

# Будь здоров, Зеленоград!

www.zelaozdrav.ru  
№ 11 (20) ДЕКАБРЬ 2014

МЕДИЦИНСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ГАЗЕТА  
ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА Г. МОСКВЫ



**3**  
СТРАНИЦА  
**НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ  
ПЕРЕМЕН!**  
Интервью  
с И.Я. Голоусиковым

**4**  
СТРАНИЦА  
**ВЫСОКИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**  
В горбольнице откроется  
ангиографическое отделение

**10**  
СТРАНИЦА  
**КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ  
ХОЛЕСТЕРИНА**  
Консультация врача -  
кардиолога

**11**  
СТРАНИЦА  
**КАК СОХРАНИТЬ  
ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ**  
Советы протоиерея  
Дмитрия Смирнова

## ПОЗДРАВЛЯЮ!

# С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!



*Уважаемые жители Зеленограда!  
Дорогие медицинские работники!*

Поздравляю вас с наступающим Новым годом! В преддверии праздника мне хотелось бы выразить глубокую признательность каждому из моих коллег за самоотверженный, добросовестный труд. Этот год был для нас сложным, работать приходилось напряженно, мы искренне радовались нашим совместным успехам и победам, вместе переживали трудности... Сегодня перед нами стоят новые масштабные задачи, выполнение которых позволит продолжить поступательное движение вперед, сохраняя здравоохранение Зеленограда на хорошем уровне. Я надеюсь, что в 2015-м году у нас получится все то, что мы наметили по дальнейшему улучшению медицинской помощи в округе! Особые слова благодарности хочется адресовать всем тем, кто в праздничные дни на дежурстве будет заботиться о здоровье людей.

Для каждого из нас Новый год – это обновление, приток новых сил и надежд на лучшее. Пусть он станет временем добрых перемен, новых возможностей и свершений, удач, воплощения планов и надежд! Желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, мира и любви в семьях, счастья, благополучия! Пусть ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения!

С Новым годом! С Рождеством!

Директор ГКУ ДЗ ЗелаО И.Я. Голоусиков

## НАШИ ВРАЧИ

# В. ФРАНЦУЗОВ: «Я ВЕРЮ, ЧТО НАША БОЛЬНИЦА СТАНЕТ ОДНОЙ ИЗ ЛУЧШИХ В СТОЛИЦЕ...»

**Виталий Николаевич Французов – заслуженный врач Российской Федерации. Выпускник Ленинградского суворовского училища. Закончил Военно-медицинскую академию им. С.М.Кирова. Доктор медицинских наук, профессор кафедры хирургических инфекций Национального медико-хирургического Центра имени Н. Пирогова, а ныне – заместитель главного врача по хирургии городской больницы № 3.**

Мне всегда казалось, что профессия врача наделяет человека какими-то необыкновенными, сродни божественным, способностями. Ведь от него зависит жизнь и здоровье человека, а значит, и его судьба, и даже будущее счастье. При этом большинство людей в белых халатах о себе говорить не любят. О работе, профессии, пациентах они готовы рассказывать часами, но тема собственных жизненных перипетий, успехов и неудач – табу.

Виталий Николаевич ничего необыкновенного в своей профессии не видит, как и не считает ничего заслуживающего внимания в своей частной жизни, о чем, по крайней мере, стоило бы поведать широкой общественности. Настоящий врач.

«Я родился в Твери, 15 лет жил в Ленинграде и навсегда влюбил-

ся в город на Неве, – рассказывает Виталий Николаевич. – Потом была служба военным хирургом в Вооруженных силах СССР, главный военный клинический госпиталь имени академика Н.Бурденко (Москва), Национальный медико-хирургический Центр им. Н.Пирогова. Работал главным специалистом министерства обороны по хирургическим инфекциям. В Центре им. Н.Пирогова руководил клиникой гнойно-септической хирургии им. В.Ф.Войно-Ясенецкого (архиепископа Луки), был заместителем директора по лечебной работе, заведующим кафедрой хирургических инфекций института усовершенствования врачей. Затем – работа главным врачом в 36-й городской клинической больнице Москвы, заместителем директора института хирургии



имени А.В.Вишневого. В Российской медицинской академии последипломного образования (РМА-ПО) возглавлял образовательный научно-клинический Центр».

Казалось бы, простое перечисление медицинских учреждений и должностей, которые у каждого на слуху, но за этим стоят круглосуточные дежурства, без праздников и выходных, суровые будни практикующего хирурга и, главное, спасение сотен человеческих жизней. В главный военный клинический госпиталь им. Н.Бурденко, в отделение гнойной хирургии, тогда везли так называемый груз 300 – тяжело ранен-

ных бойцов. Виталий Николаевич принимал в госпитале им. Н. Бурденко пострадавших в Афганистане, Чечне, пациентов после землетрясения в Армении (1988 г.). В 36-ой клинической больнице спасал людей, покалеченных от взрывов в метро и Домодедово, выживших при падении самолетов, обгоревших на страшном пожаре в Перми. Французов был причастен ко всем громким спасательным операциям и возвращению к жизни десятков пострадавших практически при всех чрезвычайных ситуациях в стране.

Продолжение на стр. 2

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

# ЗДОРОВЬЯ И ЧУДЕС В НОВОМ ГОДУ!



Дорогие наши читатели!

Вот и приближается Новый год – волшебное время, когда нарушается привычный порядок вещей, и в воздухе витает предчувствие чего-то нового и прекрасного... Каждый из нас, как в детстве, в глубине души под Новый год ждет чуда, а почему бы нам самим не стать на время волшебниками и не сделать так называемое чудо своими руками? Помните фразу из «Алых парусов» А.Грина: «когда душа человека таит зерно пламенного растения – чуда, сделай ему это чудо, если ты в состоянии. Новая душа будет у него и новая у тебя... Если проявить фантазию, изобретательность, не так уж сложно сделать это для близкого человека.

