



№ 5 (50)
май 2016 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Победа в региональном этапе конкурса «100 лучших товаров России»

Иркутский диагностический центр награжден дипломом I степени регионального этапа Всероссийского Конкурса «100 лучших товаров России» 2016. Впервые в этом году региональный этап проходил в формате выставки в «Сибэкспоцентре». Награждение состоялось 26 мая на закрытии экспозиции, организованной ФБУ «Иркутский ЦСМ» при поддержке Правительства Иркутской области.



В этом году заявки на участие подали 22 предприятия и организации Иркутской области. Диагностический центр на экспозиции участвовал в номинации «Медицинские услуги». Посетители могли познакомиться с информацией о новых передовых медицинских услугах, которые в последнее время были внедрены в Центре, получить справочные материалы.

На церемонии награждения участников выставки поздравил заместитель Председателя Правительства Иркутской области Антон Логашов: — Конкурс объединил самые разнообразные направления деятельно-

сти, так как проводится по целому ряду номинаций. Главный критерий оценки – это современный и эффективный подход к обеспечению качества. Конкурс предоставляет предприятиям-участникам возможность не только широко заявить о себе, но и объективно оценить свой производственный потенциал, укрепить финансовую устойчивость за счёт эффективного продвижения товаров на российский и зарубежный рынки, повысить доверие потребителей и заказчиков. От себя



лично и от всех потребителей Иркутской области, выражаю особую благодарность за отличную работу участникам конкурса. Горжусь вашими достижениями и желаю не снижать ту планку, которую вы поставили перед собой. Надеюсь, что примеру участников регионального этапа Конкурса последуют многие предприятия нашего региона, и с каждым годом победителей будет больше, что сделает жизнь населения области более благополучной и комфортной.

Теперь Иркутский диагностический центр будет участвовать в федеральном этапе Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России».

Для справки:

Иркутский диагностический центр уже дважды становился победителем Всероссийского конкурса «100 лучших товаров» в номинации «Медицинские услуги» и обладателем золотого знака качества.

Служба по связям с общественностью и маркетингу ИДЦ

• В НОМЕРЕ



Красивые ноги – здоровые ноги

*Современные подходы
в лечении варикоза*

Страница 3



Солнечный ожог

*Загораем с пользой
для здоровья*

Страница 5



Медленное убийство

*Причиной многих
онкологических
заболеваний
становится
многолетняя
привычка курить*

Страница 6





• ИНТЕРВЬЮ

«Мы работаем для наших пациентов...»



В мае свой профессиональный праздник отмечают представители одной из самых нужных профессий – медицинские сестры. В Иркутском диагностическом центре медсестры работают в каждом отделе. Незаменимые ассистенты для врачей и заботливые помощники для пациентов, без них невозможно представить современную медицину. Редакция газеты «Как Ваше здоровье?» решила познакомиться с читателями со старшей медицинской сестрой отдела ультразвуковой диагностики Натальей Абакумовой.

— Я родилась в Приморском крае, но выросла и живу в Иркутске. Окончила медицинское училище и начала трудовую деятельность в областной больнице в отделении гематологии. Потом по семейным обстоятельствам вынуждена была сменить место работы и перейти в

ГКБ № 10 в отделение реанимации. Осваивать профессию было очень интересно, но тогда страна переживала сложный период, когда финансирование медицины оставляло желать лучшего... Одна пара перчаток на смену, отсутствие лекарств, низкая заработная плата, конечно,

это все тяготило. Хотелось каких-то положительных перемен.

— Вы же из числа первых сотрудников Диагностического центра?

