



# *NEW TIME* NEW LEADERS

# НАШІ ПОСЛУГИ

## Естетична гінекологія

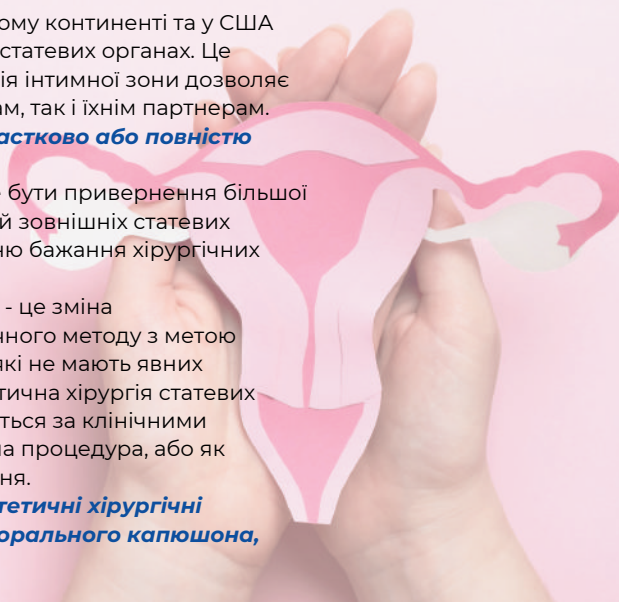
Протягом останнього десятиліття на Європейському континенті та у США зросла увага жінок до косметичних процедур на статевих органах. Це пов'язано з тим, що гоління або часткова депіляція інтимної зони дозволяє краще побачити зовнішні статеві органи як жінкам, так і їхнім партнерам.

**Наприклад, у Сполучених Штатах 79% жінок частково або повністю видаляють волосся на лобку.**

Одним з «побічних ефектів» цієї процедури може бути привернення більшої уваги до асиметрії та індивідуальних відмінностей зовнішніх статевих органів, що потенційно може сприяти підвищенню бажання хірургічних змін.

**Косметична хірургія жіночих статевих органів** - це зміна вульвовагінальної анатомії за допомогою хірургічного методу з метою естетичного покращення інтимної зони у жінок, які не мають явних структурних або функціональних відхилень. Естетична хірургія статевих органів не відноситься до процедур, які виконуються за клінічними показаннями, і може бути виконана або як окрема процедура, або як додатковий етап планового хірургічного втручання.

**Спеціалісти «Medical Plaza» виконують такі естетичні хірургічні втручання, як: лабіопластика, зменшення кліторального капюшона, вагінопластика, гіменоластика та інші.**



## Нові тенденції естетичної гінекології – нехірургічні процедури

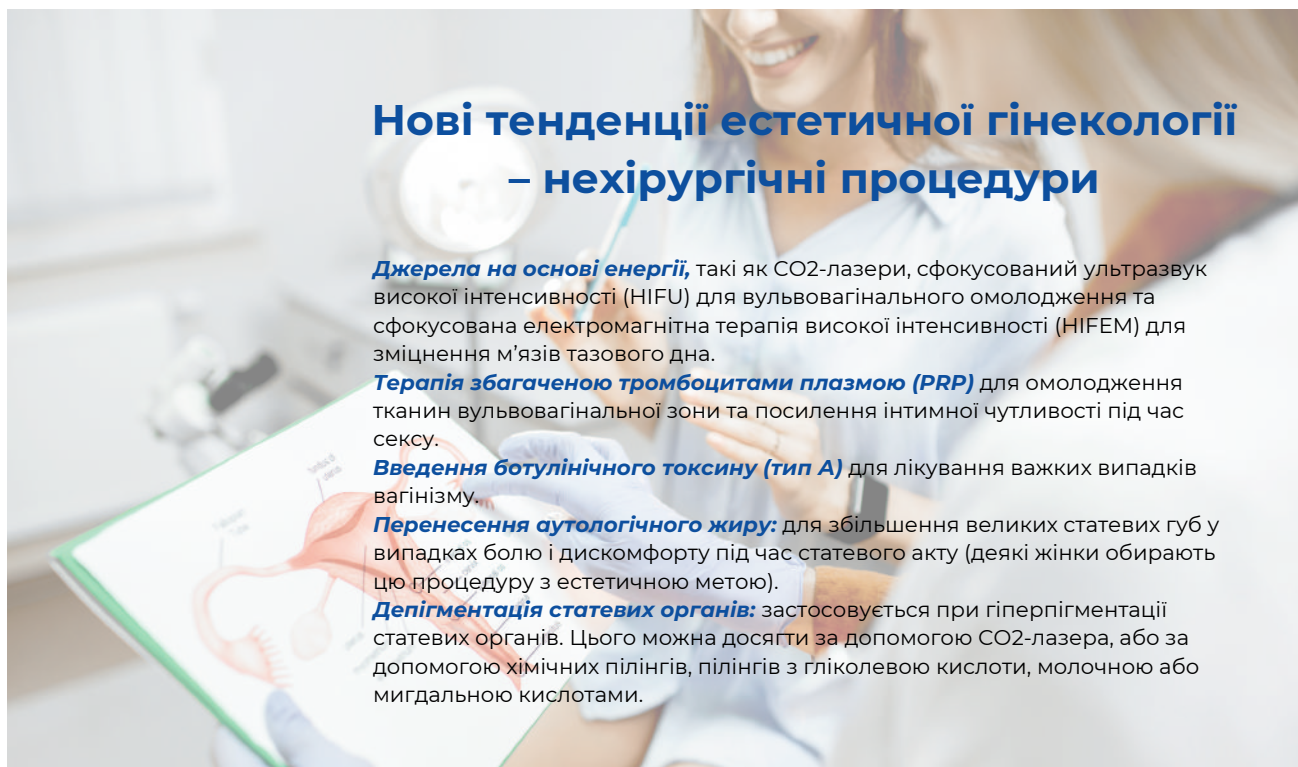
**Джерела на основі енергії**, такі як CO2-лазери, сфокусований ультразвук високої інтенсивності (HIFU) для вульвовагінального омолодження та сфокусована електромагнітна терапія високої інтенсивності (HIFEM) для зміцнення м'язів тазового дна.

**Терапія збагаченою тромбоцитами плазмою (PRP)** для омолодження тканин вульвовагінальної зони та посилення інтимної чутливості під час сексу.

**Введення ботулінічного токсину (тип A)** для лікування важких випадків вагінізму.

**Перенесення аутологічного жиру:** для збільшення великих статевих губ у випадках болю і дискомфорту під час статевого акту (деякі жінки обирають цю процедуру з естетичною метою).

**Депігментація статевих органів:** застосовується при гіперпігментації статевих органів. Цього можна досягти за допомогою CO2-лазера, або за допомогою хімічних пілінгів, пілінгів з гліколевою кислоти, молочною або мигдальною кислотами.



## НАШІ ПОСЛУГИ

### Медична детоксикація (DETOX-терапія)

Коли організм звик до регулярної або небезпечної кількості алкоголю, медикаментозного перевантаження чи постійної втоми через тривалі емоційні чи фізичні стреси, він може бути чутливим до будь-яких інфекцій та втрачати функціональну спроможність адаптаційних систем.

**Медична детоксикація, або медичний DETOX** — це процес позбавлення організму від токсичних речовин, вітамінна підтримка та гармонізація гомеостазу. DETOX-терапія передбачає ведення розчинів, ліків та вітамінів внутрішньовенно, що є ефективним методом швидкого відновлення організму, оскільки біологічно активні речовини, оминаючи систему травлення, надходять до клітин-мішеней без затримки. Основні переваги такої терапії - швидка доставка в клітини активних речовин, висока їх засвоюваність, мінімізація побічних ефектів, включаючи симптоми з боку шлунково-кишкового тракту.

**У медичному центрі «Medical Plaza» персоналізовані програми медичної детоксикації призначаються тільки лікарем.** А це означає, що ми можемо безпечно допомогти пацієнту відновитися в оптимальному для нього темпі, за підтримки наших професійних та чуйних спеціалістів в комфортних умовах та з найкращим результатом.

### Дослідження мікробіоти матки методом NGS

Роль мікробіоти ендометрію в успішності імплантації ембріона та прогресуванні вагітності викликає велику цікавість у спеціалістів з репродуктивної медицини. Розуміння того, що збалансоване середовище матки має значення не лише для жінок, які проходять лікування в програмах ЕКЗ, але й для усіх жінок, які бажають зберегти здоров'я протягом всього життя, підштовхує до пошуку способів та інструментів для оцінки стану ендометрію, включаючи мікробіотичний профіль.

**Маткова інфекція є відомим фактором ризику безпліддя**, оскільки може викликати запалення та тривалий імунний дисбаланс в ендометрії, який руйнує надію на успішну імплантацію ембріона і настання бажаної та благополучної вагітності.

**Технологія секвенування наступного покоління (Next-generation sequencing, NGS)** дозволяє виявити та охарактеризувати некультивовані раніше мікроби з прогнозуванням їхньої функції. Один з методів - метагеномне секвенування мікробіому матки - є потужним інструментом кількісної характеристики мікробіомів, що дає змогу зрозуміти мікробні популяції та допомагає виявити мікроби, які не піддаються культивуванню або можуть бути присутніми у відносно низькій кількості та не виявляються традиційними методами.

**В програмах лікування безпліддя репродуктологи клініки «Medical Plaza» застосовують практику визначення мікробіоти ендометрію за допомогою сучасного генетичного аналізу NGS, що дозволяє досягти високих показників імплантації (> 60%) в програмах з використанням допоміжних репродуктивних технологій.**

м. Київ, пр-т Володимира Івасюка, 4 корп.5

м. Київ, вул. Кловський узвіз, 12-А

0 800 330 005

<https://kyiv.medicalplaza.ua/>



## НАШІ ЕКСПЕРТИ



Бойко Дмитро  
Акушер-гінеколог, репродуктолог,  
УЗД - спеціаліст

### **Інфекції, що передаються статевим шляхом: як розпізнати та попередити ускладнення**

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), є серйозною загрозою для здоров'я жінок та чоловіків будь-якого віку. Вони можуть викликати численні ускладнення, якщо не будуть вчасно виявлені та правильно ліковані. У цій статті ми розглянемо основні симптоми ІПСШ, ризики ускладнень та кроки для їх профілактики.

ІПСШ – це інфекційні захворювання, що передаються переважно через незахищені статеві контакти. До них належать такі інфекції, як хламідіоз, гонорея, сифіліс, ВІЛ, вірус папіломи людини (ВПЛ), генітальний герпес та трихомоніаз. Більшість цих інфекцій передається як при вагінальному, так і при анальному та оральному сексі.

