

СТАЦИОНАР АО ТАЛАП!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ | НОВЕЙШАЯ АППАРАТУРА | СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

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

ХИРУРГИЯ ЖКТ И СОСУДОВ

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

УРОЛОГИЯ

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

ГИНЕКОЛОГИЯ

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

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

- Блефаропластика
- Ринопластика
- Липосакция
- Отопластика

ПРОКТОЛОГИЯ

- Хирургическое лечение геморроя с помощью новейших технологий

ЭНДОСКОПИЯ

- Гастроскопия и колоноскопия
- Удаление полипов в ЖКТ



ТАЛАП АҚ CONTACT-ОРТАЛЫҒЫ
CONTACT-ЦЕНТР АО ТАЛАП

8 778 749 73 00

247 300 8 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гос.лицензия №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЭКО.



ТЕРАПЕВТ ВЫХОДНОГО ДНЯ

В Оздоровительном Центре «Фаворит» по воскресеньям ведет прием опытный врач-терапевт Иралия 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!

ДОСТАВКА ЛЕКАРСТВ И МЕДИЦИНСКИХ ТОВАРОВ НА ДОМ!



Скачайте приложение Talar и оформите доставку в удобное для вас время!

Минимальная сумма заказа – 3 тыс. тг. Услуга - 500 тг.
При заказе от 5 тыс тг. – доставим БЕСПЛАТНО!



Собственник, издатель АО «Талап»
Свидетельство № К238VPY00140965
от 30.01.2026 г. выдано Министерством
культуры и информации, Республиканском
государственном учреждении «Комитет
информации Министерства культуры
и информации Республики»

Гл. редактор: С. А. Добряев
Выходит 1 раз в месяц.
Опубликованные материалы не всегда
отражают точку зрения редакции. Материалы,
помеченные* публикуются на коммерческой
основе. За содержание и достоверность ре-
кламы ответственность несут рекламодатели.

Адрес редакции: 090000,
Уральск, ул. Ескалиева, 126

Сайт: www.talar.com
E-mail: gazeta_talar@mail.ru

Частные объявления и реклама
принимаются по адресу: ул.Ескалиева, 126.

Газета набрана и сверстана в издательском
центре АО «Талап»: г. Уральск, ул. Ескалиева, 126.
Претензии по качеству печати принимает
типография ТОО «Полиграфсервис»: 50-51-46.
Распространяется бесплатно во всех аптеках
АО Талап при покупке от 1000 тенге и более.
Тираж: 1 500 экземпляров.



CONTACT- ЦЕНТР АО ТАЛАП
+7 778 749 73 00, 8 7112 247 300
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

@talap.ao
@talap.apteka
talap.com
talap.clinic

ПРИЛОЖЕНИЕ
ТАЛАП
В ВАШЕМ
СМАРТФОНЕ!



№3 (1407) от 18.03.2026



Уральск. Издаётся с 1997 г.



СМАД и ХОЛТЕР: ПРОВЕРКА СЕРДЦА ЗА СУТКИ

Какую роль играют СМАД
и холтеровское мониторирование
в диагностике, – объясняет кардиолог
Медицинского центра АО Талап
Эльвира Жумагереева.

стр.2

КАК СОХРАНИТЬ СОСУДЫ ЗДОРОВЫМИ?

Почему первые сигналы проблем
с сосудами нельзя игнорировать
и как вовремя предотвратить
тромбоз и варикоз, объясняет
врач-сосудистый хирург
Медицинского центра АО Талап
Данияр Башенов.

стр.3

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ: КОГДА НЕЛЬЗЯ ЖДАТЬ

Головная боль может скрывать
серьёзное заболевание!
О причинах, диагностике
и лечении рассказывает невролог
поликлиники АО Талап Альфия
Тукешева.

стр.4

ПАРОДОНТИТ: ЛУЧШЕ НЕ МЕДЛИТЬ

Гингивит, пародонтит на ранней
стадии часто остаются
без внимания, хотя именно тогда
они легче поддаются лечению.

стр.5

СТРОИТЕЛЬ, 19 | ХУСАИНОВА, 58 | ЖАНГИР ХАНА, 13
ЖЕКСЕНБАЕВА, 78 | ТД «АТРИУМ», 1 ЭТАЖ
235 075, +7 776 923 50 75

ХИМЧИСТКА ЛОТОС

ЧИСТКА КОВРОВ

Современные моющие средства удаляют сложные пятна от кофе, соков,
жира, красок, вина, пластилина.
Специальные средства сохраняют цвет и придают ворсу объем.

