



**В** Я хочу сдать яйцеклетки как донор. Снизит ли это мои шансы забеременеть позже?

**АННА (26)**

**О** Восстановление происходит уже в следующем менструальном цикле, так что это никак не отразится на твоём здоровье и не повлияет на возможность стать матерью в будущем. Но, как и при любой операции, могут возникнуть осложнения: есть риск гиперстимуляции яичников и кровотечения после пункции.

**РУБЕН НЕРСЕЯН**, акушер-гинеколог, репродуктолог клиники "Медси"

**В** Часто делаю отбеливание зубов, но через довольно короткое время налет снова появляется. Сколько по времени должен сохраняться эффект от процедуры? Можно решить эту проблему иначе?

**БЕРА (30)**

**О** После отбеливания зубы не перестанут окрашиваться, так как оно не улучшает их микрорельеф. Как альтернативу я бы порекомендовала процедуру Clinpro. После обработки мелкодисперсным порошком поверхность зубов аккуратно полируют пастой, а в завершение кладут покрытие, насыщающее эмаль фтором и минералами. К тому же ее можно делать достаточно часто: каждые два-три месяца.

**ЕЛЕНА ТЕРЕНТЬЕВА**, врач-пародонтолог клиники "Святая Варвара"

# ВО

КАК БЫТЬ ЗДОРОВОЙ



**В** За сколько часов до сна можно заниматься спортом?

**ОЛЯ (24)**

**О** Все зависит от твоего хронотипа: "жаворонкам" нужно тренироваться с 7:00 до 16:00, а для "сов" подходит время с 17:00 до 23:00. Порой соблюсти режим невозможно из-за работы, тогда стоит выбрать время, наиболее близкое к твоему ритму. Интенсивные занятия (кроссфит, функциональный тренинг) заканчивай хотя бы за час до сна. Растяжку выполняй за полчаса до отдыха.

**АННА МИЛЯЕВА**, фитнес-эксперт, специалист по тренировке олимпийских команд

**В** У меня менструации идут не каждый месяц, и не хватает 10 кг веса. Эстрадиол чуть ниже нормы. С чего начать лечение?

**ЮЛИЯ (20)**

**О** Низкий эстрадиол означает, что в организме не хватает холестерина, из которого синтезируется и он, и все остальные половые гормоны.

В первую очередь сдай кровь на них и на гормоны щитовидной железы и сделай УЗИ органов малого таза. Измени рацион: ешь больше говядины, печени, яиц, рыбы, орехов, семечек, злаков, отрубей, сухофруктов, бобовых, зелени и овощей, чтобы набрать вес.

**НАИРА АЙВАЗЯН**, врач-гинеколог клиники "МедикСити"



**НАШ ЭКСПЕРТ**  
**Екатерина Мирсагатова**, врач клиники "Доктор рядом"

**СТРАДАЮ ОТ ОСТАНОВОК ДЫХАНИЯ ВО СНЕ. ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ НЕТ, НО Я СЛЕГКА ПОЛНОВАТА. ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ЛЕЧИТЬ?**

**ЮЛЯ (25)**

Это может быть и синдром апноэ во сне, и паническая атака. Я рекомендую пройти обследование, чтобы исключить патологию органов грудной клетки и лор-органов. При апноэ человек перестает дышать из-за механической блокады дыхательных путей, мозг получает сигнал тревоги и просыпается. Лечение занимается сомнолог. Кстати, избавление от лишнего веса, привычка спать на боку, отказ от сигарет и алкоголя тоже помогут тебе.