




учебный центр
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СТАНДАРТ**



**ОБРАЗОВАНИЕ
НА НОВОМ
УРОВНЕ**

dpostandart.ru

МУЦ ДПО «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ» ОБРАЗОВАНИЕ НА НОВОМ УРОВНЕ	2
В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМИ ПРАВИЛАМИ!	3
НОВЫЙ ГОД В КАЖДЫЙ ДОМ!	4
ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ В ДИАГНОСТИКЕ РАССТРОЙСТВ МЕНТАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА	5
REMOTEDIELECTRICSENSING	6
РОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	7
КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ АДГЕЗИВНЫМИ КЕРАМИЧЕСКИМИ РЕСТАВРАЦИЯМИ	9
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	11
ГОРОСКОП 2023	13

СОДЕРЖАНИЕ





учебный центр
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СТАНДАРТ**

МУЦ ДПО «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ» ОБРАЗОВАНИЕ НА НОВОМ УРОВНЕ

Многопрофильный учебный центр дополнительного профессионального образования «Образовательный стандарт» занимает лидирующие позиции в сфере дополнительного образования, благодаря многолетнему опыту и собственным методикам преподавания.

Центр получил лицензию на образовательные услуги 24 февраля 2016 года.

С тех пор организация активно развивает, расширяет штат сотрудников и разрабатывает новые программы обучения для широкого спектра специальностей.

Сегодня – это широкомасштабный учебный центр, который предоставляет услуги очного и дистанционного обучения. Десятки лучших специалистов преподают циклы широкого спектра.

НА ЧЕМ СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Мы понимаем, что очные занятия не всегда удобны для работающих людей, а потому предлагаем заочную форму с применением технологий дистанционного обучения. Вы и ваши сотрудники ознакомятся с новыми направлениями и тенденциями в их профессии без отрыва от работы. Возможен очный формат обучения

В ОСНОВУ РАБОТЫ УЧЕБНОГО ЦЕНТРА ВХОДИТ ТАКОЙ ПЕРЕЧЕНЬ УСЛУГ:

- профессиональная переподготовка для специалистов с высшим и средним профессиональным образованием;
- повышение квалификации от 16ч с начислением ЗЕТ на портале НМО;
- обучение младшего медицинского персонала;
- охрана труда, пожарная безопасность.

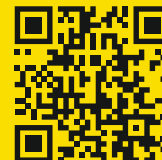
Учебный центр «Образовательный стандарт» работает в разных направлениях и занимается обучением практически всех специальностей, имеет лицензию на все виды дополнительного обучения, включая технические и медицинские специальности.

ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- легитимные документы, подтверждающие уровень квалификации специалиста (действуют на всей территории РФ);
- повышение квалификации ваших кадров;
- углубленные знания по профессии;
- квалифицированную помощь по требованиям РФ к допуску на работу.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

info@dpostandart.ru
+7 (495) 212 12 34
115230, Москва,
Варшавское шоссе 42



В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМИ ПРАВИЛАМИ!

Минздрав поменял правила допуска к аккредитации: к чему готовиться медикам.

АККРЕДИТАЦИЯ МЕДРАБОТНИКОВ — ЭТО СИСТЕМА ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ПРИШЕДШАЯ НА СМЕНУ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ. КАЖДЫЙ ВРАЧ ОБЯЗАН БЫЛ 1 РАЗ В 5 ЛЕТ ПОДТВЕРЖДАТЬ СВОЕ ПРАВО ВЛАДЕНИЯ СЕРТИФИКАТОМ МЕДИЦИНСКОГО СПЕЦИАЛИСТА, ПРОХОДЯ ПЕРЕПОДГОТОВКУ ИЛИ ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ.

*Приказ 709Н Министерства здравоохранения РФ
«Об утверждении Положения об аккредитации специалистов»*

ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА АККРЕДИТАЦИЮ

Обновленное положение об аккредитации унифицировало способ подачи документов. Так, для прохождения первичной и первичной специализированной аккредитации (ПСА) подавать документы в аккредитационные центры нужно будет только в электронном формате – через личный кабинет ФРМР (подсистема ЕГИСЗ) или портал Госуслуг. Для подачи на периодическую аккредитацию остается два способа: через федеральный реестр медицинских работников (ФРМР) или почтой, если отсутствуют сведения в ЕГИСЗ.

СРОК ПОДАЧИ ДОКУМЕНТОВ НА ПЕРИОДИЧЕСКУЮ АККРЕДИТАЦИЮ

Регламентирован срок подачи документов для прохождения периодической аккредитации - Документы могут быть представлены не ранее чем за 4 месяца до истечения срока действия последнего сертификата специалиста или пройденной аккредитации специалиста.

НАБОР БАЛЛОВ ЗЕТ

Приказ по-прежнему предлагает указывать в портфолио сведения об обучении в 144 часа, набранные путем:

- прохождения программ повышения квалификации (ПК);
- прохождения курсов повышения квалификации и обучения на портале НМО, где 72 часов из них ПК (раннее было 74 часа).