Ведь если задуматься, рядом с нами совсем немного людей, кому по-настоящему есть до нас дело, кто искренне переживает с нами наши неудачи и радуется нашим успехам. Именно они и есть подлинное сокровище нашей жизни, дар судьбы, и мы можем подарить им незабываемые счастливые моменты в этот Новый год.

Обычно мы все откладываем на потом, думаем, что когда-нибудь наступит время, когда сможем жить красиво, счастливо, когда сможем показать любимым людям, как они нам дороги... Но это время почему-то так никогда и не наступает... Поэтому наслаждайтесь каждым моментом своей жизни и почаще радуйте своих близких людей. Желаю, чтобы ваша жизнь с каждым годом становилась все более осознанной и красивой, чтобы, несмотря на трудности и препятствия, вы становились сильнее, крепче, добрее!

И, конечно же, хочу пожелать всем нам здоровья! Это – величайшая ценность! Пусть оно будет крепким и никогда не подводит! Тогда и настроение будет хорошим, и счастье полным, и все вершины станут достижимыми. А мы будем стараться помочь вам в этом, публикуя для вас полезные и интересные статьи.

Главный редактор  
газеты «Будь здоров, Зеленоград!»  
Ирина Федюнина

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

**С ЮБИЛЕЕМ!**

От всего сердца поздравляем с юбилеем медицинского статиста филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Г. И. Криворучко, работающую здесь уже немало лет.

Галина Ивановна! Благодарим Вас за многолетний добросовестный труд. Мы Вас ценим, как специалиста, любим, как человека! От всей души желаем крепкого здоровья, счастья, благополучия во всем и прекрасного настроения!

\*\*\*

Поздравляем нашу дорогую коллегу и прекрасную женщину, врача-лаборанта клиничко-диагностической лаборатории филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Евгению Евгеньевну Горохову!

Евгения Евгеньевна! Примите наши искренние поздравления! Спасибо за трудолюбие и верность призванию! Желаем счастья и любви, крепкого здоровья, успехов в делах, душевного тепла! Пусть Вам во всем сопутствует удача!

**Коллектив филиала «Зеленоградский»**

Поздравляем с юбилеем наших дорогих коллег: лаборанта КДЛ филиала №1 ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» С.В. Борисову, медицинскую сестру отделения профилактики филиала №2 ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» Н.Н. Зуйкову, медицинскую сестру отделения офтальмологии филиала №2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Л.Н. Луквинку, врача-офтальмолога ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» Л.А. Мусинову! Желаем Вам счастья и любви, крепкого здоровья на долгие годы. Пусть хорошее настроение никогда Вас не покидает! Будьте всегда оптимистичны и уверены в себе! Всех земных благ Вам и Вашим близким!

**Администрация ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ»**

От всей души поздравляем с юбилеем наших коллег: медсестру молочно-раздаточного пункта М.В. Богачеву, участковую медицинскую сестру О.Н. Снежкову, диспетчера отделения круглосуточной медицинской помощи детям на дому Е.Н. Мальчикову.

Желаем крепкого здоровья, счастья, душевного тепла, сердечной мудрости! Спасибо за трудолюбие и верность своему призванию! Пусть Ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения!

**Коллектив филиала №2 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»**

**НАШИ ВРАЧИ**

**В. ФРАНЦУЗОВ: «Я ВЕРЮ, ЧТО НАША БОЛЬНИЦА СТАНЕТ ОДНОЙ ИЗ ЛУЧШИХ В СТОЛИЦЕ...»**

*Начало на стр. 1*

Говоря о своем ежедневном врачебном подвиге, Виталий Николаевич лаконичен: «Все пострадавшие при катастрофах, чрезвычайных ситуациях в России, как правило, поступали в госпиталь им.Н.Бурденко, медико-хирургический центр им.Н.Пирогова, 36 ГКБ, в которых все медицинские работники самоотверженно спасали жизни людей. Мы организовали лечебный процесс и оказывали больным специализированную помощь в 36-м госпитале и клинике им. Бурденко...»

Были в его биографии и срочные вызовы к так называемым VIP-персонам, в братские страны, за границу. Но и здесь Виталий Николаевич немногословен – он врач, и любой генерал или руководитель крупного ведомства для него, прежде всего, пациент.

В городскую больницу №3 В.Н. Французова пригласил главный врач И.Я. Голоусиков, с которым Виталия Николаевича связывает давняя профессиональная дружба. «В больнице я отвечаю за всю хирургическую службу, курирую направления: общая хирургия, травматология и ортопедия, нейрохирургия, урология, хирургическая реанимация, эндоскопия, лучевая и ультразвуковая диагностика, бактериология и морфология, – рассказывает Виталий Николаевич. – Мои должностные обязанности – работа с врачами хирургических специальностей, анестезиологами-реаниматологами и другими парахирургическими службами.

Большое внимание я уделяю тяжелооболненным и пострадавшим пациентам, находящимся в реанимационном отделении, следуя принципам, заложенным академиком И.С. Колесниковым: «Главное – не прооперировать больного, а выводить его в послеоперационный период».

Рабочий день В.Н. Французова распisan по минутам. «Приступаю к работе в 7 – начале 8-го. Провожу хирургическую клиническую конференцию, разбираю тяжелые случаи, собираю консилиумы, делаю обходы в реанимационном отделении, затем – в подчиненных подразделениях. В пятницу – разбор «полетов». В рамках системы постоянного обучения персонала известные московские профессора выступают с лекциями. Мы постоянно учимся: совершенствуем профессиональные навыки врачей на обходах, консилиумах, лекциях, клинических и клиничко-анатомических конференциях.

У Виталия Николаевича с дальнейшим развитием нашей городской больницы связаны большие планы: «Совместно с главным врачом планируем многое. Надеюсь, после соответствующих преобразований больница сможет получить статус клинической, когда несколько кафедр медицинских институтов и университетов «сядут» на базу зеленоградского стационара, а некоторые ее подразделения станут городскими московскими центрами. Планируем на базе больницы проводить большие городские конференции на различные хирургические темы, а также по травматологии, урологии, нейрохирургии и пр. Я верю, что все наши с Иваном Яковлевиным планы воплотятся в жизнь, и в скором времени городская больница №3 «засияет», став одной из лучших в Москве».

