

# СТАЦИОНАР АО ТАЛАП!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ | НОВЕЙШАЯ АППАРАТУРА | СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ

## ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

- Удаление катаракты без швов
- Лазерное и оперативное лечение глаукомы
- Лазерная коагуляция сетчатки

## ГИНЕКОЛОГИЯ

- Удаление миомы, кист, полипов
- Лечение эрозии шейки матки
- Лапароскопия при бесплодии, внематочной беременности
- Недержание мочи

## ЭНДОСКОПИЯ

- Гастроскопия и колоноскопия
- Удаление полипов в ЖКТ

## ХИРУРГИЯ ЖКТ И СОСУДОВ

- Удаление камней из желчного пузыря (без разреза)
- Лечение варикоза лазером

## УРОЛОГИЯ

- Лечение варикоцеле, гидроцеле
- Простатит и эректильная дисфункция
- Лазерное обрезание

## ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

- Блефаропластика
- Ринопластика
- Липосакция
- Отопластика

## ПРОКТОЛОГИЯ

- Хирургическое лечение геммороя с помощью новейших технологий

ТАЛАП АҚ СОНТАСТ-ОРТАЛЫҚЫ  
CONTACT-ЦЕНТР АО ТАЛАП

8 778 749 73 00  
247 300 8 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослицензия №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЭКО. Акимат ЭКО.



ТЕРАПЕВТ  
ВЫХОДНОГО ДНЯ

В Оздоровительном Центре «Фаворит»  
по воскресеньям ведет прием  
опытный врач-терапевт  
Иралла Фаатовна Тасанова.

УДОБНО ДЛЯ ТЕХ,  
КТО НЕ МОЖЕТ ПОПАСТЬ  
К ВРАЧУ В БУДНИ!

Запись: +7 771 731 05 65; 213-397;  
+7 778 749 73 00

## ЗАБОТА О КОЛЛЕКТИВЕ – ВКЛАД В УСПЕХ!

КЛИНИКИ АО ТАЛАП ПРИГЛАШАЮТ ПРЕДПРИЯТИЯ  
ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР НА МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ СОТРУДНИКОВ.

### МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Комплексное обследование и лечение
- Профилактические осмотры
- Индивидуальный подход к каждому коллективу Тел.: +7 705 621 60 92, 50 65 93

ВАШИ СОТРУДНИКИ ЗДОРОВЫ – ВАШ БИЗНЕС СТАБИЛЕН!



## ЕСЛИ ЖЕЛУДОК НЕ БЕСПОКОИТ

Заболевания желудка коварны  
тем, что долгое время могут  
протекать бессимптомно.

стр.2

## ЧЕМ ПРОСТАТИТ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

«Это два совершенно  
разных состояния,  
хотя их симптомы  
могут быть похожи»,  
– отмечает  
уролог-андролог  
Медцентра АО Талап  
Расул Султумов.

стр.3

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: КОГДА БОЛЕЗНЬ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ

Иногда пациенты эндокринолога с  
удивлением узнают о повышенном  
уровне сахара в крови, не имея при  
этом выраженных жалоб.

стр.5



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

ЭМИЗ

ЭЛИКСИР  
ВИНОГРАДНЫЙ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В АПТЕКАХ АО ТАЛАП ШИРОКИЙ ВЫБОР ПРОДУКТОВ  
ДЛЯ ВСЕХ, КТО ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



## БЛАГОДАРНОСТЬ



Елена Николаевна Абирова – врач профессионал своего дела! Мой детский врач и моих детей. Благодаря Вам, Елена Николаевна, восстановилось здоровье моего старшего сына, ему сейчас 16 лет. Второй родился 7-месячным, а сейчас нам 2,2 года. Спасибо большое Вам!

Екатерина А.

## МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК



## КАТАРАЛЬНАЯ АНГИНА

это форма острого тонзиллита, вызванная инфекцией верхних дыхательных путей.

– Катаральная ангина часто протекает легко: немного болит горло, невысокая температура, слабость. Поэтому её не лечат или лечат неправильно, – говорит терапевт Поликлиники АО Талап Танслу Кобланновна Махсутова. – Потом начинаются последствия:

- осложнения на сердце
- боли и воспаление суставов
- проблемы с почками
- гнойная ангина или хронический тонзиллит

Самое опасное: осложнения появляются через 2–3 недели, когда кажется, что болезнь уже прошла. Поэтому, если заболело горло, не ждите. Приходите на приём вовремя: начатое лечение защитит ваше здоровье и сэкономит месяцы восстановления.

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



## AVÈNE DERMABSOLU

Восстанавливающий крем для лица  
Сияние и жизненная сила

Бальзам с роскошной насыщенной текстурой омолаживает и питает кожу. Утром ваша кожа будет выглядеть отдохнувшей и свежей. Активные компоненты предотвращают обвисание кожи, потерю плотности и упругости.

## БЛАГОДАРНОСТЬ



В Поликлинике АО Талап работает отличный стоматолог-хирург Талатап Талапов Искаков! «Пришел, увидел, победил!» Спасибо ему и всему персоналу!

С уважением, Михаил Юрьевич Лебедев

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



## BIODERMA ATODERM INTENSIVE GEL



Очищающий гель-мусс для сухой кожи

Очищающий гель-мусс Bioderma Atoderm Intensive Gel Moussant предназначен для сухой, атопичной, чувствительной кожи лица и тела.