— Я услышала об открытии Диагностического центра и пришла с желанием устроиться и работать здесь. Но на тот момент сестринский персонал был набран. Я согласилась на должность регистратора в регистратурно-диспетчерском отделе и с июля 1999 года вышла сюда на работу. Придя в стены ИДЦ, я ни разу не пожалела и убедилась, что бывают медицинские учреждения совершенно иного типа. Тогда это был настоящий прорыв в здравоохранении. А уже через три месяца мне предложили перейти в отдел ультразвуковой диагностики. С тех пор я в нем и тружусь. Первым врачом, с которым я работала, была Елена Александровна Жеребцова. Очень увлеченный, жизнерадостный человек, с которым интересно осваивать все новое. Вообще весь наш коллектив был собран из специалистов высокого уровня, под руководством одного из самых первых в Иркутске врачей ультразвуковой диагностики Анатолия Батлаевича Болданова. И тогда, и сейчас мы очень гордимся своим отделом, нашим экспертным оборудованием, квалифицированными врачами.

— За столько лет работы в медицине не устали от пациентов, ведь наверняка и сложные бывают?

— Что вы, усталости от пациентов нет. Есть понимание, что они — наша работа, они нуждаются в нашей помощи, приходят к нам с надеждой. Конечно, с годами требования, которые предъявляют наши пациенты к нам, безусловно, меняются и становятся выше. Мы стремимся оказать не только медицинскую помощь высокого уровня, но и чтобы условия пребывания в Диагностическом центре были максимально комфортными для пациента. Казалось бы мелочи, чистая простынка, салфетки, возможность помыть руки, но именно из этого складывается впечатление пациентов от пребывания у нас. Иногда, конечно, бывает непросто, но мы, в конце концов, и работаем для людей...

— А после работы как удается восстановить силы, ведь общение с людьми все равно заставляет постоянно испытывать эмоциональное напряжение?

— Все свободное время занимает семья, дети, их увлечения. А моим личным антидепрессантом являются любимцы нашего семейства — кот Василий и померанцевый шпиц Маруся. В отпуске стараюсь сменить обстановку, отдыхаем всей семьей, чередуем активный отдых со спокойным. Стараемся придерживаться здорового образа жизни. Люблю вкусно наготовить и накормить свою семью. В своей жизни я вообще стремлюсь быть нужной: родным, пациентам, своему рабочему коллективу.

Беседовала Светлана Михнева

ЦИФРОВОЙ РЕНТГЕН



15 лет

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР



211-240

» БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

ФЛЮОРОГРАФИИ

» ДИАГНОСТИКА ТРАВМ

» ИССЛЕДОВАНИЯ ВНУТРЕННИХ
ОРГАНОВ

НОВЕЙШИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

Реклама

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Современные подходы к лечению варикозного расширения вен



Консультация сосудистого хирурга ИДЦ, заведующего хирургическим отделением Андрея Петкевича

Однако, у 20% больных родители варикозной болезнью не страдают. Плохая работа клапанов подкожных вен приводит к нарушению оттока крови, растяжению венозных стенок и, как следствие, изменению структуры стенки самих вен. В зоне риска по возникновению варикозной болезни люди таких профессий, которые требуют много времени проводить стоя на ногах или долго сидеть за столом. Если раньше это были продавцы, парикмахеры, то теперь список пополнили и продвинутые компьютерщики, поскольку подолгу сидят за мониторами.

болезнью одинаково. Но поскольку женщины более ответственно подходят к своему внешнему виду и здоровью, то обращаются к врачу почти в 9 раз чаще. Риск возникновения варикоза у женщин значительно возрастает во время беременности и приема препаратов, содержащих женские половые гормоны. Таким образом, сам по себе пол человека не является фактором риска, и обращать внимание на состояние своих ног необходимо как мужчинам, так и женщинам.

делает разрез, а прокалывает кожу, проводит световод по ходу пораженной вены и добивается полного закрытия вены. Благодаря специальным радиальным световодам и автоматическому устройству извлечения световода, вена обрабатывается лазерной энергией равномерно и стабильно. В ходе работы лазерная энергия не выходит за пределы венозной стенки и не повреждает окружающие ткани. Через определенный период времени вена рассасывается. В связи с минимальным количеством зарегистрированных осложнений, лазер можно считать одним из самых безопасных методов лечения варикозного расширения вен.

Причины варикоза

— Причиной варикозного расширения вен является наследственность. Если у ближайших родственников была эта болезнь, то велика вероятность, что она повторится и у вас.