#### **Як розпізнати ІПСШ?**

*Симптоми ІПСШ можуть варіюватися в залежності від типу інфекції, але деякі загальні ознаки можуть включати:*

- Незвичні виділення з піхви або виділення з уретри. Зміни кольору, консистенції або запаху можуть бути сигналом інфекції.
  - Біль або дискомфорт під час статевого акту. Це може свідчити про наявність запального процесу в органах малого тазу.
  - Свербіж, печіння або подразнення в області геніталій.
  - Висипання, виразки або пухирці на геніталіях, що характерно для генітального герпесу або сифілісу.
  - Біль або печіння під час сечовипускання.
- Багато ІПСШ можуть тривалий час не мати явних симптомів. Тому регулярні профілактичні обстеження є ключовими для своєчасної діагностики.

#### **Чому ІПСШ небезпечні?**

ІПСШ можуть мати серйозні наслідки для здоров'я, якщо їх не лікувати. Насправді причин такої серйозної настороженості до цих інфекцій декілька:

· Безпліддя. Статеві інфекції викликають хронічне запалення органів малого тазу, що може спричинити непрохідність маткових труб і, як наслідок, безпліддя.

· Хронічні тазові болі. Інфекції можуть викликати хронічні запальні процеси, що супроводжуються постійним болем, який значно впливає на якість життя та не змінюється звичайними знеболюючими препаратами.

· Рак шийки матки. Деякі штами ВПЛ (вірус папіломи людини) можуть викликати рак шийки матки, якщо не виявлені та не виліковані вчасно.

· Ускладнення під час вагітності. ІПСШ можуть стати причиною переривання вагітності, передчасних пологів або народження дитини з низькою масою тіла та затримкою внутрішньоутробного розвитку.

#### **Як попередити ІПСШ?**

Профілактика ІПСШ включає кілька важливих кроків:

- Використання бар'єрної контрацепції. Презервативи ефективно знижують ризик передачі більшості ІПСШ.
- Регулярні медичні обстеження. Навіть якщо немає симптомів, регулярні аналізи на ІПСШ допомагають виявити інфекції на ранній стадії. Особливо це стосується нових статевих партнерів: перед початком статевого життя обстеження на ІПСШ є необхідним, навіть якщо усі види сексу ви плануєте захищеними, тобто з бар'єрним контрацептивом.

**Продовження статті за QR-кодом**



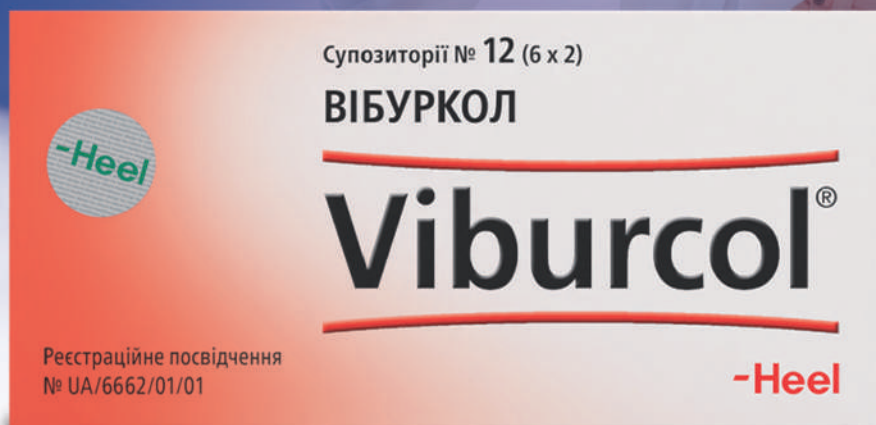
# Вібуркол

## ПОКАЗАННЯ:

- Запальні процеси статевих органів у жінок
- Нервові збудження
- Стан судомної готовності

## ДІЯ ПРЕПАРАТУ:

Протизапальна, знеболювальна, седативна, дезінтоксикаційна, спазмолітична



Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією на лікарський засіб. Виробник «Біологіше Хайльміттель Хеель ГмбХ», Німеччина.

Вібуркол, супозиторії. Р.П. №UA/6662/01/01. Термін дії Р.П. необмежений з 04.07.2017 р. Макет затверджено Замовником ТОВ "УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ БІОЛОГІЧНОЇ МЕДИЦИНИ" 25.09.2024 р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Заїка Сергій  
Кандидат біологічних наук  
Біолог, ембріолог

## БАКТЕРІОФАГИ – «НОВА-СТАРА ЗБРОЯ» В ЕРУ АНТИБІОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТІ

**Антибіотикорезистентність** – серйозний виклик у боротьбі та профілактиці хвороб, викликаних патогенними бактеріями. Безконтрольне використання антибіотиків і відсутність своєчасної регуляції їхнього застосування призвели до того, що все більше й більше бактерій набувають стійкості до багатьох видів антибіотиків, що може знівелювати їхню ефективність у майбутньому й призвести до понад 5 мільйонів смертей від бактеріальних хвороб та їхніх ускладнень у світі щороку й 10 мільйонів на рік – до 2050 року. Поза цим, як і будь-які живі організми, бактерії перебувають під постійним тиском природного добору й мають свої патогени, серед яких головну роль відіграють віруси – бактеріофаги. Вони є природними регуляторами чисельності бактерій, а відтак – перспективними агентами біоконтролю над ними й можливо, тією «срібною кулею», що допоможе людству впоратися із бактеріальними хворобами, використавши проти бактерій їхніх природних ворогів.

Віруси бактерій, бактеріофаги – велика група переважно ДНК-вмісних вірусів, що є специфічними паразитами бактерій. Через тривалу коєволюцію із організмами-господарями, бактеріофаги набули здатності уникати й протистояти дії бактеріальних захисних систем, що робить їх перспективною якщо не заміною, то альтернативою антибіотикам із фактично необмеженими можливостями біотехнологічних модифікацій їхніх властивостей для покращення ефективності, що не йде в порівняння із обмеженнями, які накладає на антибіотики їхня

складна хімічна будова й собівартість створення препаратів нового покоління.

Перші відомості про бактеріофаги з'явилися наприкінці XIX століття. В 1896 році британський бактеріолог Ернест Ханкін помітив, що води ріки Ганг мають бактерицидну дію, яка зникає після кип'ятіння. В 1915 році Фредерік Туорт описав біологічний агент, що уражував культури *Staphylococcus aureus* викликав лізис бактеріального газону з утворенням негативних колоній-бляшок. Знайомий із роботами Дмитра Івановського, він припустив, що виділений агент мав вірусну природу. В 1917 році Фелікс д'Ерель назвав невідомий агент «бактеріофагом», що у перекладі з грецької означало «пожирач бактерій». Усвідомлюючи значимість відкриття та можливості прикладного застосування бактеріофагів, д'Ерель почав використовувати їх для лікування кишкових хвороб. Його праця довела ефективність фагів і наукові роботи, пов'язані з вірусами бактерій, почали з'являтися у медичних журналах.

Ернест Ханкін, Фредерік Туорт та Фелікс д'Ерель – «батьки-засновники» напрямку фаготерапії та перші вчені, які застосовували бактеріофаги для лікування хвороб.

з появою електронного мікроскопу в 1931 році і впровадженню методу електронної мікроскопії у вірусологію в 1939 році вдалося візуалізувати віруси бактерій і довести їх приналежність до вірусів, а не до токсинів.

[Продовження статті за QR-кодом](#)





# ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КУРОРТ У ВАС ВДОМА



Хронічний закреп  
Детокс  
Дефіцит магнію  
Седативний ефект  
Холецистит



Дефіцит йоду  
Гіпотиреоз  
ГРВІ та застуда  
Синусит  
Цукровий діабет



Печія  
Гастрит  
Панкреатит  
Токсикоз у вагітних  
Цукровий діабет

## Prolom voda

Набряки  
Інтоксикація  
Ацидоз  
Пісок у нирках  
Цистит



Сечокам'яна хвороба  
Подагра  
Анемія  
Пієлонефрит  
Остеопороз



КОНСУЛЬТАЦІЯ ТА ЗАМОВЛЕННЯ:

+38 067 469 99 77  
+38 050 469 99 77  
+38 063 469 99 77

🌐 [europeanwater.com.ua](http://europeanwater.com.ua)  
📍 м. Київ, вул. Гарета Джонса 11/2  
✉ [info@europeanwater.com.ua](mailto:info@europeanwater.com.ua)

📘 [EuropeanWater](#)  
📷 [europeanwaterofficial](#)



*Пилипенко Ольга  
Кандидатка медичних наук, доцентка,  
лікарка- акушерка-гінекологиня  
вищої категорії*

## МЕДИЧНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ВАГІТНОСТІ

Вагітність - це певний період в житті жінки. Він триває 38-40 тижнів і є значним навантаженням на організм. Тому дуже важливо ретельно перевірити стан здоров'я вагітної при постановці її на облік, дотримуючись рекомендованого плану обстеження, та визначити ризики, які можуть негативно впливати на перебіг вагітності, а також на стан здоров'я вагітної та малюка.

Спостереження за перебігом вагітності бажано розпочинати вже після того, як під час проведення ультразвукового дослідження лікар зафіксував серцебиття у ембріона. Зазвичай, це є можливим вже на терміні 5-6 тижнів вагітності. Відповідно до наказу МОЗ України, спостереження за перебігом вагітності відбувається лікарем-акушером-гінекологом жіночої консультації і повинно включати нагляд суміжних спеціалістів за необхідності, а також передбачає проведення прогнозування, профілактики та лікування ускладнень, які можуть виникати. Зустріч із акушером-гінекологом повинна відбуватися не рідше, ніж 1 раз на місяць; бажано пройти навчання в школі для вагітних «Впевнена мама», яка регулярно проводиться на базі медичного центру Medical Plaza. Це гарантує підтримку вашого фізичного та психологічного здоров'я, комфорт в родині та народження здорового доношеного малюка. Звернутись до жіночої консультації для постановки на облік необхідно не пізніше 10-11 тижня вагітності.

**Первинна консультація** - це знайомство з лікарем-акушером-гінекологом та визначення плану ведення вагітності. Під час консультації лікар з'ясовує ваш анамнез: перенесені захворювання, починаючи з дитинства, спадковість, акушерський анамнез (яка за рахунком теперішня вагітність і який був перебіг попередніх вагітностей, чи були пологи і як вони тривали), а також вимірює артеріальний тиск, вагу, визначає індекс маси тіла тощо. Здоров'я вашого чоловіка - батька майбутнього малюка - теж не повинно залишитися без уваги. Друга зустріч повинна відбутися через 2 тижні після того, як ви здасте наступні аналізи:

- загальний та біохімічний аналізи крові
- коагулограма
- визначення групи крові та резус-фактору
- визначення наявності TORCH-інфекцій
- загальний аналіз та бакпосів сечі
- мікроскопія та бакпосів вагінального біотопу.

