



№ 10 (67)
15 октября 2017 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Врачам Братска городские власти оказывают дополнительные меры поддержки



Четыре года в Братске действует муниципальная программа «Здоровье». Одна из ее главных задач – обеспечить врачам городские учреждения здравоохранения.

Недостаточное количество врачей приводит к снижению доступности медицинской помощи, увеличению сроков ожидания диагностических исследований и оказания плановой медицинской помощи. В результате растет количество обоснованных жалоб на невозможность своевременного получения медицинской помощи, оказываемой врачами узких специальностей. Поэтому администрацией Братска в рамках программы предусмотрены различные меры поддержки врачам, приезжающим работать в северный город. В частности всем врачам в возрасте до 35 лет производится выплата единовременного денежного пособия в размере 150 000 рублей. Для всех врачей, независимо от ограничений по возрасту, предусмотрена частич-

ная компенсация затрат по оплате за жилье, предоставляемое по договору найма, ежемесячно в размере до 10 000 рублей на период работы в течение 3 лет. Также администрация предоставляет врачам социальную выплату на приобретение жилья в Братске при ипотечном кредитовании в форме оплаты первоочередного взноса за приобретаемое жилье, либо единовременную компенсацию части расходов по полученному ипотечному кредиту на приобретение жилого помещения. Кроме того, в 2018 году администрацией Братска будет приобретено 10 квартир для врачей, которые придут работать в Братский филиал Иркутского диагностического центра.

В 2016 году по муниципальной программе «Здоровье» в Братск приехали работать детский хирург, анестезиолог-реаниматолог, педиатр, онкологи, дерматовенерологи, хирурги, рентгенологи и другие узкие специалисты.

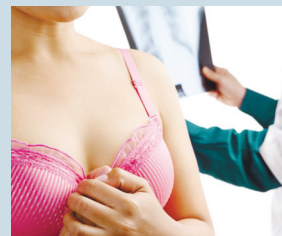
За дополнительными мерами социальной поддержки врачи могут обращаться напрямую в администрацию города.

Реализация программы дала возможность снизить дефицит врачей кадров, осуществляющих медицинскую помощь в стационарных условиях (анестезиологи, хирурги, урологи, нейрохирурги). Дефицит врачей, осуществляющих медицинскую помощь в амбулаторно-поликлиническом звене (врачи терапевты, врачи-педиатры) сохраняется. Реализация муниципальной программы рассчитана до 2019 года. Все пункты Программы будут действовать в отношении врачей, которые придут работать в филиал Диагностического центра. **Подробнее об открытых вакансиях в филиале ИДЦ в Братске на странице 2.**

Служба по связям с общественностью и маркетингу ИДЦ



● В НОМЕРЕ



Уберечь главное

Интервью с маммологом о профилактике рака молочной железы

Страница 4



Пейте, дети, молоко!

Как правильное питание в детстве, влияет на состояние костей в зрелом возрасте

Страница 5



Осенняя польза

Какие овощи и фрукты лучше употреблять дождливой порой

Страница 8



● ВАКАНСИИ

Иркутский диагностический центр приглашает на работу в филиал в г. Братске

Требуются

следующие специалисты:

- Врач функциональной диагностики
- Врач ультразвуковой диагностики
- Врач-рентгенолог
- Врач клинической лабораторной диагностики
- Врач-эндоскопист
- Врач-эндокринолог
- Врач-терапевт
- Врач-гастроэнтеролог
- Врач-невролог
- Врач-ревматолог
- Врач-кардиолог
- Врач-офтальмолог
- Врач-аллерголог-иммунолог
- Врач-хирург
- Врач-колопроктолог
- Врач-акушер-гинеколог
- Врач-уролог
- Врач-оториноларинголог
- Врач-анестезиолог-реаниматолог
- Провизор-технолог
- Медицинская сестра отдела функциональной диагностики
- Медицинская сестра отдела ультразвуковой диагностики
- Рентгенолаборант
- Лаборант в клиничко-диагностическую лабораторию
- Медицинская сестра в отдел эндоскопии
- Медицинская сестра хирургического профиля
- Медицинская сестра для врачей терапевтического направления
- Медицинская сестра – анестезист

Требования к вакансиям

1. Общие требования к врачам:

1. Диплом о получении высшего медицинского образования.
2. Сертификат по специальности.
3. Опыт работы от 3-х лет.
4. Наличие высшей категории приветствуется.
5. Свободное владение ПК.