Почему женщины болеют чаще мужчин

— На самом деле по последним крупным исследованиям мужчины и женщины болеют варикозной

Какое бывает лечение

— К консервативным методам лечения относятся: применение медицинского компрессионного трикотажа, который бывает в виде чулок, гольфов, колготок или бинтование ног эластичными бинтами, лекарственная терапия флеботропными препаратами, коррекция образа жизни. К хирургическим методам лечения относятся: традиционное удаление вен (флебэктомия), а также лазерная или радиочастотная абляция вен. Различные методики хирургического лечения могут сочетаться в каждом конкретном случае. Такая операция, как флебэктомия (когда удаляется поврежденный участок вены), распространенная 10-15 лет назад, сейчас выполняться стала гораздо реже. Сегодня к столь серьезным хирургическим вмешательствам прибегают в очень запущенных случаях. Современная медицина предлагает более щадящие, но не менее эффективные варианты лечения. Например, лазерные методики. Лечение лазером выполняется с помощью специального аппарата, когда лазерный луч воздействует на кровь и стенку вены. Хирург не

С чего начать лечение?

— Планирование лечения варикоза следует начинать с выполнения ультразвукового дуплексного сканирования вен нижних конечностей и обязательного посещения врача сосудистого хирурга. Это необходимо для составления индивидуального плана лечения венозной патологии с учетом всех особенностей организма пациента. Непосредственно в день проведения процедуры ЭВЛО (лазерной облитерации вен) специальной подготовки не требуется, можно и нужно позавтракать. Таким образом, современное лечение варикоза имеет массу преимуществ: не требуется ложиться в больницу, не нужно снимать швы, нет привычного послеоперационного периода с болями и ограничениями, в тот же день после выполнения процедуры можно вернуться к обычному образу жизни и даже к работе.

ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

(ЭНДОВАСКУЛЯРНАЯ ЛАЗЕРНАЯ КООГУЛЯЦИЯ ВЕН)

- »» БЕЗ ОПЕРАЦИИ
(НЕТ РАЗРЕЗОВ И ШВОВ)
- »» МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРИОД
РЕАБИЛИТАЦИИ
- »» ПОД КОНТРОЛЕМ УЗИ
- »» БЕЗОПАСНО
- »» 100% РЕЗУЛЬТАТ

NEW!

**ТОЛЬКО
В ИДЦ**





Опасная пыльца

Сезонная аллергия набирает обороты

Не всем весеннее цветение доставляет удовольствие. Людям, страдающим аллергией, приходится запасаться антигистаминными препаратами, меньше бывать на свежем воздухе и испытывать различные неудобства. О том, откуда берется аллергия и как с ней жить, в нашем обзоре.

1. МОЖНО ЛИ СТАТЬ АЛЛЕРГИКОМ ВНЕЗАПНО

У большинства людей впервые аллергия на пыльцу растений проявляется в возрасте между 11 и 16 годами либо между 30-35 годами. Предрасположенность к аллергии всегда врожденная. Но пусковым механизмом может быть стресс, переезд, изменение условий жизни и даже перенесенный грипп. Поэтому иногда пациенты считают, что аллергия у них возникла как бы «внезапно». Но если поллиноз (аллергия на пыльцу растений) подкосил один раз, то, скорее всего и в дальнейшем его проявления будут повторяться. Так что важно своевременно обратиться к аллергологу, сделать пробы с аллергенами и подобрать верную схему лечения.

2. В КАКУЮ ПОГОДУ ЛУЧШЕ ДЫШИТСЯ

Самое лучшее для страдающих от сезонной аллергии — дождь. Затяжной, сильный — еще лучше. Осадки вымывают пыльцу из возду-

ха, и аллергикам становится легче дышать. Сильный ветер может разогнать облако пыльцы, но может и пригнать новое, если дует с той стороны, где идет массовое пыление растений.

3. ЧЕМ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ «СЕННОЙ ЛИХОРАДКИ»?