«Сколько бы и где я не работал, мне всегда хотелось, чтобы людей умирало меньше, – подвел итог своему рассказу Виталий Николаевич. – В 36-й больнице Москвы за счет ряда организационных мероприятий, постоянного обучения медицинского персонала и усиления административных требований удалось снизить общую летальность по стационару на 34%. Думаю, что в Зеленограде мы добьемся таких же результатов или даже лучше».

**ОТ ВСЕЙ ДУШИ!**

**СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!**

**В канун Нового года в пресс-службе дирекции здравоохранения постоянно раздавались звонки от пациентов, которые хотели через газету поблагодарить сотрудников лечебных учреждений и поздравить их с Новым годом. К сожалению, мы не можем разместить все благодарности, поэтому публикуем лишь некоторые из них.**

Хочу выразить огромную благодарность всем сотрудникам травматологического отделения городской больницы №3 за чуткое и внимательное отношение к пациентам и высокий профессионализм. Большое спасибо А.Ю. Даниленко, талантливому врачу и замечательному человеку. Он отлично провел мне операцию и вернул возможность ходить на своих ногах после сложного перелома. Поздравляю с Новым годом и желаю здоровья, личного счастья и удачи во всем!

**Ваша благодарная пациентка**

Благодарю ортопеда «Поликлинического отделения» городской больницы №3 Наталью Александровну Мазееву за высокий профессионализм, ответственность и внимательное отношение к пациентам. Побольше бы таких врачей в наших поликлиниках!

Наталья Александровна! Поздравляю Вас с Новым годом! Желаю крепкого здоровья, благополучия, удачи, оптимизма и простого человеческого счастья!

**Т.В. Сысоева**

Хочу сказать слова глубокой признательности участковому педиатру филиала №2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Е.Ю. Чернышевой, участковой медсестре Е.М.Гузю, врачу функциональной диагностики Т.М. Алименовой, медсестре функциональной диагностики О.С. Шмелевой за проявленное внимание и помощь при обследовании моего сына. Большое Вам человеческое СПАСИБО!

**Л.С. Скрипинская**

Большое спасибо сотруднику отделения круглосуточной медицинской помощи детям на дому филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» А.А. Бойсариеву. Это очень внимательный, чуткий, неравнодушный человек и большой профессионал своего дела.

**Мария**

Выражаю искреннюю благодарность заведующему 1-го терапевтического отделения ГБУЗ «ГП № 201» В.Е. Савиной за профессионализм, доброжелательное отношение, безотказность. Виктория Евгеньевна очень грамотный врач, всегда внимательно относится к пациентам и старается помочь. Спасибо!

**Семья Богачевых**

От всей души благодарю врача-невролога ГБУЗ «ГП № 201» Т.Л. Осипову и медсестру Е.В.Колоскову за добросовестное отношение к своей работе, грамотную диагностику, доброе и внимательное отношение к людям. Хочется, чтобы таких добрых, открытых, и, самое главное, высококлассных специалистов в наших поликлиниках было больше.

**И. Богачева**

Искренне благодарим за теплое, доброе отношение к пациентам всех врачей и медсестер физиотерапевтического отделения филиала №1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»! Поздравляем с Новым годом и желаем здоровья, терпения, силы и удачи во всем!

**И. Сычева, Н.М. Коняхина**

Поздравляем с Новым годом и выражаем большую благодарность всему коллективу процедурного кабинета филиала №1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»: Т.В. Шитовой, Т.А. Андреевой, Н.А. Денисовой, Н.А. Майоровой, И.В. Крюковой, М.А. Ульяновой. Спасибо за доброе отношение и умелые руки! Дай Бог вам здоровья! Огромное спасибо за добросовестный труд!

**Мешкова А.А., Чупахина Т.Н., Яковлева Н.В., Коняхина Н.М., Коноплева Л.И., Кондрашов В.А.**

Благодарю от всей души хирурга филиала №1 ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» А.И. Болотина за благородное, доброе, отзывчивое сердце! После его внимательного обследования больному становится намного легче. Приятно, когда люди на своем месте. Спасибо за такое внимание к нашему здоровью и заботу о нем! Доброго вам здоровья и благополучия!

**А.В. Алипова**

Большое спасибо участковому терапевту филиала №1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» А.Ю. Сироткину. Он работает на нашем участке недавно, но зарекомендовал себя хорошим, знающим специалистом, прекрасным человеком! Всегда любезный, улыбочивый, понимающий больного с полуслова, одним своим присутствием доктор дарит спокойствие. Всегда выслушает, посоветует, ответит на все вопросы. Главный врач должен поощрять и ставить в пример таких молодых специалистов! Так держать, Александр Юрьевич!

**Е.В. Поликарпова**

Хотим сказать спасибо медсестре дневного стационара ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Н.С. Шукиной за высокий профессионализм и прекрасное отношение к пациентам. Побольше бы таких медицинских работников!

**Т. П. Шульпина, В.Ф. Ильина**

Выражаю сердечную признательность врачу-хирургу А.И. Болотину и медсестре З.П. Ткаченко за добросовестное отношение к своему делу, профессионализм и понимание. Хочу сказать огромное спасибо врачу-методисту по КЭР О.В. Роговченко, доктору работает грамотно, системно и без суеты. Вот что значит человек на своем месте! Также очень хочу от души поблагодарить секретаря Алену Денисову за четкую работу, умение вести свое дело, терпение и понимание пациентов!

**В.А. Кондрашов**

Благодарю коллектив врачей и медсестер отделения по проведению предварительных и периодических медицинских осмотров и профилактики профессиональных заболеваний ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» за четкую организацию работы и доброжелательное отношение при проведении медицинских осмотров работников МГПУ.

**Профессор, академик РАЕН А.Н. Лебедев**

Хочу выразить благодарность и признательность замечательному врачу-ортопеду травматологического отделения ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Н.В. Любомудру за то, что он помогает нам, пожилым людям с заболеваниями суставов и продлевает возможность двигаться. Мы рады, что в нашей поликлинике работают такие доктора.