ПОРЯДОК СОГЛАСОВАНИЯ ОТЧЕТОВ

Для отдельных категорий утвердили порядок согласования отчетов специалистов:

- **Руководители мед- или фарморганизаций, подведомственных федеральному органу власти, будут согласовывать отчет у учредителей организаций.**
- **Руководители частных мед- или фарморганизаций или подведомственных органу государственной власти субъекта, а также индивидуальные предприниматели смогут выбрать. Они либо согласуют отчет у руководителя органа исполнительной власти субъекта в сфере охраны здоровья, либо направят несогласованный отчет по последнему месту работы (мотивированный отказ не прилагается).**
- **Специалисты в отпуске по уходу за ребенком будут согласовывать отчет у своего руководителя либо направят несогласованный отчет и мотивированный отказ, подписанный руководителем.**
- **Специалисты, совмещающие педагогическую/научную деятельность с медицинской/фармацевтической, смогут согласовать отчет как у руководителя образовательной/научной организации, так и у руководителя медицинской/фармацевтической организации.**
- **Не работающие специалисты будут включать в портфолио несогласованный отчет по последнему месту работы.**

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Менеджеры учебного центра МУЦ ДПО
«Образовательный стандарт»
готовы вам помочь и ответить на все ваши вопросы.

+7 (495) 212 12 34

info@dpostandart.ru

115230, Москва, Варшавское шоссе 42



НОВЫЙ ГОД В КАЖДЫЙ ДОМ!

Для юных жителей Дмитровского района началась самая волшебная пора – время новогодних ёлок, чудес и долгожданных подарков.

Новогодняя сказка пришла в Дмитровский детский дом-интернат!



Профессиональные аниматоры и сотрудники учебного центра порадовали детей праздничным представлением и новогодними подарками. Дети с удовольствием приняли участие в развлекательной программе: играли, пели и танцевали. Долгожданная встреча с Дедом Морозом и Снегурочкой принесла ребятам море радости!

Учебный центр «Образовательный стандарт» искренне желает воспитанникам интерната здоровья, счастья и успехов в жизни!



учебный центр
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СТАНДАРТ**



ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ В ДИАГНОСТИКЕ РАССТРОЙСТВ МЕНТАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА.

Иванов Лев Борисов Заведующий диагностическим отделением КДЦ при ДГКБ № 9 им. Г.Н.Сперанского (Москва), кандидат медицинских наук, член оргкомитета РАСФД, член редколлегии ж. Современная функциональная диагностика, автор девяти монографий по клинической нейрофизиологии.

Подавляющее число врачей глубоко убеждены, что электроэнцефалография представляет исключительную ценность только для распознавания эпилепсии. И действительно, даже Ганс Бергер, основоположник метода, будучи психиатром, пришел к выводу, что в электроэнцефалографической кривой нет таких специфических графических маркеров для психических болезней, какиесуществуют для объективной диагностики эпилепсии. Однако в наше время эта концепция начинает стремительно устаревать. Внедрение в практику электроэнцефалографии компьютерных технологий существенно расширило диагностические возможности метода.

Выяснилось, что новые возможности математической обработки биологического сигнала с использованием спектрального анализа мощности колебаний, функции когерентности, интерпретации пространственного рассеивания ритмики мозга по показателям дисперсии позволили оценить системно-функциональную организацию корковой ритмики и по новому увидеть на ЭЭГ то, что ранее было недоступно практическому нейрофизиологу.

Сегодня по неравномерности распределения и выраженности электроэнцефалографических сомногенных признаков по конвексии мозга можно оценить их соответствие сознанию здорового или клинически бодрствующего человека, находящегося в состоянии неосознанной дремоты с частично дереализованным восприятием окружающего мира.

Компьютерные технологии позволили сформулировать на базе объективных электроэнцефалографических характеристик такие новые понятия, как нейрофизиологические признаки тревожного, напряженного и других паттернов ЭЭГ, которые хорошо коррелируют с соответствующей клинической картиной.

Системно-функциональный подход к пространственной оценке биоэлектрической активности головного мозга, благодаря внедрению когерентного и дисперсионного анализов позволяет оценивать уровень адекватности контролирующей и организующей роли префронтальной коры в работе мозга в целом, то есть выявлять факт наличия и выраженности состояния функциональной гипопрофронтальности.

Все обозначенное выше открывает новую страницу возможностей электроэнцефалографии в объективной оценке ментальных функций мозга человек. Более подробно с этим новым направлением в ЭЭГ можно познакомиться в нашей специальной лекции: «Как читать электроэнцефалограмму?»