2. Общие требования к среднему медперсоналу:

1. Диплом о получении медицинского среднего специального образования.
2. Действующий сертификат или повышение квалификации по направлению.
3. Опыт работы обязателен.
4. Знание ПК.
5. Грамотная устная и письменная речь, коммуникативные навыки.

Условия работодателя:

1. Полный рабочий день.
2. Обучение требуемому функционалу на рабочем месте в Иркутске и в Братске.
3. ЗП в зависимости от объема предоставленных медицинских услуг.
4. Государственные социальные гарантии, установленные законодательством.
5. Социальный пакет, предоставляемый работодателем: индивидуальное рассмотрение возможности предоставления социального жилья, бесплатное питание, обеспечение спецодеждой.

Подробнее с квалификационными требованиями можно ознакомиться на нашем официальном сайте www.dc.baikal.ru в разделе «Вакансии».

Резюме отправлять на почту: kadantseva@dc.baikal.ru

Дополнительная информация по телефонам: 211-256, 211-244.

● СПРАВКА

Филиал Иркутского диагностического центра будет открыт по адресу: г. Братск, район Энергетик, ул. Погодаева, 1. Строительные работы завершатся в декабре 2017 года. В начале 2018 года филиал начнет свою работу.

Октябрь – во всем мире месяц профилактики рака молочной железы

Маммограф последнего поколения

В Иркутском диагностическом центре маммографию можно пройти на новом, по некоторым позициям, уникальном медицинском оборудовании – это первая в регионе цифровая маммографическая система последнего поколения «Senographe Essential» фирмы GE. В данном аппарате, кроме проведения стандартных цифровых маммографий в 2-х мерном режиме (2D), представлено сразу несколько эксклюзивных опций. Маммографическая система позволяет посрезово (до 1 мм!) сканировать молочную железу в 3-мерном режиме (3D), уходя вглубь на 9 уровней, исследуя каждый уровень по отдельности. Данная функция называется – томосинтез. Исследование проводится всего за 10 секунд. Это преимущество позволяет

врачам более точно выявлять новообразования, даже самые маленькие, детализировать место их расположения внутри органа и исследовать их структуру. Подобной функцией не оснащен ни один маммограф в регионе. Маммография с функцией томосинтеза на 30-40% повышает точность диагностики.

Еще уникальное достоинство прибора – приставка для биопсии. Биопсия молочной железы считается одной из сложных процедур, которую в настоящее время врачи проводят вручную. Маммограф в Диагностическом центре позволяет с высокой точностью и надежностью провести автоматическую биопсию любого образования молочной железы. Кроме того возможно проведение мам-

мографии с внутривенным введением контрастных веществ. Данная методика позволяет выявлять патологии в самых сложных диагностических случаях.

Татьяна Литвинова,
заведующая отделом лучевой
диагностики ИДЦ:

– К сожалению, рак груди занимает высокое место по распространенности онкологических заболеваний среди женщин. Маммограф, который работает в нашем Центре, открывает широкие возможности визуализации молочной железы, что включает в себя и скрининг, и послойное томографирование, и внутривенное контрастирование, и проведение биопсии. Во время обследования на экране монитора врач видит цифро-



вое изображение превосходного качества, аппарат способен выполнять 3D-реконструкцию молочной железы, все эти свойства позволяют быстро и эффективно получать диагностически достоверную информацию. Что чрезвычайно важно для постановки диагноза как можно в более ранние сроки. Наши специалисты-рентгенологи прошли специализированное обучение в Москве в Российской медицинской академии последипломного образования НИИ клинической онкологии им. Блохина.