**Е.Г. Зотина, Г.В. Пичугина**

От всего сердца благодарю врача-невролога ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Л.Д.Ротор и медсестру Р.С.Давыдову за доброе, сердечное отношение к людям пожилого возраста. Дай Бог этим замечательным медикам здоровья, благополучия, достатка и понимающих пациентов!

**А.Г. Козлова**

Выражаю огромную благодарность медицинской сестре по массажу отделения медицинской реабилитации ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Н.А. Фонаревой за высокий профессионализм, теплоту, терпение, доброту и ответственное отношение к своему делу. Ваша улыбка дарит надежду на облегчение болезни и выздоровление. Желаю здоровья, благополучия и всего самого наилучшего!

**О.И. Абрамова**

**Спасибо людям с большим сердцем, светлой головой и добрыми руками!**



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

**– Иван Яковлевич, последние преобразования, проводимые в здравоохранении, беспокоят горожан, они тревожатся, что уровень медицинского обслуживания снизится...**

– Реформа системы здравоохранения в Москве – насущное требование времени. Модернизация здравоохранения проводится, безусловно, не для того, чтобы ухудшить жизнь людей, а совсем наоборот, просто население недостаточно информировано на этот счет. Перестройка такой громадной системы, как здравоохранение, не может проходить гладко. Конечно, некоторые сбои будут, но это не означает, что ничего не надо менять.

Все перемены имеют одну конечную цель – перевести медицинское обслуживание на более качественный уровень. Уверяю, что реформы пройдут без ущерба для пациентов, все шаги по оптимизации московского здравоохранения продуманы: качество медицинской помощи и ее доступность не ухудшатся, квалификация медицинского персонала и врачей будет только повышаться. Полагаю, что года через 2 москвичи смогут оценить результативность происходящих изменений. А медицинское обслуживание, сбросив лишний балласт, от этого только выиграет, а с ним, в конечном счете, выиграет и пациент.

Все изменения в здравоохранении проводятся по согласованию с главными врачами, которые никогда бы на них не согласились, если бы это ухудшило оказание медицинской помощи пациентам.

Чтобы быть объективными, давайте вспомним, что было совсем недавно. Еще 3-4 года назад мы лишь мечтали о тех возможностях, которые сегодня открыты для пациентов амбулаторно-поликлинических центров и стационаров столицы. Десятилетиями в сфере здравоохранения ничего не менялось, здания советской постройки нуждались в капитальном ремонте, оснащение медицинской техникой оставляло желать лучшего, огромные очереди к участковым терапевтам, необходимость спозаранку записываться к узким специалистам и т. д.

И что мы видим сегодня? За последние годы в организации медицинской помощи Зеленограда произошли значимые положительные сдвиги. Во всех зданиях поликлиник и больницы города проведен капитальный ремонт, за счет программы модернизации удалось полностью переоснастить все поликлиники Зеленограда и городскую больницу. С помощью высокотехнологичного современного оборудования удалось значительно улучшить качество обслуживания пациентов.



**– Какие изменения за последние годы произошли в городской больнице?**

– В 2011-12 годах, когда стартовала реформа здравоохранения в Москве, зеленоградской больнице правительством Москвы было выделено 500,5 млн. рублей. Стационар практически полностью был переоснащен необходимым оборудованием для оказания экстренной и плановой медицинской помощи.

Мы смогли закупить магнитно-резонансный и компьютерный томографы, что расширило возможности в постановке диагнозов.

За время перестройки больницы был создан региональный сосудистый центр с центром первичной реабилитации, оснащенный необходимым оборудованием. В результате значительно снизилась летальность и инвалидизация от сосудистых заболеваний, включая инсульты. Мы получили ультразвуковые аппараты экспертного класса, переоснастили биохимическую лабораторию, что позволяет нам делать практически все виды анализов при пропускной способности лаборатории 1800 анализов в час. Ввели круглосуточные экспресс-лабораторию, ультразвуковую диагностику, компьютерный томограф. На базе терапевтических открыли эндокринологическое, гастроэнтерологическое, пульмонологическое, кардиологическое отделения и отделение общей терапии.

Для максимально эффективного лечения патологий сердечно-сосудистой системы и васкулярной диагностики был закуплен дорогостоящий ангио-

граф, готовится к открытию рентгено-хирургическое отделение раннего вмешательства при инфаркте миокарда. Поскольку результат лечения этого серьезного заболевания зачастую зависит от скорости оказания медицинской помощи, то такое отделение, оснащенное современным ангиографом, значительно снизит процент летальности среди пациентов сосудистого профиля.

Раньше мы вынуждены были возить на лечение больных этой разновидностью ишемической болезни сердца в 81-ю и 23-ю городские больницы, сейчас же готовы оказывать всю необходимую медицинскую помощь зеленоградцам в нашем стационаре. Уже набран необходимый персонал: врачи высшей категории, кандидаты наук с многолетней практикой работы в рентгено-хирургических отделениях.

Зеленоградский родильный комплекс оснащен самым современным оборудованием, в частности, ультразвуковыми аппаратами экспертного класса, в операционных используется аппарат по немедленной реинфузии крови – Cellserver. Три года назад в роддоме открылось отделение детской реанимации

плановую госпитализацию проводят в течение 30 дней, а в нашем округе очередей нет. К моменту госпитализации пациенту делают все необходимые обследования, чтобы максимально сократить его срок пребывания в больнице.

В Зеленограде хорошо организовано донорское движение, отделение трансфузиологии городской больницы – это целый банк крови, в котором производится забор, переработка и заготовка крови и ее компонентов в количестве, обеспечивающем не только потребности нашей городской больницы и родильного дома, но и московских стационаров. Неуклонно растет процент иммунизации, большое внимание уделяется вакцинации против пневмококковых инфекций в отношении ветеранов, лиц пожилого возраста. Мы уже видим хорошие результаты, которые дала начатая несколько лет назад реализация программы диспансеризации населения.