ДОВЕРЬТЕ СВОИ КОВРЫ ПРОФЕССИОНАЛАМ!

АКЦИЯ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

ОБМЕНЯЙ СТАРЫЙ ГЛЮКОМЕТР ЛЮБОЙ МАРКИ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО НА НОВЫЙ FORA!

FORA COMFORT PLUS G30A

TRADE-IN

АКЦИЯ ПРОХОДИТ С 19 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА В АПТЕКЕ №22 ПР. АБУЛХАИР ХАМА, 153А

КОЛИЧЕСТВО ТОВАРОВ ОГРАНИЧЕНО!

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО, Алматы ЭКО.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

АЛФАВИТ ДЕТСКИЙ САД

Витаминно-минеральный комплекс для детей 3–7 лет

Алфавит Детский Сад – комплексный витаминно-минеральный препарат, специально разработанный для детей дошкольного возраста. Продукт содержит 13 витаминов и 10 минералов, необходимых для правильного роста и развития организма малыша. Помогает поддерживать иммунитет и здоровье ребенка, улучшить память и внимание, а также укрепить кости и зубы.

RU.77.99.88.003.R.000440.02.20

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаю искреннюю благодарность врачу Латиповой А.А. и всему медицинскому персоналу АО «Талап» за высокий профессионализм, внимательное отношение и качественно оказанную медицинскую помощь. Операция прошла успешно, благодаря опыту и уверенности доктора. На всех этапах лечения чувствовалась поддержка, забота и чёткая организация работы. Особенно хочется отметить доброжелательность и отзывчивость медицинского персонала. Обслуживание находится на высшем уровне: палаты чистые, уютные, соблюдаются все санитарные нормы. Питание организовано отлично – всё свежее и вкусное.

Спасибо за ваш труд, терпение и человечность! Желаю коллективу АО «ТАЛАП» крепкого здоровья, профессиональных успехов и благодарных пациентов.

С уважением, Петришина Т.В.

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

СМАД и ХОЛТЕР: ПРОВЕРИТЬ СЕРДЦЕ ЗА 24 ЧАСА

Современная кардиология располагает высокоточными методами диагностики, которые позволяют выявлять сердечно-сосудистые заболевания на ранних стадиях. Среди наиболее информативных исследований – суточное мониторирование артериального давления (СМАД) и холтеровское мониторирование ЭКГ. О том, кому и зачем назначаются эти исследования, рассказывает кардиолог Медицинского центра АО Талап Эльвира Ерментаевна Жумагереева.

Что такое СМАД

Суточное мониторирование артериального давления (СМАД) – это метод диагностики, при котором специальный аппарат автоматически измеряет давление в течение 24 часов, – говорит Эльвира Ерментаевна. – Манжета фиксируется на плече пациента и подключается к небольшому регистратору.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ:

- определить средние показатели артериального давления в течение дня и ночи;
- выявить скрытую гипертонию;
- оценить эффективность назначенного лечения;
- определить колебания давления при физической активности, стрессе и сне.

По словам Эльвиры Ерментаевны, СМАД особенно полезен в случаях, когда давление на приёме у врача отличается от показателей дома или имеются подозрения на так называемую «гипертонию белого халата».

Что показывает Холтеровское мониторирование

Холтеровское мониторирование – это непрерывная запись электрокардиограммы в течение суток или более. На грудную клетку пациента устанавливаются электроды, соединённые с компактным регистратором.

ДАННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОМОГАЕТ:

- выявлять нарушения сердечного ритма;
- обнаружить эпизоды ишемии миокарда;
- оценить работу сердца во время сна, нагрузки и повседневной активности;
- контролировать эффективность лечения аритмий.

Холтер особенно важен для пациентов, у которых жалобы на перебои в сердце или учащённое сердцебиение возникают периодически и не всегда фиксируются на обычной ЭКГ.

Как правильно подготовиться к исследованию

Кардиолог Эльвира Ерментаевна Жумагереева рекомендует соблюдать несколько простых правил:

- в день исследования вести обычный образ жизни, чтобы результаты были максимально объективными;
- избегать водных процедур, так как прибор нельзя мочить;
- носить свободную одежду, чтобы не смещались электроды и манжета;
- фиксировать в специальном дневнике физическую активность, сон и возможные симптомы (головокружение, боль в груди, перебои в сердце).