Не забывать принимать противоаллергические лекарства, подобрать их должен квалифицированный врач. Разные лекарства действуют на разные симптомы и имеют свои противопоказания. Желательно не выходить на улицу в разгар дня (с 11 до 18 часов) в сухую ветреную погоду. Ежедневно делать в квартире влажную уборку — во всяком случае на ночь. Можно купить для дома увлажнитель воздуха. Придя с улицы, промывать нос и носоглотку водой (сейчас в аптеках появилась масса удобных для использования спреев на основе морской очищенной воды).

4. МОЖЕТ ЛИ ПРОЯВИТЬСЯ АЛЛЕРГИЯ ПОСЛЕ ЦВЕТЕНИЯ

Аллергенная активность пыльцы сохраняется в течение нескольких дней или даже недель. Так что ситуация, когда, к примеру, береза уже отцвела, а симптомы аллергии не уходят, совсем не редкость. Бывает, что аллергики максимально избегают контактов со «своим» аллергеном (в парке не гуляют, за город не выезжают), но в определенный

момент все равно начинает лить из носа и глаз. Аллергологи называют такие реакции ложными. Если в прошлые сезоны человек уже переживал аллергию на цветение, то и в нынешнем организм внезапно может «вспомнить» об этом.

5. МОЖЕТ ЛИ АЛЛЕРГИЯ ИСЧЕЗНУТЬ?

Такое бывает у детей, больных бронхиальной астмой. Может возникнуть так называемая «спонтанная десенсибилизация». Это обратное развитие болезни, когда она по каким-то причинам сходит на нет. Произойти это может в процессе формирования иммунной системы. Организм сам выстраивает защиту против аллергенов и перестает на них реагировать. Такое происходит, если меняется место жительства ребенка, характер питания, не допускается контакт с аллергеном, создается спокойная психологическая обстановка. Сейчас все специалисты сходятся во мнении, что астма — болезнь во многом психосоматическая, то есть «от нервов». При благоприятном стечении всех обстоятельств детская астма может уйти навсегда.

Но проблема в том, что ребенок-аллергик несет гены, которые отвечают за выработку определенных антител (реакции на аллерген). Так что при срывах иммунной системы, например, после тяжелого гриппа или сильного стресса, болезнь может вернуться. Развившись во взрослом возрасте, аллергия (и бронхиальная астма в том числе) уже не может пройти самостоятельно. И, даже если нет ярко выраженных приступов, нужно наблюдаться у аллерголога не реже 1-2 раз в год.

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ

| | |
|--------------------|--|
| Апрель-май | Береза, ольха, орешник, клен, ясень |
| Май | Одуванчики |
| Июнь | Полевые и луговые травы, злаковые растения |
| Июль-август | Полынь, лебеда |

Светлана Михнева

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
СКИДКА 15% НА
МРТ и МСКТ**

**ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В
РЕГИСТРАТУРЕ И ПО ТЕЛЕФОНУ: 211-240**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

Загораем правильно

Пляжный сезон не за горами. Соскучившись за зиму по ласковому солнцу, сибиряки обычно не соблюдают элементарные правила пребывания под палящими лучами, и в итоге получают серьезные ожоги. Хотя врачи регулярно предупреждают, что чрезмерное воздействие солнечных лучей является первопричиной пагубных последствий для кожи, глаз и иммунной системы. К тому же рост заболеваемости раком кожи в последние десятилетия серьезно увеличился. Одна из главных причин – воздействие УФ-излучения во время активного отдыха и развлечений на свежем воздухе.// ВРЕЗ