Вводятся перспективные проекты, касающиеся медицинского обслуживания. Так, проект «Доктор рядом» нацелен на быстрое и удобное

оставить стационары для тяжелых больных. Например, пациент с небольшой температурой и бронхитом вполне может лечиться дома, а не занимать койку в пульмонологическом отделении.

В-четвертых, давно назрела необходимость внести изменения в стандарты оказания медицинской помощи в стационаре. Действительно, мы стараемся сделать пребывание в больнице максимально коротким, чтобы человек, получив необходимую хирургическую или терапевтическую помощь, мог пойти долечиваться в дневной стационар или амбулаторно. При этом ряд оперативных вмешательств мы уже проводим амбулаторно – в Центре амбулаторной хирургии на базе 201-й поликлиники.

**– То есть оптимизация позволит улучшить качество предоставления медицинских услуг населению?**

– Да, сегодня каждый главврач стремится к тому, чтобы его учреждение выжило в новых условиях, и привести коечный фонд, численность врачей и их специализацию в соответствие с потребностями пациентов. Благодаря оптимизации работы городской больницы, нам удалось сократить число койко-дней. При этом объем оказания медицинских услуг увеличился и стал более качественным, а общее число пациентов, обслуживаемых нашей больницей, не уменьшилось.

Раньше количество больных в год не превышало 36 тыс. человек, а за 11 месяцев текущего года в больнице пролечилось 32 тысячи. Оптимизация лечебного процесса дала существенный положительный эффект – была ликвидирована очередь на госпитализацию. Сегодня любой человек поступает на лечение в стационар в день обращения. К тому же наши больные давно перестали лежать в коридорах. Плюсы реформы для пациентов очевидны. При этом 20-30% коек в ряде отделений остаются незаполненными. Но мы не пошли по пути их сокращения, а большую часть передали новым, более востребованным отделениям. Например, мы перепрофилировали одно из хирургических отделений, отдав 10 коек проктологическому профилю, еще 10 – лечению диабетической стопы, 20 – гнойной хирургии.

**Сегодня столичная модернизация здравоохранения – одна из самых актуальных тем для обсуждения. СМИ публикуют тревожную информацию о массовых увольнениях и закрытии больниц. «Неужели реформа столичной медицины зашла в тупик?» – волнуются жители мегаполиса. На этот и другие вопросы отвечает руководитель зеленоградского здравоохранения Иван Яковлевич Голоусиков.**

# И. ГОЛОУСИКОВ: «НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ ПЕРЕМЕН!»

для жителей предоставление медицинских услуг по принципу шаговой доступности.

**– Сейчас широко обсуждается переход на «одноканальное финансирование», оптимизация медицинских учреждений и сокращение персонала...**

– Мы работаем по ОМС, а в рамках «одноканального финансирования» уже 1,5 года, и за этот период ничего не изменилось – в нашем округе учреждения здравоохранения не закрыты, только повысилась зарплата у врачей и медицинского персонала. Разговоры о сокращении коечного фонда в городских больницах также в корне неверны. Мы будем оптимизировать лечебный процесс и всю систему оказания медицинской помощи, а это, согласитесь, совершенно разные вещи.

Поясню: современная медицина и условия обязательного медицинского страхования позволяют нам проводить лечение в стационаре уже не 18-20 дней, как раньше, а гораздо меньше. Сегодня средний срок пребывания пациентов в нашей больнице равен 9 дням. За счет чего это происходит? Во-первых, как правило, пациенты ложатся в больницу с уже поставленным диагнозом, имея на руках все необходимые анализы и исследования. И даже, если пациент к нам попал с «улицы», то постановка диагноза и проведение всех необходимых анализов и обследований занимает не более двух часов. Еще в приемном отделении у больного берут анализы, проводят ультразвуковую и другую необходимую диагностику в круглосуточном режиме. Пациента смотрят при необходимости терапевт, хирург, травматолог и сразу же ставят диагноз, а в отделении уже проводят необходимое лечение. Ранее, чтобы только поставить пациенту диагноз, требовалось 3-5 дней.

Во-вторых, медицина давно шагнула вперед – сейчас вместо сложных полостных пациентам проводятся эндоскопические оперативные вмешательства, которые менее травматичны. Реабилитационный период после них минимален. Например, пациента после аппендицита без осложнений мы уже можем выписать на 3-4-й день.

В-третьих, действительно, пришло время освободить больницы от «непрофильных» пациентов – тех, кто может проходить лечение амбулаторно, а

**– С уменьшением коечного фонда и перепрофилированием отделений встает вопрос с оптимизацией кадрового состава больницы. Как вы решили эту проблему?**

– В этом направлении не было никаких сокращений – мы убрали незадействованные ставки, избавились от невостребованных должностей, и пока ни один наш сотрудник не получил уведомления об увольнении. Медицинскому персоналу, попавшему под оптимизацию, мы предложили перейти на работу в другое отделение или медицинское учреждение (как правило, без потери в заработной плате), и при необходимости за счет правительства Москвы пройти переобучение, при этом получая стипендию в 30 тыс. рублей. Большинство сотрудников отнеслись к этому спокойно и с пониманием.

**– Правда ли, что в скором времени вся столичная медицина станет платной и останется лишь небольшой процент квот на лечение для малоимущих слоев населения?**

– Мы как действовали в рамках системы обязательного медицинского страхования, так и продолжим работать. Есть стандарты оказания медицинской помощи пациентам, в их числе бесплатное медицинское обслуживание в больнице по полисам ОМС. Все, что «сверху» – дополнительные обследования вне диагноза, улучшенные условия пребывания в одно-, двухместных палатах и т.п. по желанию может оплатить сам пациент, заключив соответствующий договор с больницей.

**– Какие наиболее значимые изменения произошли с введением столичными властями программы столичного здравоохранения?**

– За 3 года смертность среди трудоспособного населения в столице снизилась на 15%, причем от болезней кровообращения, онкологии, ДТП, органов дыхания – с 10 до 30%. В столице самые низкие показатели смертности по стране: согласно статистике, москвичи живут на 6 лет дольше, чем другие граждане РФ.