• Бережно очищает кожу и берется с распространением микророганистов, которые раздражают эпидермис.

• Устраняет ощущение дискомфорта, снимает раздражение и укрепляет естественный защитный барьер кожи.

• Насыщает кожу влагой, необходимыми витаминами, аминокислотами и микроэлементами;

• Устраняет стянутость и дискомфорт.

## А ЧТО, ЕСЛИ СХОДИТЬ К ВРАЧУ, КОГДА НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ?

## ДАЖЕ ЕСЛИ ЖЕЛУДОК НЕ БЕСПОКОИТ

К гастроэнтерологу чаще всего приходят тогда, когда боль, изжога или тяжесть в животе уже мешают жить. Но заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки коварны тем, что долгое время могут протекать практически бессимптомно. Именно поэтому профилактический визит к врачу и обследование «на всякий случай» – это не излишняя тревожность, а забота о своем будущем здоровье.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГАСТРОСКОПИЯ: ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Гастроскопия – это основной и наиболее информативный метод оценки состояния слизистой оболочки пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Несмотря на распространённые страхи, современное исследование занимает всего несколько минут и при необходимости может проводиться с местной анестезией или медикаментозной седацией, что делает процедуру максимально комфортной для пациента.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГАСТРОСКОПИЯ ПОЗВОЛЯЕТ:

- выявить гастрит на ранней стадии, до появления выраженных симптомов;
- обнаружить эрозии и язвы на этапе, когда они ещё не вызывают боли;
- оценить состояние слизистой и риск предраковых изменений;
- своевременно начать лечение и предотвратить развитие осложнений.

Особенно важно проходить обследование людям старше 40 лет, а также пациентам с наследственной предрасположенностью к заболеваниям желудка, курильщикам, тем, кто регулярно принимает обезболивающие препараты, испытывает хронический стресс или имеет нерегулярный режим питания.

Посещение гастроэнтеролога в период, когда ничего не беспокоит, – это возможность обнаружить проблему ещё до того, как она перейдёт в стадию заболевания. Профилактическая гастроскопия и определение *Helicobacter pylori* – простые, но крайне важные шаги на пути к сохранению здоровья желудка на долгие годы.

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

## ЧЕМ ПРОСТАТИТ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ АДЕНОМЫ ПРОСТАТИ

Мужчины нередко путают простатит и аденому простаты, считая, что это одно и то же заболевание. «На практике это два совершенно разных состояния, хотя их симптомы могут быть похожими», – отмечает уролог–андролог Медицинского центра АО Талап Расул Жаксылыкович Султумов (на фото).

– **К**ак уролог–андролог, я часто сталкиваюсь с тем, что пациенты приходят на приём уже на поздней стадии болезни, потому что долгое время занимались само-диагностикой или лечились «по советам», – говорит доктор. – Чтобы этого избежать, важно понимать, в чём принципиальная разница между простатитом и аденомой простаты.

Простатит – это воспаление предстательной железы. Аденома простаты – её доброкачественное увеличение. Похожие симптомы не означают одинаковое лечение.

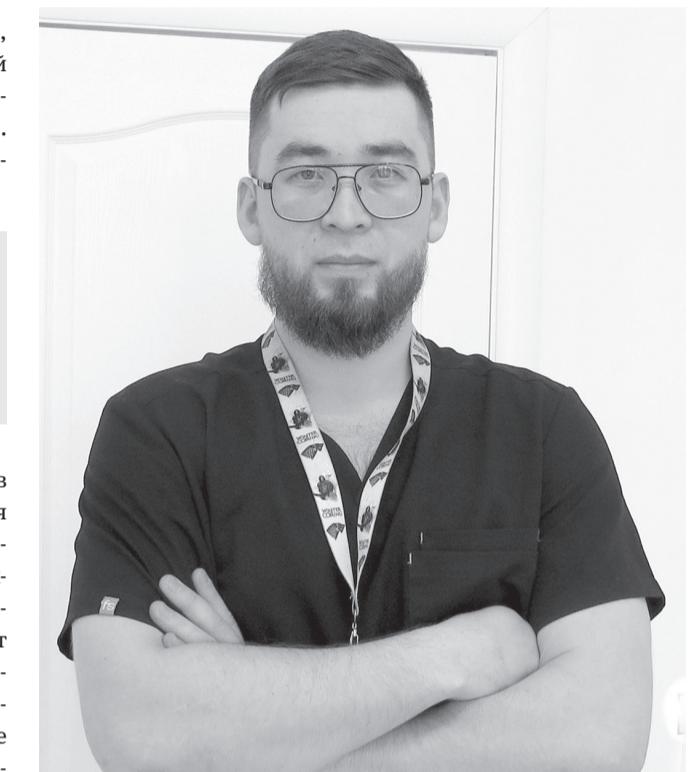
Простатит представляет собой воспалительный процесс в тканях предстательной железы. Чаще всего он развивается у мужчин молодого и среднего возраста и может быть связан с инфекцией, застоем крови в малом тазу, малоподвижным образом жизни, переохлаждением, нерегулярной половой жизнью и снижением иммунитета. Заболевание может протекать остро, с выраженной болью, повышением температуры и резким нарушением мочеиспускания, либо переходить в хроническую форму, при которой симптомы менее яркие, но сохраняются длительное время. Для простатита характерны боли в промежности, внизу живота или в пояснице, жжение и резь при мочеиспускании, частые позывы в туалет, сущеснение неполного опорожнения мочевого пузыря, а также снижение либido и дискомфорта во время эякуляции. При отсутствии лечения хронический простатит может негативно влиять не только на качество жизни, но и на репродуктивную функцию мужчины.