Ранняя диагностика спасает жизнь



Каждая четвертая женщина, которой диагностируют рак груди, моложе 50 лет

Женщин с диагнозом рак груди излечивают, если выявить болезнь на ранней стадии

98%

с 40 лет

Все женщины должны проходить маммографию с профилактической целью



Реклама

Пройдите маммографию в Иркутском диагностическом центре

Эксклюзивный цифровой маммограф

Прицельное
взятие
биопсии

Низкая
лучевая
нагрузка

Инновационные
технологии

Экспертный
уровень
исследований

Функция томосинтеза
(выявление новообразований
минимальных размеров)

тел. 211-240 dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



● ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Заболевания молочной железы – вопросы специалисту

Несмотря на постоянное развитие медицинских технологий, которые позволяют выявлять рак груди на ранней стадии, количество пациенток, которым назначают лечение операцией, все еще достаточно велико. О том, как сохранить женское здоровье, интервью с онкологом-маммологом Иркутского диагностического центра Алексеем ЛОБАЧЕВЫМ.

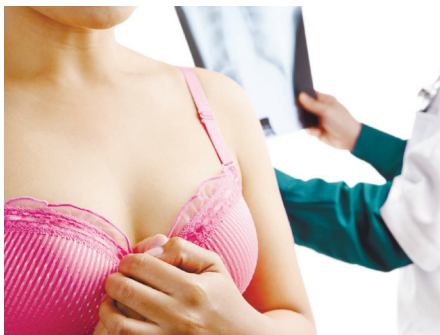
– Алексей Александрович, о раке груди сегодня говорят, как о «помолодевшем» заболевании, с чем связана такая тревожная тенденция?

– По последним медицинским данным, которые озвучивают на «школе маммологов», ежегодно проводимой РУДН и Московским научно-исследовательским онкологическим институтом им. Герцена, можно сделать вывод, что не рак помолодел, а выявлять его стали на ранних стадиях. В первую очередь благодаря лучевым методам диагностики — цифровой маммографии, томосинтезу молочных желез и спектральной маммографии.

– Какие симптомы должны привлечь внимание и насторожить женщину в первую очередь? Когда и как часто нужно обращаться к врачу?

– Практически во всех ЛПУ есть стенды, на которых приведена методика самообследования молочных желез. Но зачастую справиться с этим женщины не могут. Это действительно не просто. Главное — понять, что сама женщина должна быть внимательна к себе. И в случае обнаружения изменений, причем любых, обратиться к врачу. Симптомы, которые должны насторожить — асимметрия молочных желез, изменения со стороны кожного покрова (покраснение, изменение по типу лимонной корки), деформация ареолы, втяжение соска, выделения из сосков, отек всей железы. Но, конечно, только врач сможет определить, является ли кожный симптом тревожным признаком или это рутинная патология, которую лечат дерматологи. Является ли втяжение патологическим симптомом в конкретном случае или это анатомическая особенность и т.д.

– Сегодня много говорят о том, что рак груди – самое распространенное онкозаболевание у женщин, но при этом если обнаружить его на ранней стадии, то исход лечения благоприятный.



С какого возраста женщинам нужно начинать обследоваться?

– В вопросе заложен ответ. С того момента, когда девочка становится девушкой, с подросткового возраста. Один раз в год на медосмотре грудь смотрит гинеколог и один раз в год нужно пройти УЗИ молочных желез. Исследование безвредно и выполняется во всех ЛПУ.

– Если женщина не испытывает никаких проблем со здоровьем и не отмечает у себя никаких неприятных симптомов, нужно ли ей посещать врача-маммолога?

– Если женщина наблюдается у ответственного гинеколога, под его контролем ежегодно обследует молочные железы и гинеколог проводит ежегодный осмотр, то нет. Во всех остальных случаях необходима консультация онколога — маммолога.

– Обычно на консультациях у гинеколога врач проводит осмотр молочных желез, в чем специфика приема именно у маммолога?