А главное – сегодня люди стали внимательнее относиться к своему здоровью, причем, судя по опросам, произошло это именно благодаря модернизации системы здравоохранения.

## СТАЦИОНАР



– Наше отделение в городской больнице открыто с 2007 года. Сначала оно было рассчитано на 6 коек, но в связи с тем, что стало поступать очень много больных, в 2010 году отделение расширилось до 12 коек. В 2013 году в отделении реанимации прошли лечение 1424 пациента, летальность составила 16,8%, за полгода 2014 г. – 699 пациентов, летальность – 16,5%. Эти показатели ниже отметки в 20%, обозначенные ВОЗ.

Отделение оказывает помощь больным с инсультами. Пациенты поступают к нам по двум каналам: первый – минуя приемный покой. Это больные в тяжелом состоянии, с угнетением сознания (до полного), нарушением дыхания, гемодинамики. Их принимает бригада «скорой помощи», и мы оказываем все реанимационные и диагностические мероприятия. Второй – когда пациент поступает по скорой помощи, его осматривает невролог, проводятся забор анализов, компьютерная диагностика головного мозга, и больной с диагнозом «инсульт» госпитализируется к нам. Этот период занимает около 40 минут.

– Это так называемый «золотой час»?

## ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ

**О работе отделения реанимации и интенсивной терапии для больных с острым нарушением мозгового кровообращения городской больницы № 3 рассказывает его заведующий, врач анестезиолог-реаниматолог высшей категории Николай Кинцлер.**

– Да, в «золотой» час мы укладываемся. В нашей больнице круглосуточно работают компьютерная томография, ультразвуковая диагностика, клиническая и биохимическая лаборатории. Все это позволяет нам быстро определиться с диагнозом больного и вовремя назначить все лечебные мероприятия.

В отделении реанимации проводятся мониторинг соматического и неврологического статусов, мониторинг глотания, потому что у наших больных довольно часто бывают и такие проблемы. Если есть какие-то затруднения, устанавливаем назогастральный зонд и проводим зондовое питание. Занима-

емся мы и ранней медицинской реабилитацией. Для стабилизации состояния больной переводится на следующий этап лечения, в отделение для больных с нарушением мозгового кровообращения неврологического профиля.

– Сколько примерно времени больной находится в отделении реанимации и интенсивной терапии?

– Длительность пребывания больных зависит от тяжести состояния, но не менее суток, чтобы точно определить диагноз пациента, подобрать необходимую терапию и уже перевести на следующий этап в неврологическое отделение,

где он продолжит дальнейшее лечение и реабилитацию.

– Можете ли вы сравнить сегодняшний уровень медицинского обслуживания с тем, который был несколько лет назад?

– Естественно, ничто не стоит на месте, а движется вперед. И, слава Богу, есть перемены в лучшую сторону. Как я уже сказал, в больнице круглосуточно работают кабинеты компьютерной томографии и ультразвуковой диагностики, клиническая и биохимическая лаборатории. Общими усилиями мы стараемся улучшить обследование, чтобы максимально быстро и качественно оказывать помощь пациентам. А с появлением мониторингового наблюдения стало возможным в реальном времени отслеживать жизненно важные показатели состояния пациента. Что, опять же, дает возможность максимально быстро вносить изменения в план лечения.



## ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ



**вление медперсонала в вашем отделении?**

– В связи с предстоящим открытием ангиографического отделения у нас не только не планируется сокращений, но, наоборот, количество врачей будет увеличено. Сейчас больные с инфарктом миокарда практически к нам не поступают: по распоряжению главного кардиолога Москвы больным с острым коронарным синдромом в первые сутки оказывают специализированную помощь – чрезкожное вмешательство, проведение коронарографии. Пациентов по экстренным показаниям госпитализируют в специализированные отделения мос-

ковских клиник. Исключение составляют больные с тяжелой сопутствующей патологией или осложнениями острого инфаркта миокарда, так как транспортировка может быть для них жизненно опасна.

Таким пациентам мы проводим тромболитическую терапию, стабилизируем состояние и переводим в специализированное отделение через отдел госпитализаций СМП. Маршрутизация всех пациентов с острой коронарной патологией организована в Москве на высоком уровне, каждый случай регистрируется, отслеживается и передается для анализа главному кардиологу Москвы.

– Когда в больнице откроется ангиографическое отделение?

– Департамент здравоохранения Москвы уже выделил нам ангиограф, при помощи которого мы будем проводить коронароангиографию и все соответствующие чрезкожные вмешательства. Аппарат будет монтироваться на 1-м этаже больницы, этот процесс достаточно сложный и займет какое-то время. Ангиографическое отделение планируется открыть в апреле-мае 2015 года, всю высокотехнологичную помощь пациенты смогут получать в нашей больнице. Специалисты, которые будут работать в этом отделении, уже подобраны, некоторые хирурги про-

## БЛАГОДАРНОСТЬ

## ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО У ПРОФЕССИОНАЛОВ!

Здоровье, как и болезнь, начинается на духовном уровне, а потом, как следствие, проявляется на физическом – это я почувствовала на себе, когда начала стареть. В дневной стационар при ПНД № 22 я поступила по рекомендации участкового врача, и мне здесь все очень понравилось: внешний вид учреждения, отношение к пациентам со стороны персонала, безупречный порядок и чистота, столовая, в которой работают милые люди, у них всегда опрятный вид и хорошее настроение. Многолетние цветы во дворе разных сортов, фруктовые деревья, виноград, теннисные столы – все, что находится под присмотром сестры-хозяйки Т.Н. Тимошенко, радует, восхищает и способствует оздоровлению пациентов.

Вскоре меня направили на бесплатную диагностику. Мой лечащий врач Г.К. Дусимова внимательно меня выслушала и назначила лечение.

Хочется отметить, что врачи дневного стационара ПНД № 22 выполняют не только свою основную функцию психиатров, психотерапевтов, но и ведут себя, как добрые знакомые. Ведь для того, чтобы лечение шло успешно, необходимо доверие пациента. Здесь – ВСЕ бесплатно, и это очень здорово! Мне понравилось иглокальвание, эту процедуру выполняет Т.Н.Козлова – умница и классный специалист! Всегда нам рассказывает что-то новенькое из области медицины и защиты здоровья.