Под палящими лучами солнца находиться нельзя. Это аксиома. Наилучшую защиту для кожи в солнечные дни обеспечивают тень, одежда и головной убор. Обязательно нужно брать с собой солнцезащитный крем широкого спектра. Наносить его на открытые участки кожи через каждые два часа или после работы, купания, игр, упражнений на свежем воздухе. Фактор защиты (SPF) должен соответствовать времени пребывания на солнце: 15+, если загорать планируется недолго, 25+, если пребывание на улице составит пару часов и вплоть до 50+, в случае длительной летней прогулки. Следует обязательно ограничивать время пребывания на полуденном солнце. Ультрафиолетовое излучение наиболее интенсивно с 10 до 16 часов дня. По возможности не нужно гулять и загорать в эти часы. Лучше находиться в тени в то время, когда ультрафиолетовые лучи наиболее интенсивны. При этом следует учитывать, что тень от деревьев, зонтиков, тентов и т.п. не обеспечивает полную защиту от солнца. Главное правило тени: «Если она слишком короткая, немедленно прячьтесь от солнца!» Не пренебрегайте солнцезащитной одеждой. Широкополая шляпа обеспечивает надежную защиту от солнца для глаз, ушей, лица и задней части шеи. Солнечные очки, обеспечивая защиту от ультрафиолетовых лучей на 99% – 100%, в значительной мере уменьшают вредное воздействие солнца на глаза. Плотная и просторная одежда дает дополнительную защиту всему телу. Не следует пользоваться оборудованием и лампами для искусственного загара. Это оказывает вредное воздействие на кожу и наносит вред незащищенным глазам. Такой загар лучше полностью исключить.

Особое внимание детской коже. Дети находятся в динамическом состоянии роста и более восприимчивы к солнечным угрозам, чем взрослые. Малышам до 3 лет пребывание на солнце нужно резко ограничить. Дело в том, что у них только три ряда поверхностного слоя кожи, в отличие от взрослых, у которых этих рядов пять. Поэтому детская кожа практически не может сама защищаться от обгорания, быстро получает ожог, что в будущем может привести к серьезным проблемам. Помните:

- воздействие солнечных лучей на детей и подростков повышает риск развития у них меланомы и немеланомных раковых заболеваний кожи в будущем;
- значительная доля воздействия солнца, которое человек испытывает в течение всей жизни, приходится на возраст до 18 лет;
- у детей могут развиваться болезни с продолжительным латентным периодом, в будущем они потеряют больше лет здоровой жизни и будут вынуждены переносить больше страданий в результате нарушений здоровья.

Важно учитывать, что солнечные лучи проходят даже если небо затянуто тучами. У воды, как и на снегу, человек получает в 1,5 раза больше ультрафиолета, из-за отраженных лучей, в том числе в пасмурные дни. Этот эффект хорошо знаком горнолыжникам. И тут уместно говорить не о восполнении солнечного дефицита, а о защите от солнца.

Ольга Малевич, врач-дерматолог высшей категории, к.м.н.



Дерматологи различают 4 типа кожи, по степени чувствительности к ультрафиолетовому спектру солнечных лучей

1. Сверхчувствительная

Обладатели этого типа могут провести без вреда на солнце всего 5-10 минут. У них никогда не бывает шоколадного загара, кожа только краснеет и обгорает.

2. Чувствительная

Люди с такой кожей сначала обгорают, только потом образуется легкий загар. Обычно это светлокотложе и светловолосые. Безопасное время пребывания на солнце 10-12 минут.

3. Нормальная

У большинства людей. Без защиты под солнцем можно проводить 20-30 минут. Чаще это шатены и темно-русые.

4. Наименее чувствительная

Такая кожа почти никогда не обгорает. Но это не значит, что не нужно предпринимать меры предосторожности. Без привычки, безопасное времяпровождение на солнце 40 минут.

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



• ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

31 мая – Всемирный день отказа от курения

Отказ от курения – наиболее перспективное направление профилактики онкозаболеваний

Табак является наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и т.д., в нем содержатся радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее опасными из которых являются: хронические обструктивные заболевания легких, проявляющиеся устойчивой потерей их функции, сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца и атеросклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты). На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В частности, убедительно доказана связь табакокурения с 12-ю формами рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта. Большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы и меньшее – рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения подсчитано: примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака в развитых странах связано с курением.

Общепризнано, что риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака значительно выше у тех, кто начинает регулярно курить в юношеском возрасте. Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения (в течение десятилетий), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте. Прекращение курения даже в среднем возрасте позволяет не только избежать в дальнейшем повышенного риска индуцированного курением рака, но и резко снизить его, а положительный эффект от прекращения курения в более раннем возрасте еще более очевиден.