– Осмотр молочных желез — это обязательная часть гинекологического осмотра. Но как только возникают подозрения на наличие патологии, пациентку направляют к онкологу (маммологу). Потому как маммология — это большой раздел онкологии.

– Существуют ли факторы, которые способствуют развитию рака и если их минимизировать, то можно ли защитить себя от болезни?

– Молочная железа — это гормонально-зависимый орган. Поэтому любое вмешательство в гормональный статус может способствовать развитию патологических состояний. Если говорить понятным языком — прерывание беременности, пожарная контрацепция, ожирение, заместительная гормональная терапия, наследственная предрасположенность, отсутствие грудного

вскармливания в анамнезе, непродолжительное и чрезмерно продолжительное грудное вскармливание являются факторами риска.

– Могут ли гормональные контрацептивы приводить к развитию рака молочных желез?

– До сих пор нет однозначного мнения врачей, зависит ли риск возникновения рака молочной железы от применения контрацептивов.

– Основные виды профилактики и диагностики при обследовании груди это УЗИ молочных желез или маммография, в чем разница между этими исследованиями?

– Разница между этими методами принципиальная. Но делить пациенток на возрастные группы для назначения УЗИ или маммографии — не совсем правильно. Маммография более актуальна для женщин в возрасте от 35 лет и старше. УЗИ молочных желез актуально для всех возрастов. Однако, нельзя считать один метод лучше или информативнее другого. Они дополняют друг друга, а не заменяют. Существуют рентген-негативные опухоли, которые удается выявить на УЗИ. И наоборот — встречаются опухоли, которые не видны во время ультразвукового исследования, но обнаруживаются при маммографии. Помимо стандартных методик УЗИ и маммографии существует большое количество исследований молочных желез. Поэтому рационально начинать обследование с консультации профильного специалиста — гинеколога или онколога.

– Рак груди – не единственное опасное заболевание для женского здоровья, о каких еще серьезных заболеваниях должны знать женщины и как их предотвратить?

– Онкопатология молочных желез, злокачественные новообразования кожи, онкозаболевания матки, опухоли ободочной и прямой кишки, опухоли шейки матки и опухоли яичников. Это наиболее значимые разделы в структуре онкозаболеваемости среди женского населения. Поэтому огромную роль в профилактике опухолей играет гинеколог. Обследовать кожу и толстую кишку можно в рамках диспансеризации населения в ЛПУ по месту жительства. Главное, чтобы женщины были внимательны к состоянию своего здоровья и не откладывали визит к врачу на последний момент.

Беседовала Светлана МИХНЕВА

Береги кости смолоду

20 октября Всемирный день профилактики остеопороза

Остеопороз – заболевание, при котором костная ткань становится слабой и хрупкой, в результате кости могут легко ломаться. У людей с остеопорозом возникают переломы костей после незначительного удара, чихания или падения с высоты собственного роста. В обществе считается, что остеопороз – заболевание пожилых людей, поэтому родители обычно не задумываются о здоровье костей своих детей. Хотя медики остеопороз называют «педиатрическим заболеванием с гериатрическими последствиями».

Здоровье костей формируется, когда кости еще развиваются. Детство и подростковый возраст – очень важные периоды для формирования скелета. Это этап, в течение которого увеличивается как размер, так и прочность кости. Это самое важное время в создании прочной основы для будущего здоровья костей. Хотя максимальный рост может быть достигнут в среднем или позднем подростковом периоде, пиковая костная масса (когда кости достигают максимальной прочности и плотности) достигается почти к 20 годам. На протяжении всей жизни костная ткань все время разрушается и образуется новая, но по мере старения организма, потерянное количество кости не полностью замещается новой тканью. Соблюдение здорового образа жизни для формирования костной системы в период, пока пиковая костная масса не будет достигнута, помогает «запаситься» костной тканью или «отложить» больше костной ткани. Достигнув своего максимального генетического потенциала по достижению пиковой костной массы,



Оксана Грудина,
врач-терапевт высшей категории, к.м.н.