Після обстеження їй видається «Обмінна карта вагітної», яка є «паспортом» і надає інформацію для пологового будинку про перебіг вашої вагітності. В цю карту протягом всієї вагітності лікар, який вас спостерігає, буде вписувати результати всіх обстежень, консультацій, щоденники відвідування жіночої консультації та фіксувати всі ускладнення, які можуть виникати під час вагітності.

Продовження статті за QR-кодом



# ЄВРОПЕЙСЬКИЙ МІКРОНІЗОВАНИЙ ПРОГЕСТЕРОН



## ПРОГИНОРМ ОВО ПЕРОРАЛЬНО

ПРОГИНОРМ ОВО (PROGINORM OVO)

**Склад.** Діюча речовина: progesterone; 1 капсула м'яка містить прогестерону 100 мг або 200 мг. **Показання.** Гінекологічні. Порушення, пов'язані з дефіцитом прогестерону, а саме: передменструальний синдром, порушення менструального циклу (дисовуляція, ановуляція), фіброзно-кістозна мастопатія, передклімактеричний період. Замісна гормонотерапія у менопаузі (у поєднанні з естрогенною терапією). Безплідність при лютеїновій недостатності. Акушерські. Профілактика звичного викидня або загроза викидня на фоні лютеїнової недостатності. Загроза передчасних пологів. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату. Тяжкі порушення функцій печінки. Підозрювана або підтверджена неоплазія грудей або статевих органів. Недіагностовані вагінальні кровотечі. Невдалий або неповний аборт. Тромбофлебіт. Тромбоемболічні порушення. Крововилив у мозок. Порфірія. Прогінорм ОВО відпускається тільки за рецептом лікаря. **Реєстраційні посвідчення.** UA/15255/01/01, UA/15255/01/02. Термін дії посвідчення: необмежений з 16.03.2021. Наказ МОЗ № 43 від 11.01.2022.

## ПРОГИНОРМ ГЕСТА ВАГІНАЛЬНО

ПРОГИНОРМ ГЕСТА (PROGINORM GESTA)

**Склад.** Діюча речовина: progesterone; 1 капсула м'яка містить прогестерону 100 мг або 200 мг. **Показання.** Порушення, пов'язані з дефіцитом прогестерону. Зниження здатності до запліднення при первинній або вторинній безплідності при частковій або повній лютеїновій недостатності (дисовуляція, підтримка лютеїнової фази під час приготування до екстракорпорального запліднення, програма донації яйцеклітин). Профілактика звичного викидня або загрози спонтанного викидня при лютеїновій недостатності. Профілактика передчасних пологів у жінок з короткою шийкою матки або у жінок з наявністю передчасних спонтанних пологів в анамнезі. Неможливість або обмеження перорального застосування препарату. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату. Тяжкі порушення функцій печінки. Підозрювана або підтверджена неоплазія грудей або статевих органів. Недіагностовані вагінальні кровотечі. Невдалий або неповний аборт. Тромбофлебіт. Тромбоемболічні порушення. Крововилив у мозок. Порфірія. Прогінорм Геста відпускається тільки за рецептом лікаря. **Реєстраційні посвідчення.** UA/15254/01/01, UA/15254/01/02. Термін дії посвідчення: необмежений з 02.07.2021. Наказ МОЗ № 43 від 11.01.2022.

Детальна інформація про фармакологічні властивості, клінічні характеристики, спосіб застосування та дози, побічні реакції, взаємодію з іншими лікарськими засобами, інші види взаємодій та інші властивості міститься в повній інструкції для медичного застосування препарату.

Заявник: ЗАТ «Фармліга»,  
Литовська Республіка, м. Вільнюс,  
вул. Мейстру, 9, LT-02189  
www.farmlyga.lt

Виробник: Лабораторіас Леон Фарма С.А.,  
Полігоно Індустріаль Наватехера,  
вул. Ла Вальїна б/н, Вільякілаамбре,  
Леон, Іспанія

Представництво в Україні: «УАБ «ФАРМЛІГА»»,  
07300, Київська обл.,  
м. Вишгород, вул. Шолуденка, 1  
Email: info@farmlyga.lt



Цей інформаційний матеріал для розміщення у спеціалізованих виданнях, призначених для медичних установ та лікарів, а також для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозиумах з медичної тематики. Схвалено для друку в грудні 2022 р.



Ястремська Оксана  
Лікарка-акушерка-гінекологиня, репродуктологиня,  
УЗД-спеціалістка

### **Жіноче здоров'я та спорт: безпечні фізичні навантаження**

Фізична активність є важливим аспектом підтримки здоров'я кожної жінки. Вона допомагає не лише зберегти гарну фізичну форму, але й позитивно впливає на гормональний фон, серцево-судинну систему та загальне самопочуття. Проте, вибираючи види фізичних навантажень, важливо враховувати індивідуальні особливості організму, щоб спорт став союзником у підтримці здоров'я, а не причиною можливих проблем.

Регулярні фізичні вправи допомагають нормалізувати рівень гормонів, зокрема естрогенів та прогестерону, що є критично важливими для репродуктивної системи жінки. Адекватні навантаження позитивно впливають на менструальний цикл, зменшують симптоми передменструального синдрому та знижують ризик розвитку гінекологічних захворювань. Проте надмірні фізичні навантаження можуть мати зворотний ефект. Наприклад, інтенсивні кардіотренування або силові вправи без належного відпочинку можуть призвести до порушення менструального циклу, може призвести до швидкої втрати ваги і як наслідок до порушення менструального циклу у молодих жінок.

#### **Безпечні види фізичної активності**

Щоб спорт приносив користь, важливо обирати такі види фізичної активності, які підтримують баланс між навантаженням та відновленням. Ось кілька рекомендацій:

1. Йога та пілатес – чудові варіанти для підтримки м'язового тону, гнучкості та зменшення стресу. Ці види навантажень також допомагають покращити кровообіг у малому тазу, що сприяє репродуктивному здоров'ю.

2. Силові тренування – важливі для підтримки м'язової маси та здоров'я кісток, особливо після 40 років, коли знижується рівень естрогену. Проте важливо дотримуватись помірності та уникати перенавантажень.

3. Плавання – універсальний вид спорту, який не чинить надмірного навантаження на суглоби та допомагає зберегти тонус усіх м'язів тіла.

4. Ходьба та легкий біг – ці види кардіо навантажень підтримують здоров'я серцево-судинної системи та допомагають спалювати зайві калорії без надмірного стресу для організму.

#### **Коли слід бути обережними?**

Є ситуації, коли фізичні навантаження мають бути обмежені або скориговані. Наприклад, під час вагітності слід уникати інтенсивних вправ, які можуть призвести до перевантаження організму. Також, якщо ви маєте гормональні порушення або проблеми з менструальним циклом, важливо консультуватися з лікарем перед початком будь-яких тренувань.

Одна з моїх пацієнок, звернулася зі скаргами на нерегулярний менструальний цикл після того, як почала інтенсивно займатися бігом для схуднення. Після детального обстеження ми виявили, що причина порушення циклу полягала в надмірному фізичному навантаженні та недостатньому відпочинку. Після корекції тренувального плану та відновлення гормонального балансу її здоров'я покращилось, а цикл нормалізувався.

**Продовження статті за QR-кодом**



# ПРЕМІУМ ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЛЕДІ З ДОСВІДОМ

## ДЕННА ТА НІЧНА ФОРМУЛА ДЛЯ КОНТРОЛЮ САМОПОЧУТТЯ ЖІНКИ 24 ГОДИНИ НА ДОБУ

**таблетка «НІЧ»**  
сухі екстракти рослин  
та мінерали

**100 мг (mg)**  
кореня валеріани  
(*Valeriana officinalis*)

**50 мг (mg)**  
кореневища циміцифуги  
(*Cimicifuga racemosa*)

**Ca**

**75 мг (mg)**  
насіння сої  
(*Glycine max*)

**Mg**

**50 мг (mg)**  
кореня дягелю китайського  
(*Angelica sinensis*)

**таблетка «ДЕНЬ»**  
сухі екстракти рослин,  
мінерали та вітаміни

**50 мг (mg)**  
кореневища циміцифуги  
(*Cimicifuga racemosa*)

**14 мг (mg)**  
надземної частини  
хвоща польового  
(*Equisetum arvense*)

**K<sub>2</sub>**

**100 мг (mg)**  
кореневища  
діоскореї  
(*Dioscorea  
apposita*)

**B<sub>6</sub>**

**50 мг (mg)**  
квіток червоної  
конюшини  
(*Trifolium pratense*)

**Ca**

**100 мг (mg)**  
насіння сої  
(*Glycine max*)

**50 мг (mg)**  
кореня маки  
(*Lepidium meyenii*)

**D<sub>3</sub>**

# ЛедіВіста ДУЕТ®



30 таблеток «ДЕНЬ»  
30 таблеток «НІЧ»

СПРИЯЄ:

- ПІДТРИМЦІ  
ОРГАНІЗМУ ЖІНКИ В  
МЕНОПАУЗАЛЬНИЙ  
ПЕРІОД
- НЕГОРМОНАЛЬНІЙ  
КОРЕКЦІЇ  
СИМПТОМІВ  
КЛІМАКСУ
- ПРОФІЛАКТИЦІ  
ОСТЕОПОРОЗУ
- ПОКРАЩЕННЮ  
СТАНУ ШКІРИ ТА  
ВОЛОССЯ

Реклама дієтичної добавки ЛедіВіста ДУЕТ® 30 таблеток «ДЕНЬ» 30 таблеток «НІЧ». Не є лікарським засобом. Виробник Erba Vita Group S.p.A., Італія. Повна інформація про препарат міститься в інструкції для споживачів щодо використання дієтичної добавки. Інформація для медичних та фармацевтичних працівників, а також для розповсюдження в рамках спеціалізованих заходів з медичної тематики.

## НАШІ ЕКСПЕРТИ



Шахбазов Давід  
Лікар-акушер-гінеколог, репродуктолог,  
УЗД-спеціаліст

### Чи може екстракорпоральне запліднення (ЕКЗ) спровокувати онкологію?

**Екстракорпоральне запліднення (ЕКЗ)** – одна з найпоширеніших методик лікування безпліддя. За даними Європейського товариства репродукції людини та ембріології (ESHRE), у світі щорічно проводиться приблизно 2,5 мільйона циклів ЕКЗ. В Європі ця цифра становить 800000 циклів на рік, в тому числі 10000-15000 циклів в Україні. Це високотехнологічна галузь, яка використовує найсучасніші досягнення науки. Але вона має під собою втручання в організм людини, тому серед пацієнтів завжди залишається багато питань про своє здоров'я. Одне з найчастіших: чи може ЕКЗ викликати рак?