СМАД и ХОЛТЕР МОГУТ БЫТЬ НАЗНАЧЕНЫ ПАЦИЕНТАМ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ СОСТОЯНИЯХ:

- повышенное или нестабильное артериальное давление;
- головные боли, головокружения;
- ощущение перебоев в работе сердца;
- учащённое или редкое сердцебиение;
- обмороки или предобморочные состояния;
- контроль лечения гипертонии и аритмии.

По словам Эльвиры Ерментаевны, главное преимущество СМАД и холтеровского мониторирования заключается в том, что они позволяют увидеть работу сердечно-сосудистой системы в реальных условиях жизни пациента. В отличие от кратковременного осмотра на приёме у врача, суточное наблюдение фиксирует изменения давления и ритма сердца во время сна, работы, физической активности и эмоциональных нагрузок.

Это особенно важно потому, что многие сердечно-сосудистые нарушения проявляются эпизодически и могут не выявляться во время обычного обследования. Например, кратковременные нарушения ритма, ночные скачки давления или скрытая ишемия могут оставаться незамеченными без длительного мониторинга.

РЕГУЛЯРНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ СМАД И ХОЛТЕРОВСКОГО МОНИТОРИРОВАНИЯ ПОМОГАЕТ ВРАЧАМ:

- выявлять заболевания сердца и сосудов на самых ранних стадиях;
- своевременно корректировать лечение и подбирать оптимальные препараты;
- снижать риск инфаркта, инсульта и других серьёзных осложнений;
- контролировать состояние пациентов с хроническими заболеваниями сердца.

Кардиологи отмечают, что такие исследования особенно полезны людям старше 40 лет, пациентам с факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также тем, у кого уже диагностирована гипертония или нарушения сердечного ритма.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ДИАГНОСТИКУ!

СМАД и холтеровское мониторирование дают врачу полную картину работы сердца и уровня артериального давления в привычных для пациента условиях. Это помогает поставить точный диагноз и предупредить развитие осложнений, – говорит кардиолог своим пациентам. – Если вы будете регулярно проходить обследование, корректировать лечение и следить за здоровьем, то на многие годы сохраните активность и высокое качество жизни!



Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

КАК СОХРАНИТЬ СОСУДЫ ЗДОРОВЫМИ?

Здоровье сосудов напрямую влияет на качество жизни: от усталости и отёков до серьёзных осложнений, таких как тромбоз и варикозное расширение вен. Многие люди игнорируют первые тревожные сигналы, списывая их на усталость или наследственность. Врач-сосудистый хирург Медицинского центра АО Талап Данияр Камзаулы Башенов рассказывает, когда и как проверять сосуды, чтобы предотвратить заболевания.

Сосуды нуждаются в внимании уже с 30 лет, особенно если есть наследственная предрасположенность к варикозу, гипертонии или атеросклерозу, – говорит Данияр Камзаулы. – Раннее обследование помогает выявить скрытые нарушения кровотока, а своевременные меры – замедлить развитие заболеваний и избежать осложнений.

Какие привычки сильнее всего вредят сосудам?

- Основные «вредители» здоровья сосудов:
 - Сидячий образ жизни и длительное нахождение на ногах без движения;
 - Курение и алкоголь;
 - Неправильное питание – избыток соли, сахара, жирной пищи;
 - Недостаток сна и хронический стресс, которые повышают давление и нагрузку на сосуды.

Можно ли предотвратить варикоз, если у близких родственников уже есть эта болезнь?

Наследственность – это фактор риска, но не приговор. Своевременные меры могут значительно замедлить появление симптомов варикоза. Это регулярная физическая активность; контроль веса; ношение компрессионного трикотажа при нагрузках; отказ от высоких каблуков и длительного стояния. Конечно, нужно показаться специалисту, получить консультацию, пройти обследование.

Как отличить обычную усталость ног от заболевания сосудов?

- Усталость и тяжесть в ногах после работы – нормальное явление, если проходит после отдыха. Тревожные признаки сосудистого нарушения:
 - стойкая боль, жжение или судороги;
 - отёки по вечерам;
 - видимые вены, «узелки» или сосудистые «звёздочки»;
 - онемение или похолодание стоп.