## АДЕНОМА ПРОСТАТИ

Аденома простаты, или доброкачественная гиперплазия предстательной железы, имеет совершенно другую природу. Это не воспаление, а постепенное разрастание ткани простаты, которое чаще всего развивается у мужчин старше 45–50 лет и связано с возрастными гормональными изменениями. Аденома не является раком, однако по мере увеличения простаты она начинает сдавливать мочеиспускательный канал, что приводит к нарушениям мочеиспускания. Основными симптомами аденомы становятся ослабление струи мочи, затруднённое начало мочеиспускания, необходимость тужиться, частые ночные походы в туалет и ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря. Болевой синдром и повышение температуры для аденомы не характерны, и их появление обычно указывает на присоединение воспалительного процесса или развитие осложнений. Со временем эти симптомы могут прогрессировать, приводя к задержке мочи, инфекциям мочевыводящих путей и поражению почек.

Более того, у одного и того же мужчины простатит и аденома могут существовать одновременно, что делает диагностику и лечение более сложными и требует профессионального подхода.

– Методы лечения простатита и аденомы принципиально различаются, и то, что эффективно при воспалении, может быть бесполезно или даже вредно при аденоме простаты, – предупреждает Расул Жаксылыкович. – Именно поэтому при появлении любых нарушений мочеиспускания, болей или дискомфорта необходимо обратиться к урологу. Только после обследования, которое может включать осмотр, лабораторные анализы и ультразвуковую диагностику, можно поставить точный диагноз и подобрать правильное лечение. Лечение подбирается индивидуально и зависит от формы заболевания, стадии процесса, возраста пациента и наличия сопутствующих проблем.



задержке мочи, инфекциям мочевыводящих путей и поражению почек.

Более того, у одного и того же мужчины простатит и аденома могут существовать одновременно, что делает диагностику и лечение более сложными и требует профессионального подхода.

– Методы лечения простатита и аденомы принципиально различаются, и то, что эффективно при воспалении, может быть бесполезно или даже вредно при аденоме простаты, – предупреждает Расул Жаксылыкович. – Именно поэтому при появлении любых нарушений мочеиспускания, болей или дискомфорта необходимо обратиться к урологу. Только после обследования, которое может включать осмотр, лабораторные анализы и ультразвуковую диагностику, можно поставить точный диагноз и подобрать правильное лечение. Лечение подбирается индивидуально и зависит от формы заболевания, стадии процесса, возраста пациента и наличия сопутствующих проблем.

Чем раньше мужчина обращается за помощью, тем выше шансы сохранить здоровье простаты, избежать осложнений и поддерживать хорошее качество жизни на долгие годы.

## БЛАГОДАРНОСТЬ



Всю мою беременность вела гинеколог АО Талап Вера Петровна Кораблева.

Это профессионал и очень чуткий врач! Выражают искреннюю благодарность! Если вы сейчас думаете, куда встать на учет по беременности, рекомендую АО Талап. Анализы всегда вовремя, результаты онлайн, прием без задержек.

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



## БИНОКУЛЯРНАЯ ЛУПА С ПОДСВЕТКОЙ MG81001-G

Для ювелирных работ, ремонта электроники, работы с любыми мелкими деталями

В комплекте 5 сменных стекол. Стекла устанавливаются в два ряда, поэтому появляется возможность получить дополнительные увеличения. Имеет светодиодную (LED) подсветку на 2 светодиода, которая светит ярким белым светом, не мерцает, имеет долгий срок службы. Подсветка регулируется в вертикальном положении, позволяя направить луч света на увеличиваемый объект.

Лупа крепится на голове с помощью специального фиксатора. Специальный механизм позволяет использовать лупу практически на любом размере головы.

## БЛАГОДАРНОСТЬ



Андрей Ерназаровна Агатаева – самый лучший врач, которого я встречала! Обращались всей семьей, назначила четкий план лечения, лечение нам помогло! Теперь родных отправляют к ней! На любые вопросы отвечает, разъясняет все доходчиво!

Гульнара Х.

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



## ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ, ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, ПЕНА ДЛЯ ВАНН ОТ FRUIT MONSTERS KIDS

С фруктовыми экстрактами и витаминами

Универсальное средство, которое содержит: комплекс витаминов А, В5 (Д-пантенол), Е и С для увлажнения и питания кожи. Комплекс натуральных экстрактов ананаса, банана, маракуйи способствует укреплению волос, насыщает их витамины и микроэлементами. Детское средство для купания не сушит кожу, гипоаллергенно. Забавный Фруктомонстр с ароматом фруктов и ягод превратит купание в настоящую игру. Собирай коллекцию веселых друзей для яркого купания!



## Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

## ФАВОРИТ

## МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

## ВЕДЕТ ПРИЕМ ПЕДИАТР

## ГУЛЬДАНА ТОХТАРОВНА МАЛАЕВА

- Диагностика и лечение детских заболеваний
- Профилактические осмотры
- Ведение пациентов по детским программам
- Контроль роста и развития
- Оформление справок и медицинских документов

Запись по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

## Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

## ВОЛОНТЕРЫ

## В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

## ВЕДЕТ ПРИЕМ ПЕДИАТР

## ГУЛайХАН ИБАТҚЫЗЫ ИМАНБАЕВА

- Осмотр и наблюдение детей с рождения
- Диагностика и лечение детских заболеваний
- Профилактические осмотры
- Консультации по питанию и развитию ребёнка

Запись по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

## Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

## ВОЛОНТЕРЫ

## В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

## ВЕДЕТ ПРИЕМ ГИНЕКОЛОГ-ХИРУРГ ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА ШАЛКАРОВА

- Проводит оперативное лечение недержания мочи.
- Установка сечевых имплантов (урослинг) – малиновая методика.
- Диагностика и лечение эндокринологических патологий: эндометриоза, миомы матки, нарушение менструального цикла;

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**МЯТНЫЙ ФИТО-ЧАЙ**  
Успокаивающее, сосудорасширяющее действие

Ментол, содержащийся в мяте, оказывает успокаивающее действие на ЦНС. Усиливает желчевыведение. Расширяет сосуды. Назначают при токсикозе беременным. Вызывает усиление перистальтики, полезна при расстройстве ЖКТ, колитах.

СОРН 216.01.79.003.Е.00384.01.15

**МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК**

**МАСТОПАТИЯ**

Добропачественное заболевание молочных желез, связанное с гормональными нарушениями.

Чаще всего она проявляется болью в груди, уплотнениями. Ощущается натяжение, отёчность и увеличение объёма груди. Боли могут иррадиировать в область подмышки, плеча и лопатки. «Фиброзно-кистозная мастопатия опасна тем, что некоторые её формы могут переродиться в злокачественную форму», – говорит онколог – маммолог Медицинского центра АО Талап Аселя Сабировна Сакипкирева. – Поэтому нужно регулярно наблюдать у врача и соблюдать рекомендации. Без лечения мастопатия может прогрессировать и вызывать осложнения. Своевременная терапия помогает снизить риски и улучшить самочувствие. Поэтому важно не игнорировать симптомы и обращаться к специалисту».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**СИРОП ЧЕРНИКА НА СОРБИТЕ**  
С польей для зрения!

• Полезен для зрения – антиоксиданты черники улучшают микроциркуляцию сетчатки, снижают усталость глаз.

• Антиоксидантная защита – помогает нейтрализовать свободные радикалы, поддерживает сердечно-сосудистую систему.

• Пицеварение – мягко вяжет, снижает воспаление слизистой ЖКТ.

• Безопасен для диабетиков – сорбт не повышает уровень сахара.

**КОРРЕКТОР ОТВОДЯЩИЙ ПЕРВЫЙ ПАЛЕЦ СТОПЫ**

С шарниром

- СНИМАЕТ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ НОГ**
- Возвращает большой палец ноги в нормальное положение при расплаканности стопы и Hallux valgus (отклонение первого пальца стопы наружу);
  - Защищает сустав от давления и сохраняет его естественную подвижность
  - Снимает болевые ощущения
  - Снимает чувство усталости ног от постоянного напряжения и дискомфорта.
- Период адаптации стопы к изделию составляет от 1 до 7 дней.

**«ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ»: ВСЯ ПРАВДА О ВИТАМИНАХ**

Сегодня витамины принимают почти все – для иммунитета, энергии, красоты и «на всякий случай». Пациенты часто начинают прием самостоятельно, не задумываясь, действительно ли организму это нужно.

– **К**ак врач-терапевт, я считаю важным сразу обозначить главный принцип: витамины стоит принимать только после обследования и выявления дефицита. Иначе польза может оказаться сомнительной, а иногда – и вредной, – говорит терапевт Поликлиники АО Талап Танислу Коблановна Махсутова (на фото).

**ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ВИТАМИНЫ ВСЛЕДУЮ?**

– **В**итамины – это не нейтральные добавки, а биологически активные вещества, влияющие на обменные процессы, – поясняет доктор. – Если в организме нет дефицита, дополнительный прием не улучшит самочувствие.

Более того, избыток витаминов может нарушать работу печени, почек, сердечно-сосудистой и нервной систем. Особенно это касается жирорастворимых витаминов (A, D, E, K), которые накапливаются в организме. В практике нередки случаи, когда пациенты длительно принимают витамины D или поливитамины без контроля анализов и сталкиваются с побочными эффектами.

**АНАЛИЗЫ – ПЕРВЫЙ И САМЫЙ ВАЖНЫЙ ШАГ**

Перед приемом витаминов необходимо сдать анализы и понять, чего именно не хватает организму. Чаще всего клиническое значение имеют дефициты витамина D, В12,

фолиевой кислоты, железа, магния, кальция. Самолечение витаминами не приносит ожидаемой пользы и может навредить. Осознанный подход, анализы и рекомендации врача – единственный разумный путь, если речь идет о здоровье. Конечно, есть ситуации, когда прием витаминов оправдан и необходим. Это беременность и период грудного вскармливания, пожилой возраст, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, восстановление после болезни или операции, строгие диеты, вегетарианство, проживание в регионах с недостатком солнечного света (витамин D). И в этих случаях также необходима консультация врача, подбор витаминов именно для вашего состояния.

