

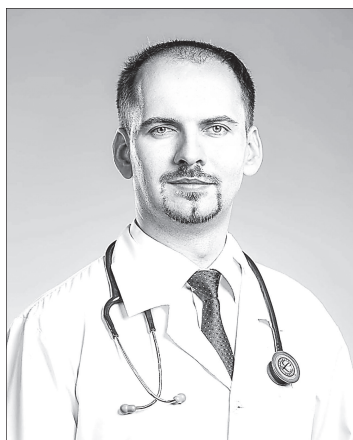


СЕТЬ КЛИНИК «АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Лицензия ЛО-52-01-005560 от 29.09.2016

Тел.: 7-34-34, 7-34-55, 7-61-11
www.sarovzdorov.ru.
E-mail: akademzdorov2@mail.ru

Ул. Гагарина, 22 (за Детской школой искусств, вход со стороны пр. Ленина). Пр. Ленина, 58 – педиатрический центр «Журавлик»



Главный врач «Академии здоровья», кандидат медицинских наук
В.Д.Федотов

В этом материале продолжим разговор о реабилитации после COVID-19. В прошлом выпуске речь шла о легочной реабилитации и реабилитации мышечной дисфункции, сегодня отметим важность правильного питания для людей, болеющих и перенесших COVID-19.

Нерациональное питание является самой распространенной причиной снижения иммунитета во всем мире. Нарушение клеточного иммунитета, фагоцитоза, продукции биологически активных веществ, секреции антител напрямую связаны с белково-энергетической недостаточностью.

Для больных COVID-19 и людей, переболевших этой патологией, коррекция пищевого статуса необходима на всех стадиях заболевания.

Колонка главного врача: нутритивная реабилитация

Необходимо перечислить жизненно важные витамины и микроэлементы: А, В6, В12, С, D, Е и фолат; и микроэлементы, включая цинк, железо, селен, магний и медь. Эти вещества играют существенную роль в поддержке как врожденного, так и приобретенного иммунитета, обеспечивая противовоспалительный и противовоспалительный баланс иммунной системы.

Кроме того, иные питательные вещества, такие как омега-3 жирные кислоты, также поддерживают эффективную работу иммунной системы, обладая противовоспалительным эффектом.

Таким образом, пациенты с неблагоприятным прогнозом (пожилые и страдающие множественным хроническим заболеванием) должны также оцениваться на предмет недостаточности питания.

Потребности в энергии

Рекомендуется потреблять 20-30 ккал/кг/сут в зависимости от тяжести заболевания.

Суточная потребность в белке находится в диапазоне от 1,2 до 2,0 г/кг.

При этом важным является обеспечение пациентов пищевыми продуктами, характери-

зующимися высокой энергетической плотностью, высоким содержанием белка и высокой усвояемостью.

Потребности в жирах и углеводах соответствуют потребностям в энергии, учитывая процентное соотношение энергии от жиров и углеводов 30:70.

Потребности в микронутриентах

Надо понимать, что в условиях заболевания и развития иммунного ответа потребность в витаминах и микроэлементах резко возрастает и превышает стандартную суточную потребность.

Например, во время инфекции снижается уровень витамина С в плазме крови, поэтому прием витамина в дозах выше ≥ 200 мг/сут приводит к уменьшению респираторных симптомов и уменьшению сроков заболевания.

Также важно отметить роль добавления в питание микроэлементов и омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

Поливитаминные и минеральные добавки, которые обеспечивают основные потребности в микроэлементах, рекомендуются в дополнение к оптимально сбалансированной диете. Адекватное потребление омега-3 жирных кислот, эйкозапентаеновой



кислоты и докозагексаеновой кислоты, а также их метаболитических производных, способствует регрессу воспаления путем продукции противовоспалительных метаболитов этих жирных кислот, в том числе в дыхательных путях. Это происходит за счет того, что эти вещества обладают противовоспалительным эффектом на клетки и ткани организма.

Рекомендуемый уровень потребления эйкозапентаеновой кислоты + докозагексаеновой кислоты составляет 250 мг/сут.