Если такие симптомы повторяются регулярно, лучше обратиться к врачу.

Помогают ли народные методы и кремы при варикозе?

Кремы и гели могут облегчить дискомфорт – снять тяжесть, уменьшить отёки и усталость. Но они не лечат варикоз, особенно при прогрессирующих изменениях вен. Эффективное лечение включает консервативные методы, лазерные процедуры или операции, назначаемые врачом.

Насколько опасны сосудистые «звёздочки»?

Это косметическая проблема на раннем этапе. Однако они могут быть первым признаком веноз-



Как сидячая работа влияет на сосуды и что делать офисным работникам?

Длительное сидение замедляет кровоток в ногах, повышает риск тромбоза и варикоза. Нужно уделять время своему здоровью, обязательно проводить такие мероприятия:

- каждые 40–50 минут вставать, делать разминку;
- использовать эргономичное кресло и приподнимать ноги, если возможно;
- выполнять лёгкие упражнения для икр: «пятка–носок» или вращения стоп;
- при риске заболеваний носить компрессионные чулки.

Какие симптомы сосудистых заболеваний люди чаще всего игнорируют и чем это опасно?

Люди часто списывают усталость ног, отёки, ночные судороги на усталость или работу. На самом деле это первые признаки венозной недостаточности. Игнорирование симптомов может привести к тромбозу, хронической венозной недостаточности и значительно ухудшению качества жизни.

Здоровые сосуды – залог активной жизни без боли и отёков. Важно не игнорировать первые симптомы, вести здоровый образ жизни, проверять сосуды после 30 лет и при появлении тревожных признаков обращаться к специалисту. Своевременная диагностика и лечение помогают сохранить здоровье и красоту ног, а также предотвратить серьёзные осложнения.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаю благодарность врачу-кардиологу поликлиники АО Талап Ирине Анатольевне Резниковой, за высокий профессионализм и грамотное лечение. Большое спасибо медсестре процедурного кабинета Татьяне Расторгуевой за её добрые, чуткие руки! Здоровья Вам и долгих лет жизни!

Нургулиева Р.М.

ВОПРОС ВРАЧУ

Что такое биопсия и почему её не стоит бояться?

Отвечает хирург-эндоскопист Медицинского центра АО Талап Даулет Фибратулы Оспан

Слово «биопсия» часто пугает пациентов, хотя на самом деле это обычная и очень важная диагностическая процедура. Биопсия – это забор небольшого фрагмента ткани для последующего исследования под микроскопом. Она позволяет врачу точно определить характер изменений: воспалительные они, доброкачественные или требуют более внимательного наблюдения и лечения.

Почему биопсии не стоит бояться?

Во-первых, слизистая оболочка желудка и кишечника не имеет болевых рецепторов, поэтому сам забор ткани не сопровождается болью.

Во-вторых, процедура занимает всего несколько секунд и проводится с использованием тонких инструментов.

При необходимости исследование может выполняться под местной анестезией или седации.

Биопсия не ухудшает состояние, не «распространяет» заболевание. Зато она даёт врачу точную информацию, на основании которой можно поставить правильный диагноз и подобрать эффективное лечение.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

КИСЕЛЬ ЖЕЛУДОЧНЫЙ

Специализированный продукт диетического питания

Кисель служит хорошим дополнением к противовоспалительной и противоязвенной терапии, значительно повышающим эффективность лечения заболеваний ЖКТ, двенадцатиперстной кишки, увеличивает период ремиссии. Он помогает снизить частоту обострений гастритов и дуоденитов, улучшает микрофлору кишечника. При применении напитка прекращаются изжога, тошнота и отрыжка.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

ЛАКТОСПЕЙ ДРОПС БАД

Лактоспей Дропс – поддержание здорового баланса кишечной микрофлоры.

- Поддерживает здоровую микрофлору кишечника
- Снижает неприятные симптомы, связанные с кишечником (колики, метеоризм, запоры);
- Способствует укреплению иммунитета.

KZ.16.01.98.003.L000001.01.21

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ПРИЕМ ВЕДЕТ СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ

ДАНИЯР КАМЗАУЛЫ БАШЕНОВ

- Лечение варикоза: консервативное, оперативное
- Лечение гемангиом, сосудистых мальформаций
- Лечение диабетической ангиопатии

У вас тяжесть в ногах, есть сосудистые звездочки? Обратитесь к специалисту как можно раньше!