**КОММЕНТАРИЙ ПРОВИЗОРА**

– В аптеке часто спрашивают «что-нибудь для профилактики», – говорит провизор Ирина Владимировна Будилова. – Я рекомендую Витамин С, который называют витамином бодрости и защитником от простуд. Потому что его прием значительно повышает устойчивость к инфекциям. Кроме того, этот витамин богат, как чашечка крепкого кофе. Но витамины – это не конфеты. Важно понимать, что некоторые витамины несовместимы при одновременном приеме. Лучше всего приходить в аптеку уже с рекомендацией врача и результатами анализов – тогда препарат будет действительно полезным!

**ПОЧЕМУ СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЛОДЕЮТ?**

Еще 20–30 лет назад инфаркт, инсульт и атеросклероз считались проблемой пожилых людей. Сегодня же в практике врача-терапевта все чаще появляются пациенты 30–40 лет с повышенным артериальным давлением, нарушениями липидного обмена, начальными проявлениями ишемической болезни сердца.



– **П**од сосудистыми заболеваниями мы понимаем целый спектр состояний: артериальную гипертензию, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, нарушения мозгового кровообращения, варикозную болезнь, – говорит терапевт Поликлиники АО Талап Ирина Сергеевна Пономарева (на фото). – Если раньше первые признаки этих состояний выявлялись в среднем после 50–55 лет, то сейчас начальные изменения сосудов диагностируются уже в 25–35 лет.

**ВАЖНО ПОНИМАТЬ:** речь идет не о «внезапных» болезнях, а о длительном процессе повреждения сосудистой стенки, который начинается задолго до появления симптомов. И именно образ жизни запускает и ускоряет этот процесс.

**Основные причины омоложения сосудистых заболеваний****1. Малоподвижный образ жизни**

Современный человек много сидит: за компьютером, в автомобиле, дома с гаджетами. При недостатке движения ухудшается кровообращение, замедляется обмен веществ, повышается уровень «плохого» холестерина. Сосуды теряют эластичность, а венозная система начинает работать с перегрузкой.

**2. Нерациональное питание**

Избыток фастфуда, продуктов с высоким содержанием сахара, соли и трансжиров напрямую влияет на состояние сосудов. Повышается уровень холестерина и глюкозы крови, формируются атеросклеротические бляшки.

**3. Хронический стресс и недосып**

Постоянное психоэмоциональное напряжение – норма для многих молодых людей. Хронический стресс приводит к

спазму сосудов, повышению артериального давления, нарушению гормонального баланса. Недостаток сна усиливает эти эффекты, увеличивая риск гипертонии и сердечно-сосудистых катаррафов.

**4. Курение и вейпы**

Никотин и продукты горения повреждают внутреннюю выстилку сосудов – эндотелий. Это один из ключевых механизмов развития атеросклероза. Важно отметить, что электронные сигареты и вейпы не являются безопасной альтернативой: они также негативно влияют на сосудистый тонус и свертываемость крови.

**5. Избыточная масса тела**

Ожирение – это не только эстетическая проблема. Это хроническое воспалительное состояние, при котором сосуды постоянно

**ПРОФИЛАКТИКА НАЧИНАЕТСЯ РАНО**

Одна из главных ошибок – считать, что профилактика нужна «когда-нибудь потом». Контроль артериального давления, уровня холестерина и глюкозы должен начинаться уже после 25 лет, особенно при наличии наследственной предрасположенности.

**Сосудистые заболевания**

не возникают за один день. Они формируются годами – и так же годами мы можем на них влиять.

Забота о сосудах – это не разовое действие, а ежедневный выбор в пользу движения, сбалансированного питания, полноценного сна и отказа от вредных привычек.

Сосудистые заболевания не возникают за один день. Они формируются годами – и так же годами мы можем на них влиять.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**МЯТНЫЙ ФИТО-ЧАЙ**  
Успокаивающее, сосудорасширяющее действие

Ментол, содержащийся в мяте, оказывает успокаивающее действие на ЦНС. Усиливает желчевыведение. Расширяет сосуды. Назначают при токсикозе беременным. Вызывает усиление перистальтики, полезна при расстройстве ЖКТ, колитах.

СОРН 216.01.79.003.Е.00384.01.15

**МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК**

**МАСТОПАТИЯ**

Добропачественное заболевание молочных желез, связанное с гормональными нарушениями.

Чаще всего она проявляется болью в груди, уплотнениями. Ощущается натяжение, отёчность и увеличение объёма груди. Боли могут иррадиировать в область подмышки, плеча и лопатки. «Фиброзно-кистозная мастопатия опасна тем, что некоторые её формы могут переродиться в злокачественную форму», – говорит онколог – маммолог Медицинского центра АО Талап Аселя Сабировна Сакипкирева. – Поэтому нужно регулярно наблюдать у врача и соблюдать рекомендации. Без лечения мастопатия может прогрессировать и вызывать осложнения. Своевременная терапия помогает снизить риски и улучшить самочувствие. Поэтому важно не игнорировать симптомы и обращаться к специалисту».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**СИРОП ЧЕРНИКА НА СОРБИТЕ**  
С польей для зрения!