молодой человек будет менее восприимчив к остеопорозу и переломам в более поздний период жизни.

У детей наиболее быстрые этапы роста костей наблюдаются в период от рождения до двух лет и в подростковом возрасте, когда происходит половое созревание, примерно с 11 до 14 лет у девочек и с 13 до 17 лет у мальчиков. В период полового созревания скорость наращивания костной ткани в позвоночнике и бедре увеличивается примерно в пять раз. У девочек костная ткань, накопленная в возрасте от 11 до 13 лет, приблизительно равна количеству кости, потерянной в течение 30 лет после менопаузы.

От генов на 60-80 % зависит потенциальный размер и прочность скелета, но образ жизни оказывает все же решающее влияние, объясняющее значительную разницу в значениях пиковой костной массы между одним человеком и другим. В конце периода полового созревания у здоровых подростков одного и того же пола, одного возраста и одинакового роста разницы в количестве костной ткани, содержащейся в позвоночнике, может варьировать в два раза. Например, у одной половозрелой девушки ростом 165 см содержание минеральных веществ в кости в одном



поясничном позвонке может составлять 10 граммов, а у другой девушки того же возраста со сходными физическими показателями 20 граммов. Такое различие связано с генетикой, а также с факторами образа жизни, такими как питание, физическая активность и наличие факторов риска. Для здоровья костей рекомендуется соблюдать диету, богатую кальцием, витамином Д и белками.

Кальций

Потребность в кальции особенно высока в период быстрого роста подростков. Молочные продукты (молоко, йогурт, сыр) являются самыми распространенными источниками кальция в питании, а также содержат другие важные питательные вещества для роста. Также источники кальция это некоторые зеленые овощи, цельная консервированная рыба, орехи и тофу с кальцием.

Витамин Д

Необходим для роста и здоровья костей во всех возрастах. Помогает организму абсорбировать кальций и откладывает его в скелетной ткани. Неспособность обеспечить адекватный уровень витамина Д может поставить под угрозу развитие костей у детей. Самый распространенный натуральный источник витамина Д – это воздействие солнечного света. В продуктах витамина Д мало, он содержится в жирной рыбе, яйцах, печени.

Белки

Более высокое потребление белка приводит к увеличению костной массы у детей. Богатые белками продукты – это рыба, мясо, фасоль, орехи, семена.

Адекватное употребление фруктов и овощей также помогает подросткам получать достаточное количество необходимых витаминов и минералов, которые играют роль в здоровье костей и общем здоровье. Здоровая сбалансированная диета должна включать по крайней мере пять порций фруктов и овощей ежедневно.

Физическая активность особенно важна для здоровья костей. У детей и подростков, которые регулярно занимаются физическими нагрузками, наблюдается значительное увеличение костной массы. Идеальными являются упражнения, которые дают нагрузку на скелет. К ним относятся бег, прыжки, игры в мяч, игровые виды спорта и танцы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует, чтобы у детей в возрасте от 5 до 17 лет ежедневно была физическая активность умеренной или выраженной степени не менее 60 минут.

Для оптимального здоровья костей требуется здоровый вес тела в детстве и подростковом возрасте. Отклонение индекса массы тела (ИМТ) от нормы в любую сторону может представлять угрозу для развития скелета. Нервная анорексия особенно опасна для костной массы и прочности костей у молодых. У детей с избыточным весом наблюдается низкая костная масса, и они чаще страдают переломами запястья. Несмотря на то, что остеопороз нехарактерен для молодых людей, у детей и подростков могут быть хрупкие кости из-за определенных заболеваний или приема лекарственных средств. Поскольку остеопороз у детей является непростым заболеванием, лучше всего обратиться к специалисту по вопросам здоровья костей в детском возрасте.



Впереди сезон вирусных инфекций

Самым эффективным средством защиты от гриппа является профилактическая прививка. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 8-12 дней и сохраняется до 12 месяцев, в связи с чем проведение прививок рекомендовано ежегодно в предсезонный период активизации распространения вирусов гриппа (обычно в осенний период).