#### Як проходить ЕКЗ?

Процедура ЕКЗ складається з кількох етапів:

- 1) стимуляція яєчників (СЯ);
- 2) трансвагінальна пункція яєчників (ТВП);
- 3) запліднення клітин та культивування ембріонів;
- 4) підготовка ендометрію для переносу ембріонів (ембріотрансферу).

На етапі стимуляції та моделювання ендометрію (а подеколи і на інших підготовчих етапах) неможливо обійтись без специфічних лікарських засобів, а саме без гормональних препаратів.

#### Гормональна стимуляція і онкологія

Стимуляція яєчників потребує обов'язкового використання гормональних ін'єкцій, що викликають ріст не одного фолікула, як в природних умовах, а багатьох одразу. Питання: "Чи не викликають ці препарати рак?" виникає мабуть в кожній другій жінки. Саме поняття "гормони" стигматизоване суспільством і викликає неприємні асоціації з погіршенням стану здоров'я та "хімією".

Але так чи інакше ці сполуки утворюються в нашому організмі і від них залежать всі процеси життєдіяльності. З грецької "hormao" означає "приводити в рух", "збуджувати". Для того, щоб подіяти, молекула гормону як ключик має з'єднатися із спеціальним замком - рецептором. І так приводиться в рух його [гормону] ефект. Рецептори до різних груп гормонів, відповідно, можуть міститись в різних органах і тканинах (мішенях). Препарати для стимуляції яєчників містять гормони, які людський мозок синтезує кожного дня протягом життя. Рецептори до цих гормонів знаходяться в яєчниках. Тобто весь ефект від введення цих ліків здоровій людині - ріст фолікулів. Інша справа - СЯ при наявності гормонально-залежних пухлин органів малого тазу, молочної залози та злоякісних пухлин інших локалізацій. Але будь-яка пара при вступі до програми ЕКЗ обстежується згідно чинних наказів МОЗ України, що дозволяє виявити фактори ризику та "тривожні дзвіночки" ще до початку СЯ та нівелює онко-ризик до середньо популяційних. Під "прицілом" онкологічного процесу в процедурі ЕКЗ найбільше перебувають яєчники, адже інколи СЯ проходить не один раз, і повторювані стимулюючі впливи на таку залозу як яєчник можуть спровокувати атипові процеси. Але ось що про це кажуть дослідження.

Продовження статті за QR-кодом



# НОВОФЕРТИЛ®

Покращення репродуктивної та сексуальної функцій у чоловіків



\* данна продукція представлена в ознайомчих цілях, та не є рекламою

**НОВОФЕРТИЛ® – функціональний харчовий продукт, спрямований покращити репродуктивну та сексуальну функції у чоловіків.**

Збалансована формула **НОВОФЕРТИЛУ®** була розроблена з урахуванням останніх досліджень у галузі сексуальної медицини та містить комплекс біологічно активних речовин і вітамінів, що необхідні для підтримки чоловічого здоров'я.

Завдяки унікальному складу підвищує концентрацію сперми, об'єм еякуляту, загальну рухливість сперматозоїдів, кількість сперматозоїдів нормальної будови.

**НОВОФЕРТИЛ®** є простим, безпечним та ефективним засобом підтримки репродуктивного здоров'я та якості сперми шляхом надходження до організму поживних речовин, що необхідні для розвитку сперматозоїдів.

Ідеально пасує чоловікам, які планують мати дітей і яким необхідно покращити якість сперми при підготовці до допоміжних репродуктивних технологій.

Тел. (044) 223 2313

<https://noveco.shop/>

**noveco**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## НАШІ ЕКСПЕРТИ



Морозова Оксана  
Лікарка-акушерка-гінекологиня вищої категорії

### Чому така важлива психологічна допомога при лікуванні безпліддя?

Психологічна підтримка при лікуванні безпліддя відіграє ключову роль, адже часто невдалі спроби завагітніти спричиняють почуття провини, страх і сильну тривожність, що лише ускладнює настання вагітності. Ця проблема стосується не тільки жінки, а й чоловіка, тому безпліддя завжди розглядається як проблема пари. На жаль, ще часто зустрічаються випадки, коли жінка проходить всі необхідні обстеження, а чоловік уникає візитів до лікаря.

Іноді буває так, що обстеження не виявляють фізичних причин безпліддя, але вагітність все одно не настає. У такому випадку консультація психолога є наступним логічним кроком, оскільки емоційний стан може значно впливати на здатність до зачаття.

#### Як психологічні фактори можуть заважати настанню вагітності?

Існують різні психологічні причини, які можуть перешкоджати зачаттю, навіть якщо фізіологічно все гаразд. Ось деякі з них:

#### 1. Підсвідомий страх невдачі.

Якщо жінка раніше пережила викидень, завмерлу вагітність або ускладнення під час пологів, це може створити підсвідомий бар'єр, що не дозволяє їй завагітніти. Іноді майбутні батьки також можуть ставити перед собою нереалістичні очікування, прагнучи "ідеальної" дитини, що також створює додатковий стрес.

#### 2. Непідсвідоме небажання вагітності.

Страхи щодо змін у житті можуть бути дуже сильними, навіть якщо люди їх не усвідомлюють. Наприклад, жінка може боятися втратити привабливість або кар'єрні можливості, а чоловік може хвилюватися, що не зможе забезпечити сім'ю фінансово або що увага дружини буде спрямована на дитину, а не на нього.

#### 3. Тиск з боку оточення.

Часто на пару чиниться сильний тиск з боку батьків або друзів, які наполягають на тому, що настав час народжувати. Це може призводити до конфліктів між партнерами і загострювати їхні стосунки, що в свою чергу ускладнює зачаття. Крім того, звинувачення одного партнера в тому, що вагітність не настає, лише посилює стрес.

#### 4. Невирішені питання у відносинах.

Часто подружжя має різні пріоритети: один хоче фінансової стабільності, інший мріє про дитину. Також трапляється, що вагітність розглядається як засіб зберегти шлюб, який перебуває на межі розпаду. У таких випадках емоційні проблеми можуть блокувати настання вагітності.

Продовження статті за QR-кодом



# СупраСОД®

могутній ферментний антиоксидант «СОД» для захисту клітин в умовах оксидативного стресу!



СупраСОД склад:

Супероксиддисмутаза – 200мг/6000МО

Ресвератрол – 250мг

Цинк – 15мг



- ❌ Потужний антиоксидант
- ❌ Протизапальна дія
- ❌ Anti-aging

Понад 200 хронічних захворювань пов'язують з пошкодженням клітин (АФК) оксидативним стресом

Перша лінія захисту клітин від вільного радикала супероксид-аніону ( $\cdot\text{O}_2^-$ ) – ферменти супероксиддисмутази (СОД)!

## НАШІ ЕКСПЕРТИ



Максимець Тетяна  
Лікарка загальної практики - сімейної медицини.  
Лікарка-анестезіологиня вищої категорії

### Анестезія під час пункції фолікулів: чи є причини для занепокоєння?

Пункція фолікулів — це важливий етап у програмі екстракорпорального запліднення (ЕКЗ), який включає забір яйцеклітин для подальшого запліднення в лабораторних умовах. Як і будь-яка інвазивна процедура, вона потребує ретельної підготовки та професійного підходу, зокрема в питанні анестезії. Багато жінок переживають через можливі ризики або побічні ефекти, пов'язані з анестезією. У цій статті розглянемо, як відбувається анестезія під час пункції фолікулів, які варіанти існують, і чому сучасні методи роблять цей процес безпечним та комфортним для пацієнток.

#### Процес пункції фолікулів: що відбувається?

Пункція фолікулів — це процедура, під час якої лікар за допомогою спеціальної голки під ультразвуковим контролем забирає яйцеклітини з яєчників. Цей процес зазвичай триває близько 15-30 хвилин і вимагає максимального спокою пацієнтки для точного виконання маніпуляцій.

Аби уникнути болісних відчуттів та зменшити тривожність, пацієнткам пропонують анестезію. Це може бути як легка седація, що дозволяє залишатися в стані напівсну, так і повна загальна анестезія.

#### Які види анестезії використовуються?

При пункції фолікулів використовуються два основні види анестезії:

Місцева анестезія з седацією. У цьому випадку пацієнтка отримує заспокійливі засоби, що допомагають розслабитися, але залишається при свідомості. Разом із цим знеболюючий препарат вводиться локально в область яєчників, щоб зменшити біль під час процедури. Загальна анестезія. Під час цієї форми анестезії пацієнтка повністю засинає. Це короткотривалий процес, після якого вона прокидається відразу після завершення процедури. Загальна анестезія дозволяє уникнути будь-яких відчуттів дискомфорту або болю.

#### Чи є ризики?

Анестезія загалом є безпечною процедурою, особливо коли вона проводиться професійно та з урахуванням індивідуальних показників пацієнтки. Однак будь-яка анестезія може супроводжуватися невеликим ризиком побічних ефектів. Найбільш поширені серед них: тимчасова сонливість або запаморочення після процедури, нудота, алергічна реакція на знеболюючі препарати. Важливо зазначити, що в умовах кваліфікованого медичного центру Medical Plaza всі ці ризики мінімізовані. Лікарі проводять попередню консультацію та оцінюють загальний стан здоров'я пацієнтки, що дозволяє підібрати оптимальний варіант анестезії.

Продовження статті за QR-кодом



# НЕОЛАБ

ЛАБОРАТОРНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР

- АНАЛІЗИ
- ДІАГНОСТИКА
- КОНСУЛЬТАЦІЇ  
ЛІКАРІВ
- НАЙВИЩА  
ЯКІСТЬ
- ДОСТУПНІ  
ЦІНИ

ТЕЛЕФОН ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ  
**0 800 30 10 29**



# ЯНА ТА ВАСИЛЬ

Цього року Яна з чоловіком святкує не просто 10-річчя подружнього життя, а й перший рік життя спільного дива. Довгі роки вони вірили, що одного дня почують дитячий сміх у своєму домі, і завдяки Medical Plaza та професіоналізму лікаря Наталії Данкович ця мрія нарешті стала реальністю.