• Полезен для зрения – антиоксиданты черники улучшают микроциркуляцию сетчатки, снижают усталость глаз.

• Антиоксидантная защита – помогает нейтрализовать свободные радикалы, поддерживает сердечно-сосудистую систему.

• Пицеварение – мягко вяжет, снижает воспаление слизистой ЖКТ.

• Безопасен для диабетиков – сорбт не повышает уровень сахара.

**КОРРЕКТОР ОТВОДЯЩИЙ ПЕРВЫЙ ПАЛЕЦ СТОПЫ**

С шарниром

- СНИМАЕТ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ НОГ**
- Возвращает большой палец ноги в нормальное положение при расплаканности стопы и Hallux valgus (отклонение первого пальца стопы наружу);
  - Защищает сустав от давления и сохраняет его естественную подвижность
  - Снимает болевые ощущения
  - Снимает чувство усталости ног от постоянного напряжения и дискомфорта.
- Период адаптации стопы к изделию составляет от 1 до 7 дней.

**«ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ»: ВСЯ ПРАВДА О ВИТАМИНАХ**

Сегодня витамины принимают почти все – для иммунитета, энергии, красоты и «на всякий случай». Пациенты часто начинают прием самостоятельно, не задумываясь, действительно ли организму это нужно.

– **К**ак врач-терапевт, я считаю важным сразу обозначить главный принцип: витамины стоит принимать только после обследования и выявления дефицита. Иначе польза может оказаться сомнительной, а иногда – и вредной, – говорит терапевт Поликлиники АО Талап Танислу Коблановна Махсутова (на фото).

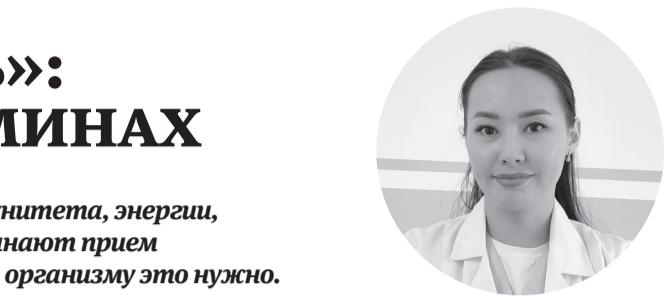
**ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ВИТАМИНЫ ВСЛЕДУЮ?**

– **В**итамины – это не нейтральные добавки, а биологически активные вещества, влияющие на обменные процессы, – поясняет доктор. – Если в организме нет дефицита, дополнительный прием не улучшит самочувствие.

Более того, избыток витаминов может нарушать работу печени, почек, сердечно-сосудистой и нервной систем. Особенно это касается жирорастворимых витаминов (A, D, E, K), которые накапливаются в организме. В практике нередки случаи, когда пациенты длительно принимают витамины D или поливитамины без контроля анализов и сталкиваются с побочными эффектами.

**АНАЛИЗЫ – ПЕРВЫЙ И САМЫЙ ВАЖНЫЙ ШАГ**

Перед приемом витаминов необходимо сдать анализы и понять, чего именно не хватает организму. Чаще всего клиническое значение имеют дефициты витамина D, В12,

**ПОЧЕМУ СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЛОДЕЮТ?**

Еще 20–30 лет назад инфаркт, инсульт и атеросклероз считались проблемой пожилых людей. Сегодня же в практике врача-терапевта все чаще появляются пациенты 30–40 лет с повышенным артериальным давлением, нарушениями липидного обмена, начальными проявлениями ишемической болезни сердца.



– **П**од сосудистыми заболеваниями мы понимаем целый спектр состояний: артериальную гипертензию, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, нарушения мозгового кровообращения, варикозную болезнь, – говорит терапевт Поликлиники АО Талап Ирина Сергеевна Пономарева (на фото). – Если раньше первые признаки этих состояний выявлялись в среднем после 50–55 лет, то сейчас начальные изменения сосудов диагностируются уже в 25–35 лет.

**ВАЖНО ПОНИМАТЬ:** речь идет не о «внезапных» болезнях, а о длительном процессе повреждения сосудистой стенки, который начинается задолго до появления симптомов. И именно образ жизни запускает и ускоряет этот процесс.

**Основные причины омоложения сосудистых заболеваний****1. Малоподвижный образ жизни**

Современный человек много сидит: за компьютером, в автомобиле, дома с гаджетами. При недостатке движения ухудшается кровообращение, замедляется обмен веществ, повышается уровень «плохого» холестерина. Сосуды теряют эластичность, а венозная система начинает работать с перегрузкой.

**2. Нерациональное питание**

Избыток фастфуда, продуктов с высоким содержанием сахара, соли и трансжиров напрямую влияет на состояние сосудов. Повышается уровень холестерина и глюкозы крови, формируются атеросклеротические бляшки.

**3. Хронический стресс и недосып**

Постоянное психоэмоциональное напряжение – норма для многих молодых людей. Хронический стресс приводит к

спазму сосудов, повышению артериального давления, нарушению гормонального баланса. Недостаток сна усиливает эти эффекты, увеличивая риск гипертонии и сердечно-сосудистых катаррафов.