REMOTEDIELECTRICSENSING

Система неинвазивной оценки волемиического статуса пациента с хронической сердечной недостаточностью

Прокопова Лариса Васильевна

Врач-кардиолог, кандидат медицинских наук, член Российского общества кардиологов

Несмотря на достижения в лечении пациентов с сердечной недостаточностью, проблема уменьшения количества декомпенсаций и повторных госпитализаций у данной когорты пациентов остается актуальной. С каждой последующей фазой декомпенсации ухудшается и прогноз течения сердечной недостаточности. Очень часто декомпенсация состояния верифицируется, когда у пациента появляются видимые симптомы, а именно одышка, отеки, резкое увеличение веса. Для своевременного выявления ухудшения состояния пациентов и предотвращения госпитализации необходима регулярная оценка его волемиического статуса. С этой целью, на основе технологии "seethroughwall", позволяющей обнаруживать биологические объекты через стену, израильскими учеными разработана система дистанционного диэлектрического исследования (ReDS, SensibleMedicalInnovations). Данная технология призвана измерять совокупный объем жидкости в легких для своевременного выявления застойных изменений и проведения корректировки диуретической терапии.

Система ReDS позволяет регистрировать параметры радиоволн малой мощности при прохождении через легкое. В зависимости от содержания воды изменяются и параметры радиоволн, регистрация которых обеспечивает возможность точного измерения совокупного объема жидкости в легких.

Данная система мобильна и неинвазивна, что делает ее доступной для использования в амбулаторных условиях. Измерение проводится в течение 45 секунд, не требует расходных материалов и может выполняться многократно в течение суток. Сама процедура безопасна для пациента и медицинского персонала.

Полученные результаты представляются в виде % объема жидкости в общем объеме легкого. Оптимальный диапазон значений составляет от 20 до 35%. Менее 20% говорит о низком содержании жидкости в легких; а выше 36% - о повышенном. Экстремально высокое содержание жидкости в легких составляет более 50%.

Валидация системы ReDS по сравнению с данными компьютерной томографии органов грудной клетки (КТ ОГК) у пациентов с острой сердечной недостаточностью продемонстрирована O. Amir и соавторами, 2016 год. Были получены результаты, свидетельствующие в пользу того, что уровень содержания жидкости, количественно определенный при помощи системы ReDS, характеризуется высокой корреляцией с результатами КТ ОГК. Система ReDS предлагает надежную технологию диагностики малых уровней жидкости в легких в предсимптоматическом состоянии [1].

Так же были проведены исследования системы мониторинга содержания жидкости в легких ReDS для оценки готовности к выписке пациентов [2]. Измерения ReDS показали, что несмотря на запланированную выписку, у 32% пациентов имелись признаки значимой перегрузки жидкостью. Пациенты с показателем ReDS менее 39% реже повторно госпитализировались в течение 30 дней после выписки в связи с декомпенсацией сердечной недостаточности, тогда как пациенты с ReDS более 39% поступали повторно на 7 % чаще. Кроме применения в качестве вспомогательного показателя определения сроков выписки, было показано, что параметр ReDS может быть использован для определения сроков перевода с внутривенного на пероральный прием диуретиков.

Таким образом, технология ReDS позволяет точно и своевременно измерить совокупный объем жидкости в легких, что является важным этапом в ведении пациентов с ХСН и корректировки лечения пациентов с ХСН как в больнице, так и дома.

1. Amir a.g , Zaher S. Azzamb,h , Tamar Gaspar c et al. Validation of remote dielectric sensing (ReDS™) technology for quantification of lung fluid status: Comparison to high resolution chest computed tomography in patients with and without acute heart failure. International Journal of Cardiology, 2016. 841-846.
2. Bensimhon, D.; Alali, S.A.; Curran, L.; Gelbart, E.; Garman, D.W.V.; Taylor, R.; Chase, P.; Peacock, W.F. The use of the reds noninvasive lung fluid monitoring system to assess readiness for discharge in patients hospitalized with acute heart failure: A pilot study. HeartLung 2021, 50, 59-64.

Хочешь узнать больше про диагностику и лечение пациентов с сердечной недостаточностью?
НЕ ПРОПУСТИ НАШ ВЕБИНАР НА САЙТЕ [DPOSTANDART.RU](https://dpostandart.ru)

РОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

«Эффективная, современная система здравоохранения имеет важнейшее значение для сбережения народа России, поэтому мы постоянно наращиваем потенциал медицинских учреждений, поддерживаем наших учёных, ведущие научно-практические центры, промышленность в создании передовых технологий диагностики и лечения, современной медицинской техники и оборудования. Наша задача – повысить доступность и качество медицинской помощи, сделать так, чтобы все граждане нашей большой страны видели здесь изменения к лучшему, позитивную динамику...»

Из выступления президента РФ В.В. Путина в ходе видеоконференции по случаю открытия в ряде регионов Российской Федерации новых объектов здравоохранения
18 июня 2022 года

В начале декабря в Москве в ЦВК Экспоцентр прошла «Российская неделя здравоохранения» – уникальный выставочный проект, который на протяжении трех десятилетий был и остается главным событием в сфере здравоохранения для специалистов России и зарубежных стран. Форум стал площадкой как для принятия серьезных решений в разных областях, так и для продвижения инновационных разработок, что безусловно соответствует целям Десятилетия науки и технологий.