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

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ПРИЕМ ВЕДЕТ КАРДИОЛОГ

ЭЛЬВИРА ЕРМЕНТАЕВНА ЖУМАГЕРЕЕВА

- Установка СМАД и Холтер
- Диагностика заболеваний сердца и сосудов
- Расшифровка ЭКГ
- Ведение пациентов с гипертонией, ИБС, аритмией

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

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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)

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

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)

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВЕДЕТ ПРИЕМ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ

РАСУЛ ЖАКСЫЛЬКОВИЧ СУЛТУМОВ

ПРОВОДИТ PRP-ТЕРАПИЮ (ПЛАЗМОЛИФТИН) ПРИ ПРОСТАТИТЕ И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

- Используется собственный биоматериал пациента.
- Процедура безболезненная, проводится без анестезии.

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

ВАЖНО ЗНАТЬ!



По данным Казахского научно-исследовательского института онкологии и радиологии (КазНИИОИР)

В КАЗАХСТАНЕ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ВЫЯВЛЯЕТСЯ 55 ЧЕЛОВЕК С ДИАГНОЗОМ РАК ЖЕЛУДКА.

Риск заболеваемости – от 50 до 74 лет.

РАК РАЗВИВАЕТСЯ НА ФОНЕ:

- атрофического гастрита
- язвенной болезни
- полипов желудка
- ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК, НУЖНО:**
- проходить профилактическую gastroscopio
- получать своевременное лечение

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



СУПРАДИН КИДС РЫБКИ

Витамины для детей от 3 лет

Жевательные пастилки «Супрадин Кидс Рыбки» — биологически активная добавка к пище, источник холина, дополнительного источника витаминов С, В6, В12 и ниацина. Способствуют развитию интеллекта ребёнка.

AM.01.07.01.003.R.000229.02.24

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



УНОЛАКТ-10

Пробиотики + витаминные группы В + витамин С

Уно Лакт нормализует микрофлору кишечника. Содержит комплекс полезной микрофлоры для восстановления баланса микрофлоры кишечника при пищевых расстройствах, лечении антибиотиками, смене климата, отсутствии доброкачественной питьевой воды, стрессе, простудных заболеваниях.



KZ.16.01.98.003.E.001049.12.19

ВОПРОС ВРАЧУ



— КАКИЕ ТРИ АНАЛИЗА ЖЕНЩИНЕ СТОИТ СДАТЬ ВЕСНОЙ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ ЗИМЫ?

Отвечает терапевт Поликлиники АО Талап Таслу Коблановна Махсумова

Весной многие женщины жалуются на усталость, снижение энергии, выпадение волос и частые простуды. Поэтому есть три базовых анализа, которые стоит проверить.

1. ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ.

Это базовый анализ, который помогает оценить общее состояние организма. Он может показать признаки анемии, воспалительных процессов и косвенно подсказать, хватает ли организму питательных веществ.

2. ФЕРРИТИН – ПОКАЗАТЕЛЬ ЗАПАСОВ ЖЕЛЕЗА

У женщин дефицит железа встречается довольно часто, особенно после зимы. Низкий ферритин может проявляться усталостью, головокружением, ломкостью ногтей и выпадением волос, даже если гемоглобин ещё в норме.

3. ВИТАМИН D

После зимы уровень витамина D у многих снижается из-за недостатка солнечного света. Его дефицит может влиять на иммунитет, настроение, уровень энергии и даже состояние костей и мышц.

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ: НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ ВИЗИТ К ВРАЧУ



Головная боль – один из самых частых симптомов, с которыми пациенты обращаются к врачу. Чаще всего мы списываем неприятные ощущения на усталость, стресс или недосып, откладывая визит к специалисту. Однако за привычной болью может скрываться заболевание, требующее своевременной диагностики и лечения. Невролог Поликлиники АО Талап Альфия Амирбековна Тукешева рассказывает о причинах головных болей, методах диагностики и подходах к лечению.

МИГРЕНЬ: СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Мигрень – это хроническое неврологическое заболевание, проявляющееся повторяющимися приступами головной боли, часто односторонней, пульсирующего характера.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ МИГРЕНИ:

- интенсивная головная боль, чаще на одной стороне головы;
- тошнота и рвота;
- повышенная чувствительность к свету и звукам;
- «аура» – зрительные или сенсорные нарушения перед приступом (мелькание озней, онемение конечностей, ощущение «мурашек»).