**4. Курение и вейпы**

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**НАЛИЧИЕ ВАКАНСИЙ В АО ТАЛАП**

Врач оториноларинголог  
• Врач дерматовенеролог  
Врач кардиолог  
Врач УЗИ  
Врач терапевт  
• Врач педиатр  
• Врач гинеколог  
• Врач лаборант (специалист лаборатории)  
• Медицинская сестра по массажу  
• Медицинская сестра процедурная  
• Медицинская сестра прививочного кабинета  
• Ассистент стоматолога  
Медицинская сестра ПИТ  
• Медицинская сестра палатная  
• Медицинская сестра анестезистика  
Фармацевт  
Продавец - консультант Аптеки  
Техник-оптик  
Администратор клиники, контакт - центра  
Инженер информационных технологий  
Администратор - приемщик - курьер  
Администратор - приемщик приёмного пункта  
Помощник воспитателя  
Санитарка  
Техника ДМЦ, аптеки  
Слесарь-сантехник  
Рабочий в хозяйственную службу, рабочий кладбища  
Гардеробщика  
Водитель, категория В

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ:  
500 795; 507 659 (Колесина Елена Владимировна)  
e-mail: evkolesina@talap.com  
Обращаться по адресу: ул. Ескалиева, 126; каб. 18

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58**

ВЕДЕТ ДЕТСКИЙ И ВЗРОСЛЫЙ ПРИЕМ  
ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ

**БАЙМАГАМБЕТОВА БОТАГОЗ БАУЫРЖАНҚЫЗЫ**

• Консультации по гигиене ребенка  
• Консультации по здоровью девочки в подростковом возрасте  
Согласно закону, девочек до 18-ти лет врач-гинеколог принимает только с мамой!

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**МРТ КТ УЗИ**

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО. Анимат ЭКО

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ

**НЕБОЛЕЙКА**  
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

ПРОГРАММЫ РАССЧИТАНЫ НА 5 И 10 ДНЕЙ.  
В курс входят такие процедуры, как соляная шахта, реабокс, аппликации голубой глины, парафинолечение, массаж грудной клетки, промывание миндалин.

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**ФАВОРИТ**

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

ПРИЕМ ВЕДЕТ ОНКОЛОГ-МАММОЛОГ

**АСЕЛЬ САБЫРОВНА САКИПКЕРЕЕВА**

• операции при доброкачественных новообразованиях молочных желез  
• консервативное лечение и операции при лактационных и не лактационных маститах.  
• операции при гинекомастии у мужчин,  
• при доброкачественных молочных железах у женщин

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

**НОВЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ ЦИФРОВЫЙ РЕНТГЕН-АППАРАТ**  
ПРОИЗВОДСТВА ГЕРМАНИИ  
**AGFA DX-D 600**

• Передовая система с высокой скоростью и точностью.  
• Снижение дозы облучения.  
• Высокое качество снимков.  
• Современная система позиционирования - для комфорта пациента.  
• Точная, безопасная и комфортная диагностика для наших пациентов!

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**В ОПТИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58**

**ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННОМ КАБИНЕТЕ ПРИ ЗАКАЗЕ ОЧКОВ – БЕСПЛАТНО!**

• Проверка проводится на современном авторефрактометре.  
• При необходимости специалист проводит дополнительное исследование с помощью таблицы Сивцева и подбора линз.  
• Точное расстояние между зрачками измеряется с помощью пупилометра.  
ДЕЙСТВУЕТ ВОЗРАСТНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ – С 18 ДО 60 ЛЕТ

При заболеваниях глаз и оперативных вмешательствах проверку зрения проводят лечащий врач!

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И ОБЛАСТИ!**

Городская Многопрофильная больница АО Талап информирует о размещении объемов предоставления медицинских услуг в рамках Обязательного Социального Медицинского Страхования в 2026 году в форме стационарной и стационарно-замещающей медицинской помощи взрослому населению на следующие виды услуг:

- предоставление специализированной стационарной и стационарно-замещающей медицинской помощи пациентам офтальмологического профиля;
- предоставление стационарной медицинской помощи пациентам хирургического профиля;
- предоставление стационарной медицинской помощи пациентам гинекологического профиля.

**Оперативное и консервативное лечение проводят врачи:**

- Крячко Эдуард Юрьевич - врач офтальмолог
- Сураева Лариса Васильевна - врач офтальмолог
- Латипова Айнур Айсагалиевна - врач офтальмолог
- Башенов Даиря Камзагызы - врач хирург
- Сидоров Александр Владимирович - врач хирург
- Илекеев Азамат Алпамысович - врач хирург
- Сакипкеева Асель Сабыровна - врач хирург
- Шалкарова Гульнар Нуржановна - врач акушер-гинеколог

Наш адрес: ЭКО г.УРАЛЬСК, ул.Е.ОРАКБАЕВА, 18  
Контактные телефоны: 8 (7112) 247-300, 21-39-06, 8-778-749-73-00

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58**

ПРИЕМ ВЕДЕТ ВРАЧ-ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ

**РАУАНБЕК КАЖЕТДЕНҰЛЫ ШАПАНОВ**

• Детский и взрослый прием  
• Диагностика лор-органов  
• Лечение ринитов, аденоидов, синуситов, отитов, тонзиллита, ларингита  
• Углубленная диагностика с помощью фиброларингоскопии.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**ПУНКТЫ ХИМЧИСТИКИ ЛОТОС ЖДУТ ВАС**