*"Наша історія почалася швидко — ми познайомилися і вже за кілька місяців одружилися. Жили, любили, будували спільні плани. І коли відчували готовність до батьківства, вирушили у цей нелегкий шлях. Ми й гадки не мали, що материнство й батьківство виявляться для нас випробуванням. Спочатку намагалися знайти рішення самостійно — наш Херсон невеликий, і, здається, ми знали кожного місцевого спеціаліста. Гормональна терапія, нескінченні обстеження та складні діагнози лише затягували наш шлях до щастя. Справжнім переломним моментом у нашій історії стала зустріч із Наталією Данкович у Medical Plaza. Наталія відразу створила атмосферу довіри та спокою, яка нам була так потрібна. Вона пояснила, що боротьба за батьківство — це спільний шлях, де успіх залежить і від лікаря, і від пацієнта, і від їхньої готовності працювати як партнери. Саме це нам було потрібно: не лише фаховий підхід, а й підтримка від людини, яка щиро розуміла, що ми відчуваємо і чого прагнемо." - поділилась з нами Яна*

"З кожним етапом, з кожним новим аналізом ми відчували, що наближаємося до своєї мрії. І коли нам повідомили, що наша мрія нарешті здійснилася, що ми чекаємо на дитину, це було наче диво. Кожен візит до клініки ставав кроком уперед, а увага та тепле ставлення команди лікарів дарували відчуття, що ми у надійних руках."

***"Тепер у нашому домі звучить не лише дитячий сміх — він наповнив наше життя справжнім сенсом і щастям, якого ми так довго чекали. І в цьому наша велика вдячність Medical Plaza та Наталії Данкович, які стали частиною нашої сімейної історії. Їхня підтримка, професіоналізм і віра в нашу мрію подарували нам найдорожче, що тільки може мати подружня пара — нашу довгоочікувану дитину."***

Щиро дякуємо!



## РЕАЛЬНІ ІСТОРІЇ ПАЦІЄНТІВ

# ОЛЕНА ТА СЕРГІЙ

“Це не перший раз, коли Medical Plaza проводить подібні ініціативи. У 2023 році ми розіграли безкоштовну програму ЕКЗ серед наших пацієнтів, і цей досвід став неймовірним успіхом і початком доброї традиції. Одна з наших переможниць Олена, які після багатьох невдалих спроб та 8 років непліддя, отримала шанс виграти безкоштовну допомогу. Історія цієї сім'ї надихнула багато інших пар, які зіткнулися з аналогічними труднощами - звернутися до репродуктолога. Щире відео, де Олена ділиться своїм щастям - нарешті вона стане мамою - стало вірусним у соцмережах. Цей успіх підштовхнув Medical Plaza до продовження таких ініціатив, адже наша головна мета – допомагати сім'ям бути повноцінними та щасливими.” - Наталія Данкович провідний репродуктолог України, доктор медичних наук, лікар-акушер-гінеколог вищої категорії



# Школа батьківства «Впевнена мама» в йога-студії: готуємося до батьківства разом



### Підготовка до пологів: чому це важливо

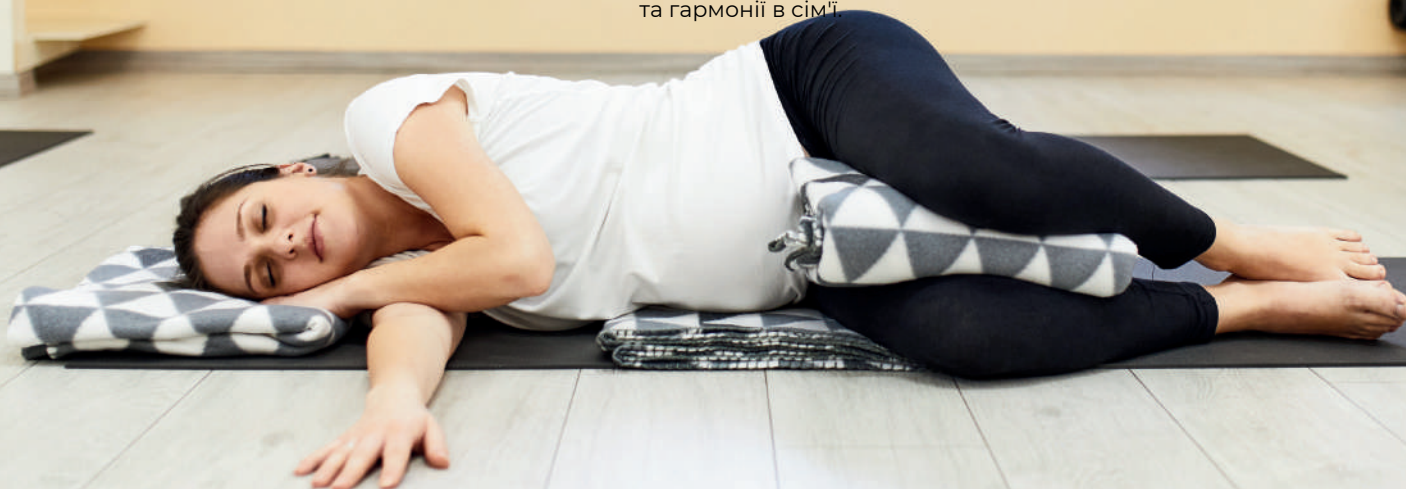
Одним з ключових моментів школи було обговорення технік дихання, вправ для розслаблення та підготовки до пологів. Регулярні заняття допомагають зменшити стрес, полегшують перебіг пологів і підтримують гармонію тіла та духу.

### Догляд за новонародженими

Після пологів починається новий етап — догляд за малюком. Учасники школи мали змогу дізнатися про основні аспекти: купання, годування та створення безпечного середовища. Практичні поради від експертів допомогли майбутнім батькам бути впевненішими в своїх діях.

### Фізична та емоційна підготовка

Йога для вагітних — це чудовий спосіб підготувати своє тіло та розум до пологів і материнства. Вправи спрямовані на підтримку гнучкості, зменшення болю та зміцнення м'язів, що бере участь у пологах. Також важливою темою школи була емоційна підготовка, адже народження дитини — це значна зміна, яка вимагає стійкості та гармонії в сім'ї.





### Прямі ефіри для зручності

Щоб ще більше підтримати майбутніх батьків, Medical Plaza регулярно проводить школу батьківства у форматі прямих ефірів. Такий підхід дозволяє приєднуватися до занять з будь-якої точки світу, ставити запитання в реальному часі та отримувати фахові поради від провідних експертів. Учасники можуть дізнатися все необхідне про підготовку до пологів, догляд за новонародженими, а також фізичну та емоційну готовність до батьківства. Завдяки прямим ефірам, отримати знання та підтримку стало ще простіше й зручніше, незалежно від вашого місцезнаходження.

### Практичні поради для майбутніх батьків:

Розпочніть фізичну підготовку вже зараз: регулярні заняття йогою допоможуть зміцнити тіло та підготувати його до пологів. Спілкуйтеся з іншими батьками, щоб отримати моральну підтримку та корисні поради. Не нехуйте емоційною підготовкою - це так само важливо, як і фізична.



**Школа батьківства — це можливість підготуватися до одного з найважливіших етапів життя.**

# CALENDAR

# 2025

січень 13

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ДЕПРЕСІЄЮ**

січень 14

**ДЕНЬ ПРОТИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ**

лютий 04

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ ПРОТИ РАКУ**

лютий 07

**ДЕНЬ МАСАЖИСТА В УКРАЇНІ**

лютий 15

**МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ОПЕРАЦІЙНОЇ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ**

березень 01

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ІМУНІТЕТУ**

березень 04

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ОЖИРІННЯМ**

березень 13

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ ПРО ЕНДОМЕТРИОЗ**

квітень 07

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я**

травень 02

**ДЕНЬ НЕМОВЛЯТИ**

травень 05

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ АКУШЕРКИ; ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ГІГІЄНИ РУК**