Лечение мигрени включает несколько направлений. Первое – это медикаментозная терапия: препараты для купирования приступа и профилактические средства, если приступы повторяются часто. Второе – необходима коррекция образа жизни: регулярный сон, ограничение стрессов, здоровое питание, контроль за употреблением кофеина и алкоголя. Мы рекомендуем пациентам вести дневник болей: в какое время суток они возникают, после каких событий. Это помогает врачу определить триггеры и подобрать индивидуальное лечение.

ЗАТЫЛОЧНЫЙ НЕВРИТ: СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Затылочный неврит – воспаление затылочного нерва, которое часто вызывает постоянные или пе-

риодические боли в затылочной области головы, отдающие в шею или за глаза.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАТЫЛОЧНОГО НЕВРИТА:

- тупая или жужжащая боль в затылке;
- повышенная чувствительность кожи головы;
- болезненность при нажатии на затылок;
- возможное онемение или покалывание.

Лечение затылочного неврита направлено на снижение воспаления и боли. Это медикаментозная терапия, а также обязательно – физиотерапия. В нашей Поликлинике есть все аппараты, которые используются для лечения этого заболевания.

Для выявления причин головной боли и точной постановки диагноза в распоряжении наших врачей есть все возможности, – подчеркивает Альфия Амирбековна. – Магнитно-резонансная томография (МРТ) позволяет оценить состояние головного мозга и сосудов. Компьютерная томография (КТ) помогает выявить структурные изменения, травмы, опухоли. Ультразвуковая доплерография сосудов головы и шеи оценивает кровоток и выявляет возможные нарушения в сосудах, которые могут провоцировать головную боль.

Своевременное проведение этих исследований помогает врачу точно определить причину боли и подобрать правильное лечение!

КОГДА ВОЛНОВАТЬСЯ, А КОГДА – НЕТ. СОВЕТЫ ПЕДИАТРА



Здоровье ребёнка всегда вызывает множество вопросов – от ухода за новорождённым до профилактики простудных заболеваний. Педиатр Медицинского центра АО «Талап» Гульдана Тохтаровна Малаева отвечает на самые важные из них.

— Какая температура и влажность в комнате оптимальны для новорождённого?

Для новорождённого ребёнка важно поддерживать комфортный микроклимат. Оптимальная температура в комнате – 20–22 °С, а влажность воздуха – 40–60 %. Слишком тёплый и сухой воздух может пересушивать слизистые оболочки и повышать риск респираторных заболеваний. Поэтому помещение нужно регулярно проветривать и при необходимости использовать увлажнитель воздуха.

— Нормальна ли желтушка у новорождённого и когда она опасна?

Физиологическая желтушка встречается у многих новорождённых и обычно появляется на 2–3-й день жизни. Она связана с адаптацией организма ребёнка и, как правило, проходит самостоятельно в течение 1–2 недель. Однако если желтушка кожи усиливается, сохраняется более трёх недель, сопровождается вялостью ребёнка, плохим аппетитом или потемнением мочи – необходимо обратиться к врачу.

— Как понять, что температура у ребёнка опасна?

Повышение температуры – это защитная реакция организма на инфекцию. Однако есть ситуации, когда требуется срочная консультация врача. Например, если температура выше 38 °С у детей до трёх месяцев, плохо снижается жаропонижающими средствами, сопровождается судорогами, сильной вялостью, сыпью или затруднённым дыханием. В таких случаях откладывать обращение за медицинской помощью нельзя.

— Нужно ли давать витамины ребёнку?

При полноценном и разнообразном питании большинство детей дополнительные витаминные комплексы не требуются.

Исключение составляет витамин D, который часто назначают детям раннего возраста для профилактики дефицита. Остальные витамины следует принимать только по рекомендации врача.

— Как укрепить иммунитет ребёнка без иммуномодуляторов?

Основой крепкого иммунитета являются простые и проверенные меры: полноценное питание, достаточный сон, регулярные прогулки на свежем воздухе, физическая активность и соблюдение режима дня. Важную роль играет и своевременная вакцинация, которая защищает ребёнка от серьёзных инфекционных заболеваний.