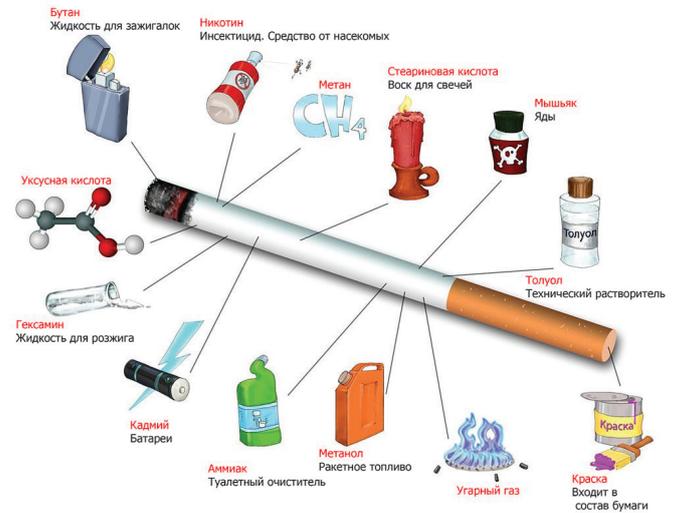
Именно поэтому отказ от табакокурения, по рекомендациям ВОЗ, является на сегодня наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований.

Первый пункт Европейских рекомендаций по борьбе с раком гласит: Не курите. Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти.

Если курите – прекратите. Отказ от курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.

Если не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих. Пассивное курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.

Нужно осознавать, что никотин является наркотическим веществом. Это означает, что некоторые курящие при попытке отказа от него нуждаются в специальной помощи, заключающейся в применении определенных психотерапевти-



ческих и /или медикаментозных средств.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой

привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением – это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

Если вы бросите курить, то:

- ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет,
- вы будете выглядеть лучше, кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы – белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом,
- ваши близкие будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма,
- у вас на 90% снизится риск умереть от рака легких, на 75% – от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% – от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно уменьшится риск развития злокачественных новообразований,
- у вас будут здоровые дети.

УНИКАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА

СКРИНИНГ КОРОНАРНОГО КАЛЬЦИЯ

- **Выявление скрытых заболеваний сосудов сердца;**
- **Диагностика ишемической болезни сердца в бессимптомном состоянии;**
- **Исследование проводится на экспертном томографе (640 срезов)**
- **Не требуется направление от врача;**
- **Рекомендовано к прохождению людям старше 40 лет**

т. 211-240, dc.baikal.ru

ТОЛЬКО В ИДЦ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

● НА ЗАМЕТКУ

Как разные виды обуви влияют на здоровье ног и венозной системы

ШПИЛЬКА

(или просто высокий каблук выше 10 см)

Такая обувь неустойчива, даже если прекрасная колодка, укреплен задник. Вес тела распределяется неравномерно. Если носить такую обувь постоянно, могут возникнуть проблемы с позвоночником, отеки ног, венозная недостаточность. Шпилька чаще других видов каблуков становится причиной вывихов голеностопного сустава.

ВЫСОКАЯ ПЛАТФОРМА

При перекачивании стопы (пятка-носок) идет стимулирование многих внутренних органов: сердца, почек, печени. Платформа начисто лишает этого, мышцы и связки, призванные поддерживать свод стопы, не могут сокращаться-расслабляться, что ведет к плоскостопию и застою крови в икрах ног.

ОСТРЫЙ НОСОК

Постоянное ношение такой обуви ведет к развитию и у мужчин, и у женщин поперечного плоскостопия. Большие пальцы ног и мизинцы выворачиваются, и выправить их назад можно только хирургическим путем.

ОБУВЬ СОВСЕМ БЕЗ КАБЛУКА

Она лишена супинирующей, рессорной функции, что тоже не очень полезно для ноги и также ведет к плоскостопию и венозному застою.

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА:

Каблук — устойчивый, высота не более 4-6 см.

Носок — округлой или прямоугольной формы, чтобы была свобода для всех пальцев ноги.