травень 10

**ДЕНЬ РУХУ ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я**

травень 12

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР; ДЕНЬ МАТЕРІ В УКРАЇНІ;**

травень 28

**МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК**

червень 01

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БАТЬКІВ**

червень 02

**ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ І ВІДМОВИ ВІД НАДМІРНОСТЕЙ У ЇЖІ**

червень 10

**ТИЖДЕНЬ ЧОЛОВІЧОГО ЗДОРОВ'Я**

червень 14

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВІ**

червень 16

**ДЕНЬ ТАТА**

липень 06

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПОЦІЛУНКУ**

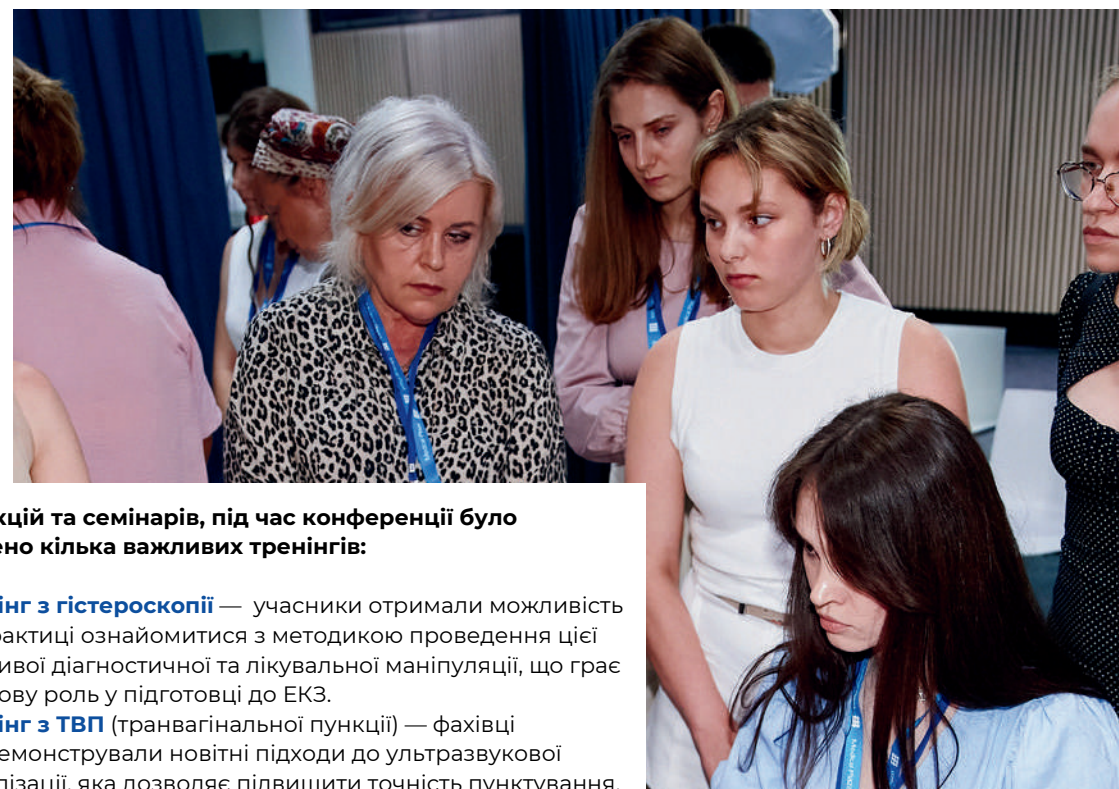
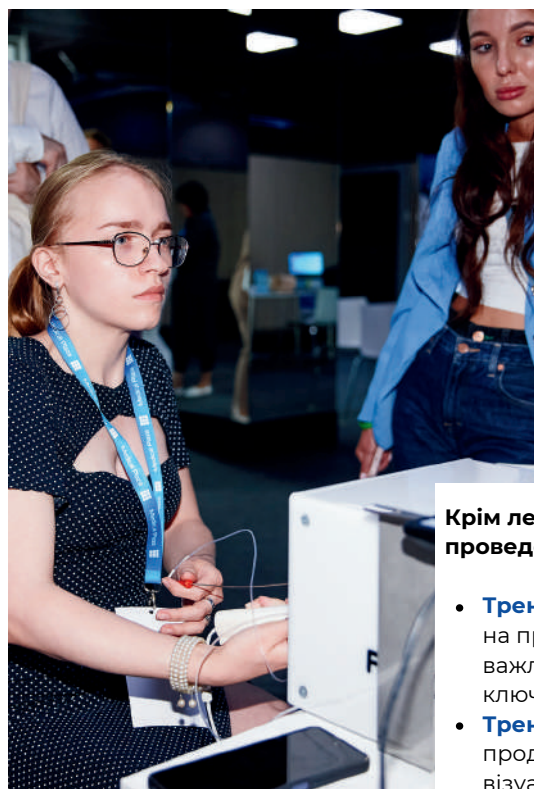
липень 17	МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ЩИРОЇ РАДОСТІ ЗА ДОСЯГНЕННЯ ІНШИХ
липень 24	МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ
липень 25	ДЕНЬ ЕКЗ, РЕПРОДУКТОЛОГА ТА ЕМБРІОЛОГА
липень 27	ДЕНЬ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА В УКРАЇНІ
серпень 01	ВСЕСВІТНІЙ ТИЖДЕНЬ ПІДТРИМКИ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ
серпень 06	МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ «ЛІКАРІ СВІТУ ЗА МИР»
серпень 08	ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ "MEDICAL PLAZA", KYIV
вересень 10	МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ГІНЕКОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
вересень 15	ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я ПРОСТАТИ
вересень 21	ДЕНЬ ФАРМАЦЕВТИЧНОГО ПРАЦІВНИКА УКРАЇНИ
вересень 26	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ КОНТРАЦЕПЦІЇ
жовтень 02	ДЕНЬ УРОЛОГА
жовтень 07	МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ЛІКАРЯ
жовтень 10	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
жовтень 15	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З РАКОМ ГРУДЕЙ
жовтень 16	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ АНЕСТЕЗІОЛОГА
жовтень 18	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МЕНОПАУЗИ
жовтень 31	ДЕНЬ ЗБІЛЬШЕННЯ ПСИХІЧНИХ СИЛ
листопад 03	НАЦІОНАЛЬНИЙ ДЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ І ВДЯЧНОСТІ В ГАЛУЗІ МЕДИЧНОЇ НАУКИ
листопад 07	МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ МЕДИЧНОЇ ФІЗИКИ
листопад 17	ДЕНЬ ДІЙ ЗА ЛІКВІДАЦІЮ РАКУ ШИЙКИ МАТКИ
листопад 19	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЧОЛОВІКІВ
листопад 20	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ДИТИНИ
грудень 08	ДЕНЬ БЛАГОДІЙНОСТІ
грудень 12	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЗАГАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
грудень 21	ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ОРГАЗМУ

## Науково-практичні конференції: “Шлях до батьківства”



Завдяки комплексному підходу та різноманітності тем, для учасників академії доступні як теоретичні знання, так і практичні навички, необхідні для подальшого розвитку в галузі репродуктивної медицини. Конференція стала унікальною можливістю для лікарів не лише з України, але й з інших країн обмінятися досвідом, обговорити сучасні виклики у лікуванні безпліддя та сформувати спільне бачення щодо розвитку репродуктивної медицини у майбутньому.





Крім лекцій та семінарів, під час конференції було проведено кілька важливих тренінгів:

- **Тренінг з гістероскопії** — учасники отримали можливість на практиці ознайомитися з методикою проведення цієї важливої діагностичної та лікувальної маніпуляції, що грає ключову роль у підготовці до ЕКЗ.
- **Тренінг з ТВП** (трансвагінальної пункції) — фахівці продемонстрували новітні підходи до ультразвукової візуалізації, яка дозволяє підвищити точність пунктування.
- **Тренінг з СЛР** (серцево-легеневої реанімації) — для лікарів різних спеціальностей був організований майстер-клас із надання першої медичної допомоги в критичних ситуаціях.



# ДНІПРО

МЦ «Medical Plaza» - багатопрофільний приватний медичний центр у м. Дніпро – було відкрито у 2014 році, саме з нього було розпочато історію мережі медичних центрів Medical Plaza. Вже понад 10 років він надає допомогу пацієнтам які потребують якісного лікування.

У 2024 році ми відсвяткували річницю з гордістю, адже за 10 років у медичному центрі отримали допомогу 225 179 пацієнтів. Щорічно до нас звертаються і отримують допомогу більше 40 тисяч громадян. Medical Plaza у Дніпрі розширилась від 10 співробітників до 306 працівників, зі 100м2 до 6000м2.

Ми пишаємось тим, що на сьогоднішній день у Medical Plaza працюють досвідчені спеціалісти:

- 3 доктора медичних наук;
- 15 кандидатів медичних наук
- 42 лікарів вищої категорії

Medical Plaza є найбільшим приватним багатопрофільним центром у Дніпрі, який має сертифікат Міжнародної системи Менеджменту Якості ISO 9001-2015 та вищу державну акредитаційну категорію.

Унікальність центру - в його багатопрофільності. Ми маємо сучасну діагностичну базу: комп'ютерні томографи, цифровий рентген, мамограф, УЗД-апарати експертного класу, власну діагностичну лабораторію. Основними напрямками медичного центру є поліклінічна допомога та діагностика, хірургія (в т.ч і онкохірургія) та допоміжні репродуктивні технології. Розроблені програми для регулярних профілактичних обстежень.

Центр має 6 ультратехнологічно оснащених операційних (роботизований комплекс Da Vinci, лапароскопічні стойки KARL STORZ, С-арка, ICG-камера, навігаційна система Orto Pilot Elite), автоматизоване стерілізаційних відділення, ембріологічна лабораторія з кріобанком, цілодобовий та денний стаціонари.

Наші операційні повністю відповідають міжнародним стандартам. Оснащення сучасним високотехнологічним обладнанням і високий рівень кваліфікації операційної команди медцентру дозволяють успішно проводити найскладніші хірургічні втручання.

Наше хірургічне відділення це - 400 операцій на місяць.

Ми намагаємось знайти можливості, щоб медична допомога у нашому центрі була доступною для населення, тому з 2019 року МЦ «Medical Plaza» заключили договір та почали ефективну співпрацю з НСЗУ, що дає можливість громадянам отримувати якісну сучасну медичну допомогу за рахунок прорами медичних гарантій від держави.

Щорічно ми розширюємо спектр послуг та співпрацю з НСЗУ. На теперішній час у нас законтрактовані договори на первинну та вторинну медичну допомогу, яка включає наступні пакети:

- первинна медична допомога;
- хірургічні операції дорослим та дітям в умовах стаціонару;
- стаціонарна допомога дорослим та дітям без хірургічної допомоги;
- профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах;
- мамографія;
- гістроскопія;
- езофагогастродуоденоскопія;
- колоноскопія;

- цистоскопія;
- бронхоскопія;
- лікування катаракти;
- хіміотерапевтичне лікування та супровід пацієнтів з онкологічними захворюваннями у стаціонарних та амбулаторних умовах;
- хірургічні операції дорослим та дітям в умовах стаціонару одного дня;
- лікування безпліддя за допомогою допоміжних репродуктивних технологій (запліднення invitro);
- реабілітація.

Завдяки спеціалістам відділення репродукції вже народилося понад 1500 здорових малюків! Крім того, ми постійно надаємо медичну допомогу тимчасово переміщенням громадянам та військовим. З початку повномасштабної війни кількість пацієнтів за даними категоріями перевищила 2500.



м. Дніпро, пр-т Олександра Поля, 141-А  
0 800 330 005







## БУЧА

*Ми взяли інтерв'ю у керівника підрозділу клініки в місті Буча - Михайлюка Євгенія. Ми обговорили основні напрямки діяльності клініки, її участь у державних програмах НСЗУ, впровадження сучасних медичних технологій та ініціативи щодо покращення доступу до медичних послуг у сільських громадах. У цьому інтерв'ю пан Євгеній поділився баченням майбутнього розвитку клініки та впливу цих ініціатив на відновлення здоров'я нації.*



**Ред.:** Розкажіть, будь ласка, трохи більше про клініку Medical Plaza у Бучі. Яка її місія і чим вона відрізняється від інших медичних закладів?

**пан Євгеній:** Medical Plaza у Бучі – це багатoproфільний медичний центр, який працює на засадах доказової медицини. Ми надаємо широкий спектр медичних послуг від терапії до роботизованих операцій. Наша місія полягає в тому, щоб забезпечити пацієнтів комплексним медичним обслуговуванням найвищої якості з акцентом на індивідуальний підхід до кожного. Головною відмінністю Medical Plaza є поєднання інноваційних технологій, мультидисциплінарного підходу та висококваліфікованих фахівців. Ми прагнемо бути не просто медичним закладом, а справжнім партнером для пацієнтів на шляху до здоров'я.

**Ред.:** Які саме послуги ви надаєте і які напрямки є пріоритетними для вашої клініки?

**пан Євгеній:** Наша клініка пропонує великий спектр послуг, серед яких: терапія та сімейна медицина, кардіологія, гастроентерологія, ортопедія і травматологія, репродуктивна медицина, гінекологія, урологія, дерматологія, педіатрія, хірургія, включно з роботизованими операціями за допомогою системи DA VINCI, отоларингологія, алергологія, неврологія, ендокринологія. І це лише частина переліку наших послуг. Одним із ключових напрямків є рання діагностика хвороб, оскільки своєчасне виявлення патологій дозволяє ефективніше проводити лікування та зменшує ризик ускладнень. Також ми активно розвиваємо хірургію, адже сучасні підходи до малоінвазивних операцій стають дедалі важливішими для пацієнтів.

**Ред.:** Останнім часом усе більше говорять про впровадження сучасних технологій у медицині. Як Medical Plaza використовує інновації для покращення якості лікування?