Итак, резюмируем. Основа питания при COVID-19 - это сба-

лансированный прием легкоусвояемой пищи (измельченной и протертой, в виде супов, суфле, паровых котлет и фрикаделек, а также достаточного количества растительной клетчатки) и правильный водный баланс (важно употреблять не менее 2,5 л жидкости в сутки).

В следующей публикации поговорим об особенностях лечения COVID-19 в сочетании с хроническими заболеваниями.

По материалам Российского респираторного общества, www.spulmo.ru

Красота требует не жертв, а разумного подхода



Врач косметолог, дерматолог **Александра Игоревна Басалаева**, ведет ежедневный прием

«Красота требует не жертв, а разумного подхода». Именно такого девиза придерживаются врачи-косметологи в нашем центре «Академия здоровья»

В наш центр обращается множество клиентов, которых, исходя из их проблем, условно можно разделить на несколько категорий.

1. Акне (угревая болезнь), постакне (пигментные пятна, рубцы после разрешения элементов) и профилактика акне.

2. Возрастные изменения кожи: морщины различной глубины и интенсивности, пигментные пятна, неровный тон.

3. Заболевания кожи, связанные с сосудистыми изменениями (розацеа, купероз).

4. Профилактика возрастных изменений.

В этой статье рассмотрим клиентов из первой группы. Для данной категории выбор лечения зависит от стадии процесса (количество воспалительных элементов) и распространенности процесса.

Для простоты понимания разделим процедуры на две большие группы

1. **Инъекционные** (выполняются после местного обезболи-

вания).

• **Мезотерапия:** подкожное введение препаратов, содержащих минералы, витамины, противовоспалительные вещества.

• **Плазмолифтинг:** врач берет венозную кровь пациента, обрабатывает, разделяет на фракции. Плазма с высоким содержанием тромбоцитов собирается в шприц и микроиглами вводится пациенту. Это активизирует процессы деления и обновления клеток, генерации коллагена.

• **Биоревитализация** – инъекции препаратов на основе гиалуроновой кислоты, которые увлажняют клетки на глубинном уровне, запускают обменные процессы.

2. **Безинъекционные** (безболезненные процедуры, которые не требуют анестезии).

• **Атравматическая чистка косметикой серии Holy land.** Используемая комбинация химического и ферментативного пилингов воздействует на поверхностные и средние слои эпидермиса, что способствует

улучшению тонуса и цвета кожи, сужению пор, а также осветлению пигментации и устранению других эстетических проблем.

• **Пилинги.** Для работы в нашем центре мы выбрали линию пилингов компании BC MED (Peel medical), производство США. Каждый состав пилинга уникален и различается концентрацией кислот (рН), формой выпуска (гели и растворы). Все это позволяет добиться увлажнения, себорегуляции (контроля выработки кожного сала), противовоспалительного эффекта, выравнивание цвета и рельефа кожи.

• **Криомассаж.** Косметологическая методика воздействия на кожу сжиженным азотом. Она позволяет стимулировать обновление клеток, улучшает кровообращение и нормализует работу сальных желез. Процедура совершенно безболезненная, раствор контактирует с кожей несколько секунд.

• **Фонофорез с себорегулирующим гелем компании Mesoesthetic.** Под воздействием

ультразвука увеличивается так называемое «окно проводимости» кожи, то есть способность кожи адсорбировать активные ингредиенты из лекарственных препаратов и косметических средств.

• **Фотокоррекция поствоспалительной пигментации.** При выполнении процедуры происходит нагрев клеток кожи с пигментным белком, вызывая его разрушение, запускаются обменные процессы. В результате курса процедур рельеф кожи выравнивается и пигментация устраняется. За счет встроенной системы охлаждения это абсолютно безболезненная процедура.

Вот основные методы для лечения акне, постакне. Данные процедуры могут комбинироваться друг с другом или сочетаться с дерматологическим лечением. Курс всегда определяется индивидуально и только после личной консультации с врачом-косметологом.

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!