Российская неделя здравоохранения традиционно входит в план научно-практических мероприятий Минздрава России и в сводный план участия

Минпромторга России. В выставке приняли участие более 700 компаний из девяти стран. В этом году основной акцент был сделан на российских производителей. Для поддержки этого направления Минпромторг организовал специальные павильоны всероссийского движения в поддержку отечественных предпринимателей «Сделано в России», где были представлены последние разработки в области медицины, а центры развития бизнеса в субъектах помогли организовать презентации местных производителей.

Также свои разработки представили компании стран СНГ, Китая, Германии и Индии. Участники форума подвели итоги уходящего года.



Посетители ознакомились с широким спектром материалов и технологий для лабораторной и функциональной диагностики, терапии и хирургии, реабилитационного оборудования, оснащения медицинских учреждений, лечебных и оздоровительных препаратов, ортопедических средств и другим ассортиментом продукции, которые отвечают на все современные запросы отрасли.

Организаторы отметили, что заметно выросло количество российских компаний – производителей, которые принимают участие в неделе здравоохранения.



СДЕЛАНО В РОССИИ

УЧАСТНИКИ ПОКАЗАЛИ СВОИ РАЗРАБОТКИ, СРЕДИ НИХ БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ:

– Аппарат гипотермии, который применяют для восстановления после инсульта, ЧМТ и профилактики других заболеваний;

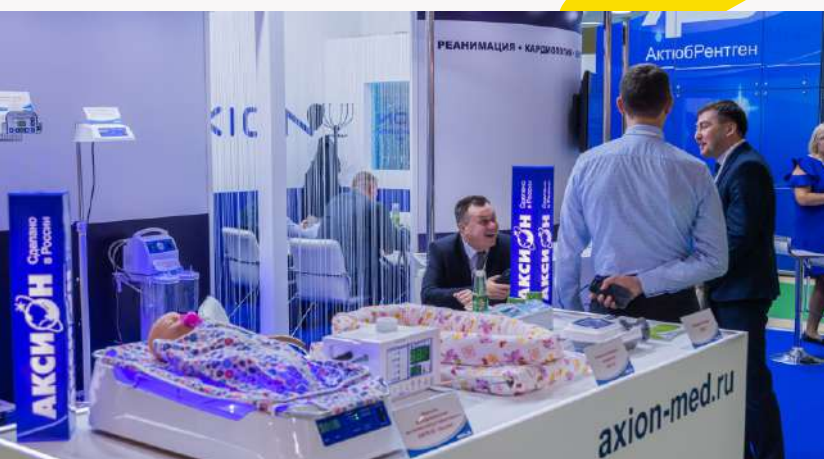
– Высокотехнологичный газоанализатор HEALTHMONITOR. Уникальная российская разработка, сделанная в Новосибирске, проводящая быстрое тестирование на различные заболевания путем измерения концентрации газов в выдыхаемом человеком воздухе;

– Уникальный модульный экзоскелет для реабилитации Remotion с ФЭС и ЭМГ. Медицинский экзоскелет для реабилитации подходит как Роботизированный комплекс для локомоторной терапии и реабилитации нижних конечностей — Роботизированный тренажер с БОС для восстановления навыков ходьбы со встроенной системой синхронизированной электростимуляцией, экзоскелет для реабилитации;

– XR-Clinic– это высокореалистичный симулятор Медицинской Клиники. Инновационный продукт, предназначенный для обучения медицинского персонала профессиональным навыкам в реалистичной симуляционной среде и без риска для пациента. Он включает: специальные перчатки, шлем виртуальной реальности, набор сенсоров, систему позиционирования в пространстве, программное обеспечение, содержащее более 100 клинических случаев. XR-Clinic включает сценарии, для отработки навыков биологической безопасности медицинского персонала в условиях пандемии COVID-19, а также диагностирование и лечение пациентов, зараженных COVID-19.

– Аппарат искусственной вентиляции легких. Приборостроительный завод Екатеринбурга выпускает аппараты искусственной вентиляции легких. Оборудование рассчитано и на новорожденных. В период пандемии COVID-19 именно эту технику использовали в ковидных госпиталях и больницах по всей стране. Самое важное в разработке, то что, все комплектующие отечественные, а в скором времени заменят и программное обеспечение;

– Нижегородские производители привезли инновационную барокамеру – ее применяют для лечения сахарного диабета, отравления угарным газом, анаэробных инфекций и ожогов. Инструкция позволяет производить сеансы для детей от 6 месяцев. В нем применяется воздушно-кислородный принцип работы. Внутренний объем камеры заполняется атмосферным воздухом, а кислород подается на дыхание пациенту через маску. В таком лечении отмечается два больших плюса: минимальный расход кислорода, абсолютная пожаробезопасность, поскольку внутри используется обычный атмосферный воздух.



Нашему учебному центру «Образовательный стандарт» удалось не только стать участником этого мероприятия, но и пообщаться с самыми яркими представителями отечественных производителей.

Читайте в следующем номере подробные статьи об их достижениях.

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ АДГЕЗИВНЫМИ КЕРАМИЧЕСКИМИ РЕСТАВРАЦИЯМИ

Бойцова Евгения Александровна

Врач стоматолог ортопед. Главный врач, основатель стоматологической клиники Астевита г. Москва. Лектор в России и за рубежом, автор запатентованного аппарата и метода лечения в стоматологии.