**пан Євгеній:** Ми постійно інвестуємо в новітні технології, адже це дозволяє суттєво підвищити якість діагностики та лікування. Наприклад, роботизована хірургія за допомогою системи DA VINCI відкриває нові можливості для малоінвазивних операцій з максимальною точністю. Це зменшує ризик ускладнень, зменшує біль та скорочує реабілітаційний період для пацієнта. Крім того, ми використовуємо сучасне обладнання для діагностики, як-от 3D-УЗД, мамографію та інші високоточні методи обстеження. Інновації стосуються також і нашого підходу до лікування пацієнтів – ми застосовуємо персоналізовану медицину, де враховуємо генетичні особливості, історію хвороб та інші фактори.



# БУЧА

**Ред.:** Як забезпечується професійний розвиток персоналу? Яка роль фахівців у Medical Plaza?

**пан Євгеній:** Успіх клініки залежить, передусім, від фахівців, які працюють у нашій команді. Ми дбаємо про їхнє постійне навчання і розвиток, оскільки медицина – це галузь, що швидко змінюється. Наші лікарі регулярно відвідують міжнародні конференції, беруть участь у наукових дослідженнях та проходять додаткові тренінги. Окрім того, в Medical Plaza ми часто організуємо внутрішні майстер-класи воркшопи, щоб наш персонал завжди був у курсі новітніх методів лікування і нових досліджень.

**Ред.:** Яким Ви бачите майбутнє медичної галузі в Україні і яку роль у цьому відіграватиме Medical Plaza?

**пан Євгеній:** Я переконаний, що майбутнє української медицини полягає у розвитку приватного сектора і тісної співпраці з державними установами. Одним із ключових напрямків є активна участь у програмах НСЗУ (Національна служба здоров'я України), які дозволяють нам надавати пацієнтам якісні послуги безкоштовно або за пільговими умовами. Ми прагнемо співпрацювати з державою для розширення доступу до сучасної медичної допомоги для всіх верств населення. Також важливим напрямком для нас є прийом пацієнтів на базі амбулаторій у прилеглих містах і селах Бучанського району. Ми вважаємо, що відновлення нації неможливе без забезпечення медичною допомогою навіть найвіддаленіших регіонів. Це дозволяє забезпечити медичною допомогою людей, які не мають змоги приїхати до великих міст.

**Ред.:** Пацієнти часто звертають увагу на сервіс у медичних закладах. Які ініціативи Medical Plaza впроваджує для покращення обслуговування пацієнтів?

**пан Євгеній:** Ми розуміємо, що медичний сервіс не обмежується лише професіоналізмом лікарів, тому для нас важливо створити комфортні умови для пацієнтів на всіх етапах їхнього перебування в клініці. Це стосується як зручної системи запису на прийом, так і уваги до дрібниць, таких як комфорт в залах очікування, швидка реєстрація, супровід пацієнтів медичним персоналом. Ми впровадили систему електронного запису через мобільний застосунок, що значно спрощує процес комунікації між пацієнтом і лікарем, а також мінімізує можливість помилок. Крім того, ми постійно моніторимо відгуки наших пацієнтів і готові адаптувати наші процеси для покращення їхнього досвіду.





**Ред:** Як Ви вважаєте, що є найважливішим у медичній допомозі?

**пан Євгеній:** Я впевнений, що найважливішим є баланс між інноваціями, професійністю і людяністю. Пацієнт має відчувати довіру до лікаря і знати, що отримує найкраще лікування. У Medical Plaza ми прагнемо створити таке середовище, де кожен пацієнт відчуватиме турботу, підтримку і впевненість у своєму здоров'ї.

Медичний центр Medical Plaza є прикладом того, як приватні медичні заклади можуть зробити значний внесок у розвиток медичної галузі України, надаючи пацієнтам комплексні та інноваційні рішення. Завдяки активній участі в програмах НСЗУ та впровадженню інноваційної хірургії, Medical Plaza стає лідером у відновленні нації та поліпшенні якості життя українців.

м. Буча, Нове шосе, 52

0 800 330 005



**Medical Plaza** на Кловському узвозі — це сучасна жіноча консультація, розташована в самому серці столиці. Ми пропонуємо високоякісні медичні послуги з особливим акцентом на індивідуальний підхід до кожної пацієнтки.

**Наша місія:** Забезпечити кожну жінку найкращими умовами для збереження та відновлення здоров'я. Ми прагнемо стати вашим надійним партнером у питаннях жіночого здоров'я, пропонуючи комплексні рішення та персоналізовані плани лікування.



### Наші цінності:

- Професіоналізм: Наші лікарі мають високу кваліфікацію та багаторічний досвід роботи, що гарантує точні діагнози та ефективні методи лікування.
- Індивідуальний підхід: Ми розуміємо, що кожна жінка унікальна, тому створюємо персоналізовані плани лікування, які відповідають вашим потребам і побажанням.
- Інновації: Використовуємо сучасне обладнання та новітні медичні технології для забезпечення найкращих результатів лікування.
- Комфорт: Надаємо послуги у затишній та доброзичливій атмосфері, створюючи умови для вашого максимального комфорту та спокою.

м. Київ, вул. Кловський узвіз, 12-А  
0 800 330 005  
+38(067) 175-30-39





### Наші послуги:

- Консультації гінеколога
- Консультації уролога
- Профілактичні огляди
- Планування та супровід вагітності
- Репродуктивне здоров'я
- Естетична гінекологія
- DETOX-терапія
- PRP-терапія





Обираючи «Medical Plaza» на Кловському узвозі, ви отримуєте турботу та підтримку професіоналів, які працюють для вашого здоров'я та благополуччя. Ми завжди раді допомогти вам на шляху до здорового та щасливого життя.



## Лабораторно-діагностичний центр НеоЛаб: якість, інновації та турбота про здоров'я з 15-річним досвідом.

Сучасний медичний лабораторно-діагностичний центр є важливим елементом у системі охорони здоров'я, що сприяє точній діагностиці та моніторингу захворювань. НеоЛаб займає невід'ємне місце серед лабораторно-діагностичних центрів, які забезпечують високоякісну діагностику, застосовуючи інноваційні технології та дотримуючись стандартів обслуговування пацієнтів.

### Історія та місія

НеоЛаб була заснована 15 років тому з метою створення сучасного лабораторно-діагностичного центру, який відповідає міжнародним стандартам і забезпечує пацієнтів доступом до широкого спектру аналізів. Місія компанії – надання високоточних лабораторно-діагностичних досліджень за доступними цінами.

### Технологічні інновації та обладнання

НеоЛаб оснащений сучасним обладнанням, що дозволяє проводити широкий спектр лабораторно-діагностичних досліджень з високою точністю. Всі аналізи виконуються на автоматизованих системах, що мінімізує ризик помилок та забезпечує швидке отримання результатів. Використання інноваційних технологій дає можливість виявляти захворювання на ранніх стадіях, що сприяє своєчасному лікуванню і швидкому одужанню пацієнтів.

### НеоЛаб пропонує широкий вибір лабораторно-діагностичних досліджень для дорослих та дітей, включаючи:

- Загальноклінічні аналізи — загальний аналіз крові та сечі, аналіз калу на дисбактеріоз та інші.
- Біохімічні дослідження — оцінка функцій печінки, нирок, серцево-судинної системи, обміну речовин.
- Гормональні дослідження — діагностика порушень ендокринної системи, включаючи аналізи на гормони щитовидної залози, статеві гормони та інші.
- Імунологічні тести — оцінка імунітету, визначення наявності інфекційних захворювань.
- Алергологічні дослідження — тести на алергени для виявлення алергічних реакцій.
- Генетичні дослідження — аналізи для діагностики спадкових захворювань та схильностей до певних патологій.
- Серологічні дослідження — виявлення антитіл до різних інфекційних агентів, що дозволяє оцінити стан імунної системи та наявність перенесених інфекцій.
- Гематологічні дослідження — аналізи для оцінки складу крові, включаючи визначення рівнів червоних і білих кров'яних клітин, тромбоцитів, а також показників коагуляції.
- Бактеріологічні дослідження — виявлення та ідентифікація бактерій у зразках крові, сечі, калу та інших біологічних матеріалах, що дозволяє діагностувати інфекційні захворювання.
- Мікроскопічні дослідження — вивчення клітин і тканин під мікроскопом для виявлення патологічних змін, що дозволяє виявити ракові захворювання, запалення та інші патології.
- ДНК-діагностика інфекційних захворювань — використання молекулярно-генетичних методів для виявлення ДНК патогенів, що дозволяє точно діагностувати інфекції та визначити їхню чутливість до антибіотиків.



## Професійний підхід та кваліфікований персонал

Успіх лабораторно-діагностичних досліджень значною мірою залежить від професійності спеціалістів, які їх виконують. У НеоЛаб працює команда висококваліфікованих фахівців, які мають великий досвід роботи у лабораторній діагностиці. Регулярне навчання персоналу, участь у наукових конференціях та семінарах дозволяє підтримувати високу якість обслуговування та впроваджувати новітні методи діагностики.

НеоЛаб приділяє особливу увагу контролю якості досліджень. Всі медичні послуги сертифіковані відповідно до міжнародних стандартів ISO 9001:2015. Регулярні внутрішні та зовнішні аудити допомагають підтримувати високий рівень обслуговування та впевненість у достовірності отриманих даних.

## Зручний сервіс та комфорт для пацієнтів

Одним із пріоритетів НеоЛаб є створення максимально комфортних умов для пацієнтів. Лабораторно-діагностичний центр забезпечує швидкий прийом без черг, можливість попереднього запису та зручний графік роботи. Крім того, доступна послуга здачі аналізів вдома, що особливо зручно для людей похилого віку, дітей та пацієнтів з обмеженими можливостями.

## Онлайн доступ до результатів

Для зручності пацієнтів НеоЛаб пропонує можливість отримання результатів онлайн через чат-бот. Це дозволяє швидко отримати доступ до інформації та надіслати результати лікарю для консультації без необхідності повторного візиту до лабораторно-діагностичного центру. Дані надійно захищені та доступні лише авторизованим користувачам.

## Інноваційні плани на майбутнє

Лабораторно-діагностичний центр НеоЛаб продовжує активно розвиватися, розширюючи спектр своїх послуг та впроваджуючи новітні методи діагностики. За останні пів року НеоЛаб запровадив найсучасніші мікробіологічні дослідження за методикою MALDI-TOF, яка отримала Нобелівську премію. Завдяки їй НеоЛаб має можливість отримувати результати бакпосівів у короткий термін (від 2 до 4 днів) із точністю 99% (у базі аналізатора — понад 8 тис. бактерій та грибів). Також впроваджено антибіотикограму згідно з EUCAST, яка зазначена у міжнародних та українських протоколах лікування.