Мы недостаточно осведомлены в области медицины, чтобы заниматься самолечением. Лечиться надо у профессионалов! А здесь, к счастью, работают именно такие люди. Много молодых, перспективных. А какие прекрасные специалисты со стажем! На любой вопрос сразу дадут исчерпывающий ответ. Коллектив дружный, даже санитарки обращаются друг к другу по имени-отчеству. Татьяна Николаевна и Надежда Александровна – такие добродетельные и приветливые! Спасибо им за все!

Рассказать хочется о каждом сотруднике, все заслуживают похвалы и уважения! Процедурная сестра – Светлана Игоревна, какая «легкая» у нее рука! А заведующая отделением Лилия Васильевна Шерстюк умело руководит коллективом. Она умна, необычайно работоспособна, беспредельно ответственна, интеллигентна и всеми любима.

Мы надеемся на то, что лечение в ПНД, как и прежде, будет бесплатным. Здесь опытные специалисты, используя самые современные методики и медикаменты, учат пациентов вести здоровый образ жизни, рассказывают, как меньше болеть душой, не стареть, следить за своей внешностью, правильно питаться, любить себя, заботиться о своем здоровье. В процессе нашего лечения Галина Ивановна Ратникова проводит с нами психотерапию, психогимнастику, ведет индивидуальные занятия. Вместе с социальным работником Ольгой Аркадьевной Федосенковой мы занимается арттерапией. Для нас устраивают встречи с композиторами и поэтами, создают творческую атмосферу для занятий, водят на прогулки.

В ПНД № 22 положительный эмоциональный фон, он сохраняет нам здоровье, а это вопрос не столько вечной молодости, сколько долгой жизни. Поддержание хорошей формы и забота о здоровье – это проявление уважения к себе. Ведь, согласитесь, мы заслужили это. Мы хотим жить, а не выживать! Если в молодости мы заботились больше о других, чем о себе, то сейчас мы очень рады, что у нас есть возможность отдохнуть душой в таком замечательном лечебном учреждении.

В преддверии Нового года желаем всему коллективу психоневрологического диспансера № 22 и его руководителю А.А. Перевертову здоровья, успехов и благополучия во всем!

Пациенты ПНД №22

## КОЛИЧЕСТВО ВРАЧЕЙ БУДЕТ УВЕЛИЧЕНО

– Наше отделение, рассчитанное на 12 коек, в городской больнице открылось 3 года назад. Сразу же его оснастили самым современным оборудованием, позволяющим оказывать специализированную помощь. Это – кардиомониторы, установленные над кроватями пациентов, которые определяют суточную динамику среднего артериального давления, электрокардиографы, осуществляющие мониторинг работы сердца в постоянном режиме, датчики-пульсоксиметры для измерения насыщения крови кислородом, аппараты искусственной вентиляции легких, аппарат для проведения УЗИ сердца и сосудов и другое оборудование, необходимое для наблюдения и лечения больных с острыми кардиологическими проблемами.

Всего в отделении работают 7 врачей. Все они имеют 2 сертификата: по анестезиологии, либо реаниматологии и кардиологии. Одним из условий при открытии нашего отделения было наличие у врача-реаниматолога первичной специализации по кардиологии, так как недопустимо работать в кардиореанимации без знаний основ кардиологии.

– В связи с оптимизацией здравоохранения планируется ли сокра-

**В Зеленограде экстренную помощь больным с кардиопатологией оказывают в отделении реанимации и интенсивной терапии для больных кардиологического профиля городской больницы № 3. О работе этого отделения рассказывает его заведующая Ольга Мурашова.**



ходят переобучение для работы в отделении рентгеноангиохирургии.

– Существуют ли определенные сроки пребывания больных в вашем отделении?

– У нас нет таких сроков. Мы переводим больного из реанимации в отделение кардиологии и общей терапии по стабилизации его состояния. Благодаря современному оборудованию, сейчас существенно улучшилось качество диагностики, и, соответственно, качество оказания медицинской помощи пациентам с острыми и хроническими формами ишемической болезни сердца, что, конечно же, сокращает время их пребывания в кардиореанимации. Например, когда раньше к нам поступали пациенты с тромбозом, то для подтверждения диагноза нам требовалось время.

Сегодня же это происходит очень быстро: больного отправляют на компьютерную томографию в нашей же больнице и при наличии тромбов в легочной артерии сразу же переводят в специализированное сосудистое отделение, где ему оказывают помощь, что не только спасает жизнь человека, но и улучшает ее качество.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

**С НОВЫМ ГОДОМ!**

Дорогие друзья! Позвольте поздравить вас с наступающим Новым Годом!

Строя планы на грядущий год, мы всегда надеемся на лучшее. Хотелось бы пожелать, чтобы все желания, которые вы загадаете на Новый год, исполнились! Чтобы ваши близкие были здоровы и счастливы, чтобы удача сопровождала в делах, а любовь окружала и наполняла ваш дом! Чтобы неслышно обходили стороной, а над головой всегда светило солнце, согревая и даря хорошее настроение!

Пусть 2015 год будет полон сбывшихся надежд, исполненных мечтаний, достигнутых целей и приятных открытий.

Желаем Вам любви, счастья и крепкого здоровья! Благодарим за то, что выбрали нас!

С наилучшими пожеланиями, группа медицинских клиник «Никор».

**НИКОР**  
Традиционные  
Рождественские скидки!  
**10%** На все виды  
стоматологических  
услуг

с 15 декабря  
по 15 января

НИКОР-N.RU +7 (499) 272 48 58

\*скидки не распространяются на услуги ортодонтии

**«ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА»**



**ДАРИТЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПОДАРКИ!**

ся на 20-30% дешевле, чем в других аптеках Зеленограда. У наших постоянных и новых покупателей есть еще один повод прийти в «Экономную аптеку» – в декабре мы открыли второй зал и, соответственно, расширили ассортимент лечебной продукции.