— Нормально ли, что ребёнок часто болеет в детском саду?

Для детей, начинающих посещать детский сад, 6–10 эпизодов ОРВИ в год считаются допустимыми. Иммунная система ребёнка только формируется и постепенно «знакомится» с различными вирусами. Важно обеспечить ребёнку полноценное питание, достаточный отдых и соблюдать рекомендации педиатра во время болезни.

— Какие симптомы требуют немедленного вызова скорой помощи?

Срочно вызвать скорую помощь необходимо, если у ребёнка появляются судороги, затруднённое дыхание, сильная сонливость или потеря сознания, высокая температура, не поддающаяся снижению, выраженная сыпь, признаки сильного обезвоживания или сильная боль.

Внимательное отношение к состоянию ребёнка и своевременное обращение к врачу помогают избежать осложнений и сохранить здоровье малыша!

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



ПРОСТО – НА ОСМОТР!

Многие женщины откладывают визит к гинекологу, пока не появятся неприятные симптомы. Но именно это – самая большая ошибка. Часто заболевания репродуктивной системы на ранних стадиях протекают бессимптомно, и их можно обнаружить только при профилактическом осмотре.

Даже если вы чувствуете себя прекрасно, это не значит, что с вашим здоровьем всё в порядке, – предупреждает гинеколог Медицинского центра АО Талап Гульнур Нуржановна Шалкарлова. – На приёме мы нередко выявляем такие проблемы, как бактериальный вагиноз, кандидоз, воспаление придатков. На первых этапах миомы матки, полипы и кисты яичников часто никак не проявляются – нет боли, нет выделений, нет дискомфорта. Но если их не лечить, они могут привести к осложнениям.

Воспалительные процессы матки и придатков также на раннем этапе не доставляют явного дискомфорта, однако без своевременного лечения могут осложниться и повлиять на репродуктивное здоровье.

Профилактический визит включает осмотр, необходимые анализы и при необходимости УЗИ органов малого таза. Даже если ничего не беспокоит, врач сможет:

- выявить скрытые инфекции и воспаления;
- оценить состояние матки и яичников;

- обнаружить полипы, кисты или небольшие миомы;
- дать рекомендации по гормональному балансу, если нужно.

Женщины думают, что поход к гинекологу нужен только при боли или нарушениях цикла. Но регулярные осмотры позволяют выявлять проблемы, которые легко корректируются на ранних стадиях», – подчёркивает Гульнур Нуржановна. – Своевременное обращение экономит время, деньги и, самое главное, сохраняет здоровье.

Кроме регулярных осмотров, важно самостоятельно следить за своим репродуктивным здоровьем. Следите за менструальным циклом, обращайте внимание на необычные выделения, запах, зуд или дискомфорт – даже если они незначительные. Ведите календарь, и при изменениях обязательно показывайтесь врачу!

Профилактический визит к гинекологу – это уверенность, спокойствие и гарантия того, что любые проблемы будут обнаружены вовремя. Соответственно намного легче и быстрее проходит лечение. Не ждите симптомов: позаботьтесь о своём здоровье уже сегодня и запишитесь на осмотр.

ОСТАНОВИТЕ ПАРОДОНТИТ ВОВРЕМЯ!

Стоматологи всё чаще сталкиваются с воспалительными заболеваниями дёсен – гингивитом, пародонтитом и пародонтозом. Многие пациенты не придают первым симптомам значения, хотя именно на ранней стадии проблему можно решить быстрее и проще. В Поликлинике АО Талап применяются современные методы лечения заболеваний дёсен, включая эффективную аппаратную терапию.

Многие из нас замечали кровь на зубной щётке во время чистки зубов. Но как часто мы действительно после этого идём к врачу? Чаще всего люди ограничиваются домашними полосканиями и надеются, что проблема исчезнет сама. Однако кровоточивость дёсен во время еды или гигиенических процедур – это уже тревожный сигнал о том, что воспаление прогрессирует.

Пародонтит – это заболевание, при котором постепенно разрушается соединение зуба с десной, – объясняет стоматолог АО Талап Сауле Каиргаалиевна Аубакирова. – Начинается всё с гингивита – воспаления дёсен. Если вовремя не обратиться к врачу, воспалительный процесс распространяется на ткани пародонта, что может привести к разрушению связочного аппарата зуба и костной ткани.