Введение вакцины против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом и снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесённой гриппозной инфекции. Вакцина вызывает формирование

высокого уровня специфического иммунитета против гриппа. Прививки вакцинами против гриппа проводятся бесплатно в рамках национального календаря профилактических прививок детям с 6 месяцев, учащимся 1–11 классов, студентам, взрослым (работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы), беременным женщинам, лицам старше 60 лет, лицам, подлежащим призыву на военную службу, лицам с хроническими заболеваниями. В Иркутской области прививочная кампания продолжается. Планируется, что 977 600 жителей области, что составляет 43% от численности населения, будут вакцинированы. Для получения прививки необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства.



Можно ли отличить грипп от ОРВИ?

Почему опасно самолечение при первых признаках простудного заболевания?

Грипп более серьезная инфекция, чем ОРВИ, хотя пациенты в большинстве случаев не видят разницы и сами себе придумывают лечение. Делать это крайне опасно, поскольку грипп и ОРВИ лечатся совершенно по-разному.

Кроме того, грипп ведет к серьезным осложнениям. При первых признаках простуды, в каждом конкретном случае необходимо точно определить возбудителя инфекции. Результат покажет, что у пациента – ОРВИ или грипп. Если респираторная инфекция, то каким возбудителем вызвана, если грипп, то в первую очередь имеет значение штамм вируса гриппа. Для постановки точного диагноза сегодня в современных лабораториях выполняют специальный анализ. Его результат важен врачам для назначения правильной терапии, которая позволит избежать необоснованного назначения антибиотиков и приема ненужных препаратов. В сезон роста количества простудных заболеваний к группе риска, как правило, относятся дети, пожилые люди, беременные женщины, им в первую очередь следует сдавать такой анализ.

Диагностика возбудителя инфекции довольно проста: из глотки или носа берется мазок, который отправляется на дальнейшее лабораторное исследование. Сдавать анализ можно как взрослым, так и детям. При выявлении вирусов необходимо обратиться к врачу для решения вопроса о назначении терапии.

В обязательном порядке рекомендуется сдать анализ при наличии остро возникшего заболевания с лихорадкой (подъем температуры 38-39 градусов) и симптомами поражения дыхательных путей (боль в горле, кашель и др.), при наличии синдрома общей интоксикации (озноб, головная боль, боль в глазных яблоках, потливость, «ломота в костях» и др.).

Анализы, которые рекомендуется сдавать для определения гриппа или ОРВИ:

2Ж3040	Молекулярно-биологическое исследование на вирусные заболевания респираторного тракта (ОРВИ)(мазок из носа, зева, мокрота)
2Ж3034	Грипп А/В (комплексная диагностика с типированием: сезонный – субтипы H1N1, H3N2, свиной – субтипы H1N1, птичий – субтип H5N1) (мазок из носа, зева, мокрота)
<p>Рекомендуется сдавать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для диагностики вирусных респираторных заболеваний; • для контроля эффективности терапии; • для проведения эпидемиологических исследований; • для установления моно и смешанной этиологии острой респираторной вирусной инфекции; • при атипичном течении пневмонии. 	

Кроме того, не стоит забывать, что главную роль в вопросе профилактики гриппа играет вакцинация. Она дает человеку специфическую защиту от конкретного вируса, в частности, даже от самого агрессивного.

Иван Андреевич МИРОШНИЧЕНКО,
заведующий клинико-диагностической лабораторией ИДЦ

Меховые изделия не должны вредить здоровью

Покупка шубы дело не только приятное, но и ответственное. Чтобы потребитель впоследствии не разочаровался в меховом изделии, продавцов обязали соблюдать определенные правила их продажи. Забота о покупателе в первую очередь связана с тем, что некачественные изделия могут причинить вред здоровью, например, вызвать аллергию. Хотя чаще причиной реакции является не сам мех, а вещества, которыми его обрабатывают и красят. Что касается меха, обычно вызывают непереносимость лиса, песец, реже норка и нутрия. Самые аллергичные виды меха с длинными ворсинками.

