярностью работы кишечника. Если зимой вы болели и принимали антибиотики – вам обязательно нужно восстановить флору кишечника, от этого зависит не только ваше физическое самочувствие, но и – как ни странно – настроение.
- Здоровый сон – одно из универсальных средств, помогает «от всего». Ведь когда Вы хорошо высыпаетесь не менее 9 часов – то не так уж вам и грустно жить, правда?
- Купите себе обновку – предпочтительно, яркую, весеннюю. Подарите себе цветы – поставьте на самом видном месте и любуйтесь. Побалуйте себя вкусным, хоть и калорийным, пирожным. Сделайте себе приятный сюрприз! Новая прическа, свежий маникюр, веселая музыка – радуйте себя!

## Когда всё же необходима помощь доктора?

Если не удастся самостоятельно справиться с депрессией – Вам помогут квалифицированные врачи поликлиники «Гармония здоровья». Ведь депрессия часто сопровождается и физическими состояниями, такими как быстрая утомляемость, раздражительность, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, плохой сон, слабость. А такие состояния со временем могут перейти в хроническую форму, симптомы будут носить уже психосоматический характер, то есть приведут к какому-либо другому заболеванию. Доктор проведет оценку вашего состояния, при необходимости, направит на дополнительную диагностику и назначит курс лечения, подходящий именно вам. Свою эффективность доказало курсовое лечение в условиях дневного стационара, массаж, светолечение и др.

**Встречайте весну с радостью!**

## Новые услуги в отделении СТОМАТОЛОГИИ

*Теперь стоматологическое отделение поликлиники «Гармония здоровья» может предложить Вам не только лечение зубов, но и протезирование, имплантацию зубов, а также услуги врача-ортодонта.*

Врач **стоматолог-ортопед**, владеет всеми техниками протезирования зубов (металлокерамические и безметалловые конструкции, съёмные протезы, в том числе бюгельное протезирование, коронки на импланты).

А если у Вас или Вашего ребенка имеются проблемы, связанные с неправильным прикусом или аномальным ростом зубов, своевременная консультация **врача-ортодонта** поможет устранить появившиеся дефекты зубов врожденного или приобретенного характера.

Благодаря современному оборудованию, знаниям и возможностям, наши врачи помогут Вам решить проблему неправильного положения зубов, избавиться от комплексов, подарить здоровую и красивую улыбку.

### Адрес:

г. Белгород,  
ул. Пушкина, д.34  
(остановка «Стадион»)

### Телефоны:

(4722) 32-80-40  
(многоканальный)  
8-800-333-65-03  
(бесплатно по России)

### Время работы:

Пн - пт	08:00 - 21:00
Суббота	09:00 - 20:00
Воскресенье	09:00 - 18:00