СТРОИТЕЛЬ, 19 | ХУСАИНОВА, 58  
ЖАНГИР ХАНА, 13 | АКСЕМЕНОВА, 78ТД  
«АТРИУМ», 1 этаж

Тел.: 235 075, +7 776 923 50 75

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА АО ТАЛАП**

21 39 28; +7 701 501 9680; +7 747 282 2035  
ТЕЛЕФОНЫ РАБОТАЮТ КРУГЛОСУТОЧНО

«Храм» автобиблия	Морская мера длины	Запись на полях	Сусанин-ская западня	Не лучший правитель	Город на картине Броллова	Сокол, любящий рыбу	Мелодия десантных дверей	Что такое чутун?
«Лунный» элемент	Хитрое сплетение из нитей	Направление в искусстве				Обманный призрак счастья		Зеерь, который душит от зависти
Верблюжья носа	Фортификационный фас	Клей на ринге	Гимнастическая веревка	Начальник экспедиции греков		Важно пльвущая барыня	«Тянучка» бурлака	Экви-валент Зевса на Руси
Серпант «Вечный ...»	Пельш	Рувель	Несущая ось шашлыка		«Третий глаз» филателиста		Безбилетные в театре	«Уваженный венком» (имя)
Не красная рыбина	Консервная «сборщица»	Прошальное трепы-хание			Обработка ягоды-важкой пыли	Планета оранжевой пыли		
«Начинка» душе-грейки	Бог, кующий на экваторе	Цветок, усыпивший льва			Любительница скорости лошади			
Осьминог велосипед	Тот, что просто открыл-сялся	Смехова	Битый отрезок времени	Группа Цоя		Художественный шарфик	Монах-тата	Заповедный зверь
Паркет по серой сутине	Костерный камешек	«Альмера» среди автомобилей			Любитель пудить ногти			
Оружие для битвы за урожай	Шахматное фиаско	Очень мелкая крупа	Позеленевшее чувство	Каждая из «ля-ля-ля»		Облачение для тела (разг.)		«Потеха» для мильх
Плечо друга	Леден-ковка	Желоб на крыше	Дорожка на CD-диске	Ее тоже всегда холодное и мокрое		Краса культиста		Взрывчатая начинка шашки
«Канцлерская крыса»	Калькулятор Пифагора	Лошадь на крыше	Зебра-чешуя голова		Ахиотаж воюющей нахивки	Рабская зависимость		



**ОПТИКА 10%**

**СКИДКА ВСЕМ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ**

Поздравление с днем рождения на радио «О'КЕЙ»!  
Скидка предоставляется 1 день до 1 дня после и в день рождения по предъявлению документа удостоверяющего личность.

**ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП: УЛУЧШЕННЫЙ ФУНКЦИОНАЛ!**

**ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП СТАЛО ЕЩЕ УДОБНЕЕ!**

• Теперь можно не только записаться к врачу в наши клиники, но и отменить запись.  
• Появилась Обратная связь. Зайди в Профиль, Вы можете задать вопрос или написать свое обращение.  
• Вы можете получить результаты анализов и диагностических исследований. Для этого нужно подписать согласие у администратора клиники.  
• В Приложении отражается Ваш статус покупателя, на котором накапливаются бонусы от покупок в аптеках.

ПЕРЕХОДИ ПО QR-КОДУ И ОБНОВИ ПРИЛОЖЕНИЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



**OMRON COMPLETE**

Инновационный автоматический тонометр с ЭКГ для использования в домашних условиях и в кабинете врача.



5 лет –  
поступательное  
поступательное  
обслуживание!

**ОПРЕДЕЛЯЕТ:**

- Артериальное давление
- Пульс
- Фибрillation предсердий
- Тахикардия
- Брадикардия
- Повышенное артериальное давление
- Фибрillation предсердий (ФП)

ФП, или мерцательная аритмия, – это нерегулярные сокращения сердца, повышающие риск развития инсульта и сердечной недостаточности. У каждого 4-го человека среднего возраста развивается ФП. Раннее выявление ФП снижает риск инсульта на 68%.

**ПРЕДУПРЕДИ РАЗВИТИЕ ИНСУЛЬТА!**

**МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК**



**ТАХИАЛАТИЯ**

Нарушение речи, при котором человек говорит слишком быстро.

Речь становится сбивчивой, «проглатываются» звуки и слова. Из-за этого окружающим трудно понять сказанное. Отмечаются повторения, запинки, «проглатывания», искашение слов и слов, нарушения письма и чтения. Чаще всего тахиалия связана с повышенным нервным напряжением и особенностями работы нервной системы. Для коррекции важно сначала замедлить темп речи. Исправить речь помогают занятия с логопедом, дыхательные упражнения и тренировка пауз. Дополнительно применяются методы релаксации и работа с вниманием. При регулярной работе речь становится более чёткой и понятной.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**ЗЕРДЕ**  
 фито-чай  
**РОМАШКА**

Универсальный напиток для здоровья.

- Успокаивает нервную систему, помогает расслабиться и улучшает сон.
- Снижает спазмы и дискомфорт в кишечнике.
- Обладает противовоспалительным и лёгким антисептическим действием.