Современная стоматология придерживается минимально-инвазивных методик, стремится высоким эстетическим показателям, а также врачи планируют лечение с комплексным подходом этиологической направленности. Для успешного комплексного лечения требуется полная диагностика, начиная со сбора анамнеза, осмотра, основных методов обследования, а также дополнительных методов обследования: таких, как фотопротокол, КЛКТ зубочелюстной системы с ВНЧС в привычной окклюзии, сканирования челюстей, гипсовки и оценки моделей челюстей в артикуляторе.

В данной статье описывается клинический случай тотальной реабилитации пациента с применением современных методов диагностики и протоколов адгезивной стоматологии.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ: показать применение адгезивных керамических реставраций, комплексного подхода в реабилитации пациента, начиная от ортодонтического лечения до формирования функционального положения нижней челюсти сначала на этапе временно протезирования и далее стабилизация положения нижней челюсти керамическими реставрациями.



учебный центр
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СТАНДАРТ**

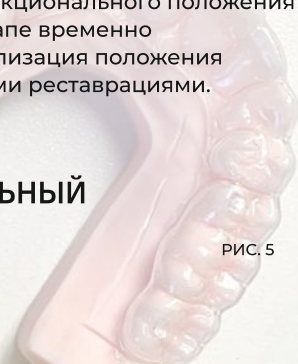


РИС. 5



РИС. 3

В стоматологическую клинику Астевита обратилась пациентка Н, 28 лет с жалобами на стирание собственных зубов, не эстетичный внешний вид зубов, выраженную подбородочную складку, напряжение в жевательных мышцах и скрежет зубами. Из анамнеза выявлено, что пациентка никогда ранее не проходила ортодонтическое лечение, во время осмотра было выявлено несколько кариозных поражений, стирание зубов в пределах дентина (рис.1)

БЫЛА ПРОВЕДЕНА КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА: КЛКТ верхней и нижней челюстей, ВНЧС в привычной окклюзии, фотопротокол зубных рядов и лица, проведен цефалометрический анализ черепа и выставлен диагноз: глубокий прикус (код по МКБ 10 – К 07.2), патологическая стираемость зубов (код по МКБ 10 К 03.0).

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТКИ ПОСЛЕ КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОХОДИЛА В ЧЕТЫРЕ ЭТАПА:

1 ЭТАП

Ортодонтическое лечение, цель которого расширение зубных рядов, нормализация положения челюстей относительно друг - друга, формирование прикуса приближенного к ортогнатическому.

2 ЭТАП

Определение функционального положения нижней челюсти.

3 ЭТАП

Временное протезирование с применением композитного светового материала в новом функциональном положении нижней челюсти.

4 ЭТАП

Постоянное протезирование с применением стеклокермики и полевошпатной керамики.



РИС. 1



РИС. 2



РИС. 4



РИС. 6

После ортодонтического лечения требовалось определить функциональное положение нижней челюсти, для этого проводилась депрограммация жевательных мышц с применением накусочной площадки в переднем отделе в течение 40 минут (рис.2). Далее расслаблялись мышцы с применением остеопатических техник, после чего фиксировали положение нижней челюсти с применением жесткого базисного воска и алюмовоска.

Применяли лицевую дугу для регистрации положения верхней челюсти относительно костей черепа и оси вращения сустава ВНЧС, данное положение переносили в артикулятор (рис.3).

Далее техник моделировал будущей формы зубов в новом прикусе с учетом анатомии зубов, создавали максимальные фиссурно-бугорковые контакты. Применялось цифровое моделирование улыбки (рис. 4) Следующим этапом техник распечатывал модели на 3D принтере и уже в клинике изготавливались каппы на вакуумформере из жестких 1 мм пластин (рис.5)

При помощи композитного материала переносили в полость рта будущую форму зубов, каждый зуб отдельно с применением фум ленты.

На этапе временного протезирования проводится фотопротокол, оценивается форма, размер будущих зубов, розовая эстетика, оголение зубов при улыбке и корректируется при необходимости, также проводится окклюзионная коррекция в статической и динамической окклюзии.

Привыкание к новому положению челюстей происходит в

течение нескольких недель, также при необходимости проводится КЛКТ ВНЧС для оценки положения головок нижней челюсти.

После временного этапа протезирования происходит замена композитных накладок на керамические. Снимаются одноэтапные двухслойные оттиски их А-силиконового материала. Керамические реставрации (рис.6) фиксируются с применением адгезивного протокола на композитный цемент с использованием коффердама (рис.7).

Проводится окклюзионная коррекция и фотопротокол. В данном клиническом случае мы изменили высоту нижней трети, положение нижней челюсти, улучшили профиль лица, угол челюсти стал более крутой, губы стали более выраженные, ушли мелкие морщинки и носогубные складки, а также изменилось положение головы в пространстве, тонус жевательных мышц стал равномернее, пациентка перестала жаловаться на скрежет зубами, а внешний вид зубов и лица преобразился. (Рис.8, Рис.9).