Задник — в меру укрепленный, но не подбивающий щиколотки и не сдавливающий пятку.

Желательно, чтобы внутри обуви был супинатор, поддерживающий в тонусе свод стопы.



● ВНИМАНИЕ! ВАКАНСИИ!

В Иркутский диагностический центр на работу требуются:

Медицинская сестра на период декретного отпуска сотрудника

- Образование: средне-специальное
- Опыт работы: свыше 6 лет
- Знания и умения: наличие диплома о среднем медицинском образовании, сертификат по специальности «Сестринское дело».
- Личные качества: грамотность, доброжелательность, коммуникабельность, стрессоустойчивость.

Рентгенолаборант

- Образование: средне-специальное
- Опыт работы: 3-6 лет
- Требования: знание и владение методиками рентгенографии, рентгенокопии.

Лаборант-цитогенетик

В отдел лабораторной диагностики на период декретного отпуска сотрудника.

- Образование: средне-специальное
- Опыт работы: не имеет значения
- Знания и умения: сертификат по лабораторной диагностике.

Резюме на почту: kadantseva@dc.baikal.ru

Условия работы: полный рабочий день, соцпакет, питание, спецодежда.

По вопросам трудоустройства обращаться в отдел кадров по телефону: 211-256, или в каб. 317 в будние дни с 8.00 до 17.00, обеденный перерыв с 12.00 до 13.00.

ОПЛАЧИВАЙТЕ УСЛУГИ ГДЕ И КОГДА УДОБНО!

ОНЛАЙН ОПЛАТА ЛЮБЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА (ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ)

NEW



ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ dc.baikal.ru В РАЗДЕЛЕ «ОПЛАТА ОНЛАЙН»



• ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ ГРАМОТА

Утоляем жажду квасом

Даже при очень сильном желании летом выпить охлажденного напитка, специалисты просят потребителей быть предельно внимательными. Ведь уличная торговля разливным квасом подчиняется строгим правилам. Если продавец их не соблюдает, пострадать может покупатель.

Торговая точка по реализации квасом должна отвечать ряду требований.

- Потребителю должна быть предоставлена информация о реализуемом товаре: наименование пищевой продукции, ее состав, дата изготовления, срок годности.
- Срок годности разливного кваса при сохранении герметичности емкости — до 5 суток при температуре (1°C + 12°C); разливной квас должен быть реализован в течение одного рабочего дня.

- Должно быть указано наименование и место нахождения изготовителя кваса.
- Представлены сведения о наличии в квасе компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов.
- Обращайте внимание на санитарное состояние рабочего места продавца разливного кваса.
- Должна быть установлена защита от воздействия прямых солнечных лучей на емкости с квасом.
- В достаточном количестве обеспечена одноразовой посудой. При этом она должна находиться на специальных поддонах, запрещается хранение упаковок с посудой непосредственно на земле или асфальте.
- Продавец кваса должен осуществлять его реализацию только в спецодежде, включая головной убор.

В случае возникновения претензий к качеству

реализуемого напитка или возникновения проблем со здоровьем после употребления кваса, потребитель вправе обратиться к продавцу или в Управление Роспотребнадзора.

Управление Роспотребнадзора
по Иркутской области



ВПЕРВЫЕ В ИРКУТСКЕ ИННОВАЦИОННАЯ МАММОГРАФИЯ!

- ✓ **Трехмерная визуализация**
- ✓ **Высокая диагностическая точность**
- ✓ **Функция томосинтеза**
- ✓ **Низкая лучевая нагрузка**



Высокие технологии с глубоким смыслом

тел. 211-240 dc.baikal.ru

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

о возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Газета «Как Ваше здоровье?»
Иркутского диагностического центра.
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ №ТУ38-00768 от 13 августа 2014 года.
Главный редактор: И.В. Ушаков.

Газета распространяется бесплатно.
Тираж: 3000 экз. E-mail: mkt@dc.baikal.ru
Адрес: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109, тел.: 211-259.
Отпечатано в типографии «Репроцентр А1»
г. Иркутск, ул.А.Невского, 99/2, тел./факс (3952) 540-940