Основной причиной заболевания становится зубной налёт. Со временем он твердеет и превращается в зубной камень, который постоянно травмирует десну и провоцирует воспаление. Развитию болезни также способствуют снижение иммунитета, хронические заболевания, дефицит витаминов. Значение имеет и наследственная предрасположенность.

— Больно ли лечить пародонтит аппаратными методами?

Современные технологии позволяют проводить лечение практически безболезненно. Но очень важно не откладывать визит к врачу – чем раньше начать лечение, тем проще и быстрее будет восстановление. Даже при запущенных формах мы используем анестезию, чтобы пациент не испытывал дискомфорта.

Лечение заболеваний дёсен проводится комплексно и проходит в несколько этапов, – объясняет Сауле Каиргаалиевна. – Сначала выполняется профессиональная ультразвуковая чистка. Это позволяет удалить зубной налёт и камень как над десной, так и под ней. При необходимости врач назначает противовоспалительное лечение или курс антибиотиков. Многие пациенты уже через несколько дней чувствуют значительное улучшение, однако на этом лечение не заканчивается. Важно устранить воспаление и в глубоких тканях десны, иначе болезнь может вернуться. Для этого применяется вектор-терапия на аппарате Vector.

Во время процедуры удаляется бактериальный налёт, поверхность зубов бережно очищается, шлифуется и полируется.



В сложных случаях хороший результат даёт плазмолифтинг. Эта процедура также проводится в клинике АО Талап. У пациента берут небольшое количество крови, в центрифуге выделяют плазму и вводят её в ткани десны. Такая терапия стимулирует восстановление тканей и ускоряет их заживление.

Обычно курс составляет 5–7 процедур, а для поддержания результата его рекомендуют повторять через год. Как и любое медицинское вмешательство, процедура имеет противопоказания, поэтому решение о её проведении принимает врач.

Современные методы стоматологии позволяют успешно лечить заболевания дёсен и сохранять зубы на долгие годы. Главное – не откладывать визит к специалисту и обращаться за помощью при первых симптомах.

БЛАГОДАРНОСТЬ



Хочу поблагодарить всех сотрудников Поликлиники АО Талап на Хусаинова, 58. Я простыла и по совету соседа пришла к вашим врачам. Прекрасное обслуживание, чистота, комфорт, а главное – вы помогаете восстановить и сохранить здоровье. Большое спасибо!

Валентина

ВОПРОС ВРАЧУ



— ЗАЧЕМ НУЖНО ПРОЙТИ УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ?

Отвечает онколог-маммолог Медицинского центра АО Талап Асель Сабыровна Сакипбергеева

УЗИ молочных желез – это безопасный и информативный метод обследования, который помогает выявить изменения в тканях груди на ранних стадиях. Основная цель исследования – обнаружить кисты, доброкачественные образования, воспалительные процессы и другие патологии, которые могут долгое время не давать симптомов.

Главная ценность УЗИ – ранняя диагностика. Чем раньше выявлены изменения, тем проще и эффективнее лечение. Исследование также помогает врачу уточнить характер обнаруженных уплотнений и при необходимости вовремя назначить дополнительное обследование или лечение.

Особенно важно проходить УЗИ и профилактических целях, даже если нет жалоб. Регулярные обследования помогают сохранить здоровье молочных желез и вовремя заметить любые изменения.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



BIODERMA SENSIBIO H2O

Мицеллярная вода для чувствительной кожи лица 500 мл

Уникальное средство для очищения кожи от макияжа и загрязнений. Она обладает мягким и деликатным действием, не вызывая раздражения и сухости кожи. Мицеллярная вода разработана специально для людей с чувствительной кожей лица, она не содержит спирта, консервантов и отдушек. Средство быстро и эффективно удаляет макияж с кожи лица, глаз и губ и не требует дополнительного использования средств для очищения кожи.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



ИНГАЛЯТОР OMRON КОМПРЕССОРНЫЙ C102 TOTAL

Облегчает симптомы простуды и аллергии

Небулайзер обеспечивает эффективную доставку лекарственных препаратов в верхние и нижние дыхательные пути. Для лечения респираторных заболеваний, бронхита, кашля, астмы и ХОБЛ. Очищает полость носа и носоглотки от слизи, бактерий, пыли и аллергенов. Рекомендуется взрослым и детям с 2-х лет, которые умеют сморкаться самостоятельно.