Современные методики в стоматологии, композиционные материалы, адгезивные техники, керамика, методы планирования лечения и комплексный подход позволяют реабилитировать пациентов с различными патологиями, проводить этиологическое лечение, а также демонстрировать конечный результат протезирования до одонтопрепарирования, менять положение нижней челюсти, добиваясь при этом микроинвазивной работы с твердыми тканями зубов, а также получать anti-age эффект, получая прогнозируемый результат.



Более подробную информацию вы найдете на нашем вебинаре "Адгезивные керамические реставрации. Поэтапное изготовление от А до Я."

РИС. 7



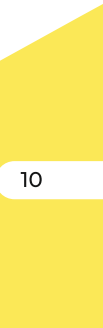
РИС. 8



РИС. 9 (До)



РИС. 9 (После)

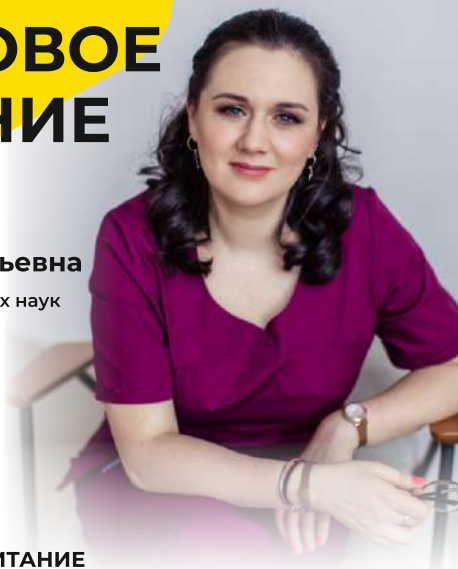


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Игнатъева

Полина Анатольевна

Кандидат медицинских наук
Врач эндокринолог,
Терапевт,
Нутрициолог



ПРО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – это залог здоровья и красоты. Мы – это то, что мы едим. Правильное питание помогает справиться со многими недугами, даёт силу и энергию. Основной принцип здорового питания - пища должна быть разнообразной: содержать макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины, минералы, витаминоподобные вещества). Чем разнообразнее, тем лучше.

БЕЛОК

Белок должен присутствовать в рационе ежедневно. В отличие от жиров и углеводов, человек не может запастись белком. К ним относят: животные белки (молочные продукты, яйца, мясо, рыба, морепродукты) и растительные белки (злаки, бобовые, грибы, овощи и фрукты). Растительные белки чаще всего бедны лизином и треонином богаты витаминами, минералами, пищевыми волокнами. Идеальное соотношение растительных и животных белков – 50% / 50%.

ЖИРЫ

Жиры воспринимаются, как что-то страшное и ужасное, но это совсем не так. В разумных количествах они необходимы. Жиры должны составлять не более 30% от дневного рациона.

Для снижения потребления насыщенных жиров желательно готовить на пару, тушить и запекать пищу, заменять насыщенные жиры - твердые на ненасыщенные - жидкие (сливочное масло на растительные масла), молочные продукты лучше употреблять с низким-средним содержанием жира, с мяса убирать видимый жир, а с птицы снимать кожу.

Максимально ограничить (менее 1% в рационе), а еще лучше убрать из питания трансжиры: майонез, соусы, кетчуп, маргарины, жирные кондитерские изделия, фаст-фуд, чипсы, фритюр, полуфабрикаты.

УГЛЕВОДЫ?

Углеводы нам очень нужны. Потому что их функции очень многочисленны.

Быстрые (простые, легкоусвояемые) – быстро всасываются и повышают сахар крови (сахар, сладости, мед, варенье, сгущёнка, кондитерские изделия, выпечка и т.д) – вот их надо сократить до 10% в рационе, а еще лучше убрать из рациона.

- Медленные (сложные, медленноусвояемые) – всасываются медленнее (овощи, крупы, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель, злаки). Медленные углеводы поставщики энергии, клетчатки, витаминов и минералов.

Ежедневно необходимо употреблять минимум 400-500 грамм фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ:

Нормы потребления воды нет. У каждого человека в разные периоды она может различной. Надо пить по потребности и научить отделять жажду от голода. Для этого выпейте стакан теплой воды, если чувство голода не прошло, через 20-30 минут можно кушать.

ЛАЙФХАК My Plate

Метод здоровой тарелки (он же метод My Plate) — это способ контроля одной порции основного приема пищи, при котором тарелка (для женщин 21-22 сантиметра в диаметре, для мужчин — 23-24 сантиметра) мысленно делится на три части: половину тарелки мы заполняем некрахмалистыми овощами, фруктами, зеленью и ягодами, 1/4 тарелки — белковыми продуктами (свинина, говядина, телятина, баранина, курица, индейка, рыба, морепродукты, субпродукты, творог, сыр, тофу, бобовые, яйца, грибы) и 1/4 — сложными углеводами (крупы, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, крахмалистые овощи).