Запроваджено (НІПТ) SOLUTION v2 Illumina VeriSeq, який нині є рутинною практикою лікарів-генетиків та акушер-гінекологів і рекомендований усім вагітним. Його переваги — звичайний забір крові, що дає чутливість та специфічність - 99,9%, метод дослідження NGS на платформі Illumina, акредитації ACOG (Американський коледж акушер-гінекологів), ACMG (Американський коледж медичної генетики та геноміки), ICPD (Міжнародне товариство пренатальної діагностики). Він підходить для одноплідної або багатоплідної вагітності, вагітності природним шляхом або ЕКЗ, з донорською яйцеклітиною та при сурогатному материнстві.

Для розширення репродуктивної панелі було впроваджено пренатальний скринінг за програмою Astraia. Програма Astraia — єдина міжнародно визнана програма пренатальної діагностики хромосомних патологій плода. Процедура схвалена Фондом Медицини Плода (Fetal Medicine Foundation) і використовується у США та країнах Європи. До репродуктивної панелі також додано низку актуальних досліджень для виявлення генетичних патологій.

НеоЛаб додав новий розділ досліджень — молекулярно-генетичні тести в онкології. У цьому розділі представлені комплексні рішення для генетичного аналізу онкологічних захворювань, що допомагають визначити мутації, відповідальні за розвиток всіх типів раку, і підібрати найбільш ефективну терапію для кожного пацієнта. Це дозволяє персоналізувати лікування і підвищити його ефективність.

## Соціальна відповідальність та партнерські програми

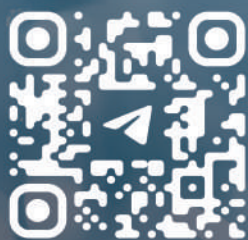
НеоЛаб активно співпрацює з іншими медичними установами, пропонуючи вигідні умови партнерства для клінік, медичних центрів та лікарів. Центр також підтримує соціальні проєкти, спрямовані на профілактику та ранню діагностику захворювань, проводячи акції та освітні заходи для населення.

НеоЛаб — це сучасний лабораторно-діагностичний центр, що об'єднує досвід, професіоналізм і новітні технології для надання високоякісних медичних послуг, роблячи турботу про здоров'я простішою і зручнішою.

# НЕОЛАБ

ЕКСПЕРТ В ЛАБОРАТОРНІЙ ДІАГНОСТИЦІ

- АНАЛІЗИ
- КОМПЛЕКСНА ДІАГНОСТИКА
- КОНСУЛЬТАЦІЇ ЛІКАРІВ
- ДОСТУПНІ ЦІНИ



ТЕЛЕФОН ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ

0 800 30 10 29



## НАШІ ДОСЯГНЕННЯ



### За 2024 рік багатoproфiльний центр Medical Plaza (Дніпро):

- Проліковано 39 467 пацієнтів
- Проведено більше 3700 операцій,
- Понад 60 операцій було проведено за допомогою роботизованої системи Da Vinci.
- Завдяки фахівцям медичного центру Medical Plaza, більше 100 родин отримали шанс здійснити свою мрію — стати батьками за допомогою допоміжних репродуктивних технологій.



### За 2024 рік Центр репродукції Medical Plaza (Київ):

- Понад 1100 ембріопротоколів
- Більше 110 народжених дітей
- Більше 420 позитивних тестів на вагітність
- Більше 1050 хірургічних втручань



**У 2024 році багатoproфiльний центр Medical Plaza (м.Буча):**

- Надала медичну допомогу понад 1000 пацієнтам
- Заклyчила бiльше 200 декларацiй по програмi НСЗУ
- Провела огляди i консультацiї пацiєнтiв на базi амбулаторiй у прилеглих мiстах i селах Бучанського району у програмi «Вiдновлення нацiї» бiльше 100 людей
- Поставила на облiк вагiтностi 15 майбутнiх мам
- Провела бiльше 40 гiнекологiчних Check-up



**За 2024 рiк жiноча консультацiя Medical Plaza (Київ):**

- Нам довірили своє здоров'я понад 4000 пацієнтів
- Бiльше 50 вагiтних стали на облiк
- Проведено 3000 УЗД - досліджень
- Виконано 1000 процедур PRP-терапiї
- Реалiзовано 800 програм детокс-терапiї
- Понад 100 позитивних тестiв на вагiтностi

# ЗАХОДИ





#### Medical Plaza на BLACK PARTY!

Ми з гордістю відвідали та стали партнерами конференції BLACK PARTY, присвяченої інноваціям у регенеративній медицині. На заході виступила наша провідна лікарка-репродуктолог Наталія Данкович, яка поділилася експертними знаннями про відновлення клітин та сучасні методи лікування непліддя.

BLACK PARTY стала чудовою можливістю обговорити найновіші досягнення у сфері регенерації та відновлення здоров'я. Разом до інновацій!



## V Загальнонаціональна премія року «Золоті руки»

У Києві відбулася V Загальнонаціональна премія року «Золоті руки», яка зібрала найкращих фахівців у галузі медицини. Цього року особливу відзнаку отримала Наталія Олександрівна Данкович - засновниця мережі медичних центрів «Medical Plaza». Її було визнано «Репродуктологом року» за багаторічний внесок у розвиток репродуктивної медицини та допомогу тисячам сімей на шляху до батьківства.

Наталія Данкович вже 30 років присвячує себе репродуктології. За цей час вона допомогла більше ніж 3000 сім'ям почути довгоочікувані слова «Ви вагітна», що стало справжньою надією для багатьох, хто роками боровся з безпліддям. Її медичні центри пропонують інноваційні рішення в сфері репродуктивного здоров'я, допомагаючи пацієнтам із найрізноманітнішими діагнозами здійснити мрію про народження дитини.

*«Для мене ця нагорода є не лише визнанням моєї праці, але й відображенням тих емоцій, які ми переживаємо разом з нашими пацієнтами. Кожна сім'я, яка проходить цей шлях до батьківства, надихає мене не зупинятися, працювати ще більше та шукати нові рішення. Репродуктивна медицина постійно розвивається, і для мене важливо йти в ногу з часом, надаючи пацієнтам найкращі можливості. Я вдячна кожному, хто довірився нашій команді, і цій нагороді, яка стала символом нашого спільного успіху.»*





**7 квітня на жіночому форумі «SUPERWOMAN»** виступила провідна репродуктологиня України, докторка медичних наук, співвласниця мережі медичних центрів Medical Plaza **Наталія Данкович** з темою "Інструменти збереження репродуктивного здоров'я"



**ЧИ ЗНАЛИ ВИ?**

# Що старіння впливає на концентрацію

Подібно до того, як ви можете більш повільно бігати чи стрибати не так високо, як у підлітковому віці, когнітивна здатність вашого мозку, тобто ваша здатність навчатися, запам'ятовувати та вирішувати проблеми, сповільнюється з віком. Вам може бути важче згадати колись знайомі факти, або розподілити свою увагу між двома чи більше видами діяльності чи джерелами інформації. Ці зміни впливають на вашу здатність зосереджуватися, тому ви можете легше відволікатися, ніж у молодості.

Більшість людей починають помічати зміни, коли їм виповнюється 50-60 років. Області мозку, пов'язані з обробкою пам'яті, такі як гіпокамп і особливо лобові частки, з часом зазнають анатомічних і нейрохімічних змін. Хоча ці зміни можуть викликати жах, більшість проблем пам'яті та мислення, пов'язаних із віком, не є наслідком основного захворювання мозку, такого як хвороба Альцгеймера. Натомість те, що здається проблемою пам'яті, може просто відобразити нижчу швидкість обробки та погане кодування та пошук нових спогадів у результаті зниження уваги.

Природна втрата рецепторів і нейронів, яка відбувається зі старінням, також може ускладнювати концентрацію. Таким чином, ви не тільки повільніше засвоюєте інформацію, але й можете мати більше проблем із її пригадуванням, тому що ви спочатку її не повністю вивчили. При повільній обробці факти, що зберігаються в робочій пам'яті, можуть розсіюватися до того, як у вас буде шанс вирішити проблему.

Незважаючи на те, що ваш мозок може повільніше навчатися та запам'ятовувати нову інформацію, ваша здатність осмислювати те, що ви знаєте, і формувати розумні аргументи та судження залишається незмінною.

# Як отримати більше клітковини у своєму раціоні

Щодня їжте мінімум три порції овочів і дві порції фруктів. Загалом одна порція — це один шматочок фрукта, півсклянки сирих фруктів чи овочів або чашка листової зелені.

Включайте фрукти, овочі або те й інше під час кожного прийому їжі.

*Наприклад, включайте фрукти на сніданок і як перекус, а овочі на обід і вечерю.*

Їжте бобові (насіння рослин сімейства бобових), такі як квасоля, сочевиця та горох, принаймні тричі на тиждень. Ви можете додавати їх як рослинний білок до страв без м'яса, або як крохмаль замість зерна.

*Наприклад, ви можете їсти рибу на ложі з сочевиці, а не рису.*

Перекушуйте горіхами, насінням і фруктами. Або додайте їх до інших страв, як-от йогурту, вівсяних пластівців, салатів і смажених страв.

Замініть рафіновані зерна, такі як білий рис, на цільні зерна, такі як коричневий рис, дикий рис або булгур. Для макаронних виробів шукайте такі, що виготовлені з кіноа або бобових, таких як нут і сочевиця.

Будьте обережні, вживаючи багато клітковини одночасно. Перевищення може спричинити газоутворення, здуття живота, діарею та спазми в животі, оскільки ваші кишкові бактерії намагаються переробити всю нову клітковину. Ці проблеми зникають через деякий час, коли ваша травна система звикає до вищого рівня клітковини, але ви можете уникнути їх, поступово додаючи клітковину до свого раціону.

*Наприклад, спробуйте додати ще одну порцію їжі з високим вмістом клітковини до свого щоденного раціону протягом тижня. Якщо все в порядку, додайте ще одну щоденну порцію протягом тижня. Продовжуйте цю схему, доки не досягнете щоденної норми клітковини.*

Крім того, переконайтеся, що щодня п'єте багато рідини — приблизно пів літри води чотири рази на день. Збільшення кількості води, яку ви п'єте, може сприяти проходженню клітковини через травну систему та запобігати розладу шлунка.

# НАША КОМАНДА








 м. Київ, вул. Кловський узвіз 12А



 м.Буча, Нове Шосе, 52

**ТЕЛЕФОН ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ**  
**0 (800) 330 005**



м. Київ, проспект  
Володимира Івасюка, 4,  
корпус 5

 м. Київ, проспект  
Володимира Івасюка,  
4, корпус 5

м. Київ, вул. Кловський  
узвіз 12А

м. Буча, Нове Шосе, 52