Изделия из меха до подачи в торговый зал должны пройти предпродажную подготовку, которая включает: распаковку, рассортировку и осмотр товара, проверку качества (по внешним признакам) и наличия необходимой информации о товаре и его изготовителе, при необходимости чистку и мелкий ремонт.

Меховые товары для мужчин, женщин и детей должны размещаться в торговом зале отдельно, иметь ярлыки с указанием наименования, артикула, цены, размера (для одежды и головных уборов) и роста (для одежды), вида меха и цвета его окраски (для одежды, головных уборов и воротников). Продавец обязан предоставить покупателю условия для примерки. Меховые товары передаются покупателю в упакованном виде без взимания за упаковку дополнительной платы. Вместе с товаром покупателю также передается товарный чек, в котором указываются наименование товара и продавца, дата продажи, артикул, сорт и цена товара.

Маркировка изделия из меха должна содержать следующую обязательную информацию: наименование продукции, страна-изготовитель, юридический адрес изготовителя, размер, состав сырья, единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза, дата изготовления, вид меха и вид его обработки (крашенный или некрашенный), символы по уходу за изделием и т.д.

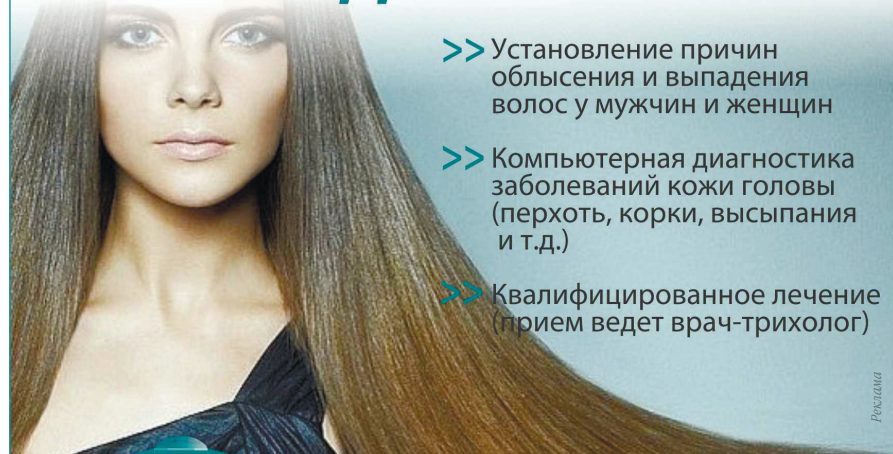
Маркировка и информация должна быть представлена на русском языке. Для импортных товаров допускается наименование страны, где изготовлена продукция, наименование изготовителя и его юридический адрес указывать с использованием букв латинского алфавита.

Также на изделиях из натурального меха должна присутствовать маркировка контрольным (идентификационным) знаком. За оборот немаркированных изделий из натурального меха и нарушение порядка их маркировки предусмотрена административная и уголовная ответственность. В случае покупки меховых изделий без маркировки контрольными (информационными) знаками либо иных нарушений потребитель вправе обратиться с письменной жалобой в Управление Роспотребнадзора по Иркутской области.

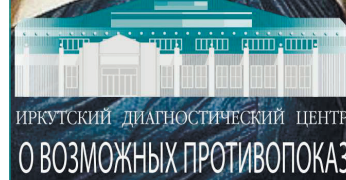


По информации управления Роспотребнадзора по Иркутской области

ПРОБЛЕМЫ ОБЛЫСЕНИЯ И ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС



- >> Установление причин облысения и выпадения волос у мужчин и женщин
- >> Компьютерная диагностика заболеваний кожи головы (перхоть, корки, высыпания и т.д.)
- >> Квалифицированное лечение (прием ведет врач-трихолог)



ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

г.Иркутск, ул. Байкальская, 109
тел. 211-240 | dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗАБОР КРОВИ НА ДОМУ

- >>> выезд медсестры во все районы Иркутска и ближайший пригород
- >>> наличный и безналичный расчет
- >>> оплата на дому у пациента



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ 211-240 И НА САЙТЕ: dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Какие овощи и фрукты рекомендуется употреблять осенью

Тыква

Это неоспоримый хит осеннего сезона. Уникальный овощ, кладезь витаминов и других полезных минералов, которые так необходимы организму. Тыква считается диетическим продуктом, поэтому ее можно есть практически в неограниченных количествах. К тому же она не поднимает уровень сахара в крови и нормализует обмен веществ. Регулярное употребление тыквы укрепит иммунитет и защитит от вредного воздействия вирусов и бактерий. Сладкий вкус и мягкая текстура делают тыкву идеальным ингредиентом для пирогов, тортов и даже пудинга. В целом же с тыквой можно делать все: варить, жарить, запекать, мариновать, употреблять в сыром виде.

Яблоки

В сентябре приходит время российских сортов яблок. Они содержат в себе много витаминов, хорошо хранятся. Полезные вещества, содержащиеся в плодах, выводят шлаки и токсины из организма. Яблоки являются прекрасными натуральными антиоксидантами, помогают в профилактике многих инфекционных вирусных заболеваний.

Шиповник

Его плоды обладают мощным бактерицидным свойством и содержат большое количество антиоксидантов, это эффективное поливитаминное средство. Шиповник входит в состав многих лекарств, витаминных комплексов, сиропов. По концентрации полезных микроэлементов пре-

восходит многие ягоды, плоды и травы. Благоприятно влияет на работу печени и почек, пищеварительной системы. Отвар шиповника особо эффективен при простудных и инфекционных заболеваниях.

Облепиха

Не отстает от шиповника и облепиха. Она богата органическими кислотами и витаминами, повышает иммунитет, улучшает пищеварение, обладает антиоксидантными свойствами. Плоды облепихи можно использовать в свежем виде, а также готовить из них богатые витаминами соки, сиропы, компоты, кисели, настойки. Ягоды этого растения хорошо сохраняются в замороженном виде.

Свекла

Малокалорийна, нормализует работу кишечника, полезна для сердца, сосудов, улучшает работу кровеносной системы, содержит большое количество витаминов и микроэлементов. Как и большинство овощей, лучше есть в сыром виде (добавлять в салаты), так как при термической обработке теряется часть полезных свойств.

Капуста

Еще одним хитом сезона является капуста любых видов. В этом овоще кальция больше, чем в молоке, витамина С больше, чем в апельсинах. Капуста полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях работы печени и почек, помогает бороться с депрессией. Кроме того, она низкокалорийна: в 100 граммах продукта содержит

всего 24 килокалории. Полезна и сырая, и вареная, и тушеная капуста. А в квашеной сохраняются все полезные свойства и вещества. Пробуйте также брюссельскую, цветную капусту, брокколи.



ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

- »» **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- »» **БЕЗ ОПЕРАЦИИ (НЕТ РАЗРЕЗОВ И ШВОВ)**
- »» **МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ**
- »» **ПОД КОНТРОЛЕМ УЗИ**
- »» **БЕЗОПАСНО И ЭФФЕКТИВНО**
- »» **НЕ НАРУШАЕТ ПРИВЫЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**



Реклама

211-240
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Газета «Как Ваше здоровье?» Иркутского диагностического центра.
Главный редактор: И.В. Ушаков.
Адрес редакции и издателя: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109,
тел. (3952) 211-259. E-mail: mkt@dc.baikal.ru
Отпечатано в типографии АО «Омская картографическая фабрика»,
644070 г. Омск, ул. Куйбышева, 32. Тел./факс: (3812) 66-51-72.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ38-00768 от 15 августа 2014 года, выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области.
Подписано в печать – по графику: 17.00, фактически: 17.00.
Газета распространяется бесплатно. Тираж: 3000 экз.