учебный центр
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СТАНДАРТ**

РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ И ВКУСНЫХ КОНФЕТ:

- Финики 150 грамм
- Инжир 50 грамм (можно заменить любыми сухофруктами на Ваш вкус)
- Орехи (любые) 75 грамм
- Овсяные хлопья грубого помола 100 грамм
- Овсяные отруби 50 грамм (можно без отрубей, а взять 150 грамм овсяных хлопьев)
- Кокосовое масло 30 грамм (можно заменить растительным)
- Для посыпки конфет: кунжут, какао, кокос, тёртый горький шоколад, можно посыпать - молотыми овсяными хлопьями.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Заливаем финики и инжир горячей водой минут на 15, затем сливаем воду, вынимаем косточки и взбиваем блендером до однородной массы.

Измельчаем орехи (я люблю, когда орехи крупные, поэтому измельчаю ножом. Но можно и блендером)

Овсяные хлопья тоже измельчаем в блендере. Я использую и хлопья, и отруби, но тут на Ваш вкус. Можно 50%/50%, можно только отруби или только хлопья 150 грамм. Смешиваем все ингредиенты и добавляем растопленное кокосовое масло.

Получается липкая плотная масса.

Смачиваем руки в воде, лепим конфеты и обваливаем в кунжуте/кокосе/какао. По идее они готовы.

Но я отправляю их минут на 20 в разогретую духовку, они становятся плотнее и с корочкой.

Калорийность на 100 грамм - 375 ккал

Б/Ж/У на 100 грамм: 8г / 16г / 53г

1 конфета весит около 20-25 грамм, а это всего около 85 ккал

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



ГОРОСКОП 2023



ОВЕН

Овнам в 2023 году стоит подготовиться к изменениям весьма и весьма благоприятного характера. Этот период для представителей данного созвездия, это период новых достижений, глобальных перемен. Карьера будет на взлёте, Овнов ждут отличные результаты в работе, вероятны приятные сюрпризы, например, повышения по карьерной лестнице и солидная прибавка к жалованию.

Белик Ирина Владимировна, Начальник отдела кадров,
Клинический Госпиталь "Лапино" Московская область



Уважаемые коллеги медики нашей страны, примите искренние поздравления с Наступающим новым годом! От всей души желаю Вам успехов, новых свершений, здоровья, благодарных пациентов и простого жизненного благополучия!



ЛЕВ

Масштабных проблем не будет, однако борьба предстоит очень серьезная. Для достижения поставленных целей, придется очень много и упорно трудиться, причём это касается как профессиональной сферы и бизнеса, так и учебы. 2023 год будет весьма благоприятен для приобретения новых навыков и обучения.

Симонова Ольга Юрьевна
Главный врач клиники "Жемчужинка»



Хочу пожелать дорогим коллегам, впрочем, как и себе, в новом году как можно чаще получать удовольствие от результатов своей работы и не смотря на большую загруженность и непрерывную учебу, находить время и силы на отдых, на активный отдых.



СТРЕЛЕЦ

На первом месте в этом году будут родственные связи, Стрельцам при возникновении проблем и неурядиц, предстоит обратиться за помощью к близким людям. Для многих Стрельцов 2023 год станет по-настоящему переломным моментом, если правильно настроиться то можно добиться взлёта по карьерной лестнице и успехов в бизнесе.

Гринева Александра Александровна
Врач педиатр, инфекционист, к.м.н.



От всей души поздравляю вас с Новым годом! Пусть этот год сохранит и приумножит все достигнутые в прошлом году успехи!



ТЕЛЕЦ

В новом году удача будет сопутствовать Тельцам во всех начинаниях. В 2023 году Тельцы получат очень интересное предложение по работе с хорошим заработком, отказываться от него точно не следует. Однако астрологи не советуют Тельцам кардинально менять сферу деятельности, так как в уже привычной для себя обстановке они смогут показать свою значимость и укрепить свой авторитет.

Коллектив МЦ "Медэксперт" Кингисепп



Коллектив клиники сердечно поздравляет вас с наступающим Новым Годом! Пусть наступающий год принесет радость, счастье и возможности!



ДЕВА

Водяной Кролик обещает Девам благоприятное течение дел на протяжении всего года. Представителям этого зодиакального созвездия звезды дают подсказку - для того чтобы год прошел позитивно, необходимо суметь рационально совместить финансы и отношения.

Колесникова Марина Владимировна, Врач акушер-гинеколог,
УЗД, ООО "Центр новых медицинских технологий" г. Муром



Дорогие коллеги, поздравляю Вас с Новым годом! Хочется всем пожелать, чтобы в наступающем году с нами произошло то самое чудо, о котором мы все так мечтаем. Хотя у каждого оно свое, но оно обязательно самое необходимое и самое важное. Пусть в новом году у Вас будет больше радостных моментов, которые перейдут в приятные воспоминания, и встреч с преданными друзьями и любимыми домочадцами.



КОЗЕРОГ

Кролик советует Козерогам в 2023 году больше проявлять активности, работать не покладая рук, что бы достигнуть хороших результатов, постараться вложить всё свое время и силы в саморазвитие и постараться наладить отношения в коллективе.

Холмогорова Полина Вячеславовна
Врач ортодонт стоматологической клиники Астевита



От всей души поздравляю российских медиков с наступающими новогодними праздниками! Желаю Вам доброго здоровья, благополучия, стабильности и тепла близких! Пусть всегда звучат слова искренней признательности за ваш труд, терпение и самоотдачу!



БЛИЗНЕЦЫ

Близнецам в 2023 году удастся избежать серьёзных неудач и проблем. Год обещает быть очень благоприятным и весьма удачным практически во всех сферах жизни. Мелкие жизненные неурядицы Близнецы будут решать спокойно и хладнокровно. Астрологи предупреждают Близнецов избегать негативных эмоций и избегать излишней горячности и спешки.

Барсукова Ксения Игоревна, Руководитель стоматологии CleverDent, врач стоматолог-ортопед, г. Санкт-Петербург



Дорогие коллеги - медики нашей необъятной страны! Искренне поздравляю Вас с наступающим Новым Годом. Пусть Ваш высокий профессионализм всегда будет достойно оценен, и все сделанное Вами добро возвратится к Вам приумноженным. Пусть выбранная профессия Вас никогда не разочаровывает. Счастья Вам и вашим семьям!



ВЕСЫ

2023 год пройдёт в весьма энергичной атмосфере, события как картинки в калейдоскопе будут быстро менять друг друга. Представителям данного созвездия необходимо быть готовыми к такой динамичной деятельности. Не стоит упускать шансы предоставляемые вам звездами, больше общайтесь и постарайтесь выставить себя в лучшем свете.

Сафаргалиева Зия Ильдаровна
Учредитель ООО МУЦ ДПО "Образовательный стандарт"



Приходит чудесный и всеми любимый праздник — Новый год! Поздравляю Вас и от души хочу пожелать, чтобы все мечты и пожелания сбылись в этом году. Мира вам и душевной гармонии в Новом году!



ВОДОЛЕЙ

Год Кролика станет отличным периодом для смены рода деятельности и улучшения качества своей жизни. Глобальные перемены помогут Водолеем изменить привычный образ жизни, и даже заставят пересмотреть свои принципы.

Пискунова Марина Викторовна
Хирургическая медицинская сестра ГБУ РМ РКБ им с. В. Каткова



Дорогие мои коллеги-медики! Желаю в новом году сплоченности, добродушия, сострадания, благородства в нашем нелегком труде, побольше здоровых людей и благодарных пациентов.



РАК

Год кролика приготовил Ракам самый благоприятный период. Удача будет сопутствовать на протяжении всего года, никаких глобальных проблем и переживаний на горизонте не предвидится. Звёзды говорят об улучшении финансовой составляющей, предрекают удачу в карьере и везению в любви.

Воронцова Елена Ивановна, Директор клиники "Прайм-бьюти" врач-дерматовенеролог, врач-косметолог



Уважаемые, дорогие, бесценные мои коллеги! Пусть в этот Новый год с новой силой приходят яркие и интересные события. Пусть хватит сил и терпения на весь год, достижения всех поставленных целей, стремления и подъема вверх. Крепкого всем здоровья. С Новым Годом!!!



СКОРПИОН

Звезды рекомендуют представителям этого знака не сбиваться с намеченного пути, аккуратно заводить новые знакомства, сдерживать негативные и агрессивные порывы. Трудовая деятельность будет продуктивной, но крайне беспокойной. 2023 год очень хорош для освоения новых профессий, учебы и повышения квалификации.

Мареськина Ирина
Руководитель проектов МУЦ ДПО "Образовательный стандарт"



Поздравляю с Наступающим новым годом! Желаю чтобы следующий год стал для Вас годом возможностей и исполнения заветных желаний.



РЫБЫ

Год Кролика, это год активной и результативной работы. Рыбы на подъёме, они полны энергии, позитива и вдохновения, что не замедлит сказаться на результате. Большинство идей, которые будут появляться у Рыб, им удастся успешно реализовать, самое главное, как можно больше проявлять инициативу в совокупности с активностью.

Коллектив Санатория «Светлана»
Сочинского филиала АО «ЦСТЭ» (холдинг)



Уважаемые коллеги медики, наш коллектив поздравляет вас с Новым годом! Пусть в эту волшебную ночь никому не будет нужна помощь медика, а каждый пациент будет уходить от вас счастливыми и благодарными!



учебный центр
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СТАНДАРТ**

ХОЧЕШЬ ПОПАСТЬ В СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ИЛИ СТАТЬ СПИКЕРОМ ВЕБИНАРОВ?

Дай о себе знать:

**+7 (495) 212 12 34 (доб.367)
8 917 990 78 57**

info@dpostandart.ru
miv@dpostandart.ru

СОЗДАТЕЛИ ЖУРНАЛА:

Зинюкова Мария Владимировна

Руководитель отдела развития, врио директора МУЦ ДПО «Образовательный стандарт»

Мареськина Ирина Витальевна

Руководитель проектов МУЦ ДПО «Образовательный стандарт»