В качестве подарка великолепно подойдет нужный для любой семьи медицинский прибор, – советует Елена Данилина. – Например, тонометр (для контроля давления для всех членов семьи), глюкометр (для определения уровня сахара в крови) или электронный термометр, которым можно измерять температуру тела даже у са-

метика известных брендов – Vichy, La Roche-Posay, Кора и другие, тем более что цена на них в «Экономной аптеке» самая доступная в Зеленограде. Для малышей подойдут специально адаптированные крема, пенки для ванн, присыпки и шампуни, которые можно использовать с первых дней жизни, а, значит, такой подарок будет особенно уместен родителям новорожденных и детей раннего возраста.

Если вы затрудняетесь с выбором подарка (равно как и любого лекарственного препарата или медицинского прибора), наши высококвалифицированные консультанты – провизоры-фармацевты помогут вам сориентироваться в многообразии лечебных товаров, дадут профессиональный совет по приему или использованию лекарственных препаратов и, конечно же, подбе-

рут стоящий, нужный, и, главное, – доступный по цене презент для ваших близких. Мы будем рады помочь вам принести праздник в каждый дом!

Напоминаю нашим покупателям, что в аптеке работает система предварительных заказов «Индивидуальный заказ». Если нужного лекарственного препарата нет в наличии, то его можно заказать. В течение 1-2 рабочих дней он будет доставлен в аптеку. Покупателя проинформируют по телефону о прибытии заказа, после чего он сможет подъехать выкупить лекарство в удобное для себя время.

Приходите к нам в «Экономную аптеку» за подарками и лекарствами ежедневно, без праздничных и выходных дней, с 8.00 до 21.00. Мы находимся по адресу: Солнечная аллея, корп. 826. Телефон для справок: **8(499)729-0490.**

**В преддверии светлых новогодних и рождественских праздников все мы хотим для наших родных и близких счастья и здоровья. А чтобы подарить им немного тепла и любви, мы стараемся подобрать подарки, которые отражали бы все эти чувства и показывали нашу заботу, внимание и чуткость. Возможно, именно поэтому, приобретая подарок, мы стремимся, чтобы он был не только приятен, красив или функционален, но и полезен для здоровья.**



С каждым годом все больше горожан за подарком идут не в магазин, а в ... аптеку, чтобы приобрести детям, родителям, любимым новогодние подарки из аптечного ассортимента. Для тех, кто привык экономить, кто просто рачительно подходит к семейному бюджету, предлагаем заглянуть за новогодним подарком в «Экономную аптеку» (корп. 826).

– Согласитесь, что во время инфляции и стремительного падения рубля

цена при выборе подарка играет значительную роль. В нашей аптеке можно купить не только лекарственные препараты, но и медицинские приборы, лечебную косметику, биоактивные добавки и витамины, различные травяные чаи, бальзамы и сиропы, – рассказывает заведующая «Экономной аптекой» Елена Владимировна Данилина. – Все это, а также десятки других идей для подарков вы найдете у нас. При этом покупка вам обойдет-

мых маленьких детей и который, в отличие от ртутного, совершенно безопасен. Думаю, что родители и друзья обязательно оценят такой подарок и вашу заботу.

Универсальный подарок для детей, женщин и мужчин – лечебная косметика. В аптеке в ассортименте представлены различные шампуни, кондиционеры, крема, соли для ванн и многое другое. Женщинам наверняка понравится лечебная кос-



**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**



**ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!**

Поздравляем вас с наступающими праздниками – Новым годом и Рождеством! В этот праздник хочется пожелать, прежде всего, здоровья! Когда человек здоров, то счастье, любовь и успех сами идут к нему навстречу. А мы будем делать все, чтобы помочь вам его сохранить.

Сегодня мы хотим сказать каждому пациенту, обратившемуся в наш медицинский Центр, слова благодарности и пожелать благополучия, успехов во всех начинаниях, оптимизма, осуществления самых сокровенных надежд и желаний! Пусть каждый день наступающего года будет ознаменован новыми открытиями, правильными решениями, радостными встречами, маленькими и большими победами! Пусть ваши дома будут наполнены любовью и согласием!

**Коллектив медицинского Центра «Астрей»**

Наш адрес: корп. 1108, телефон: **8(495)648-68-66** (многоканальный).

## ДИАГНОСТИКА



– Комплексные программы диагностики были разработаны в ответ на пожелания пациентов нашей клиники, – рассказывает врач-терапевт высшей категории Татьяна Викторовна Тришкина. – Многие из них обращаются с вопросом, какие исследования необходимо пройти, если начали беспокоить определенные симптомы или чтобы проверить здоровье с целью профилактики, зная о своей наследственной предрасположенности к гипертонии, диабету и др.

– **Татьяна Викторовна, какие исследования входят в программы?**

– Выбирая ту или иную программу, пациент получает полный набор необходимых обследований и консультаций. В каждую программу входят лабораторные исследования, в том числе подробный биохимический скрининг, инструментальное исследование органов, а также консультация врачей-специалистов, которые по результатам обследования дают заключение о состоянии здоровья, необходимые рекомендации по профилактике, а в случае выявления заболевания – по его лечению.

Расскажу о каждой программе более подробно:

**«СЕРДЦЕ И СОСУДЫ»**

В программу включено развернутое исследование крови, определяющее бо-

## ПОДАРИТЕ БЛИЗКИМ ЗДОРОВЬЕ!

лее 20-ти специфических показателей так называемого кардиориска, которые позволяют обнаружить заболевание и риск развития опасных осложнений, 5 видов инструментальных исследований, в том числе сканирование вен нижних конечностей для оценки кровотока и выявления опасности тромбоза. Программа рекомендована людям, испытывающим периодические головные боли, головокружение, неприятные ощущения в области сердца, имеющим склонность к скачкам артериального давления, обморокам. Обследование необходимо пациентам с отягощенной наследственностью, а также всем мужчинам после 40 и женщинам после 45 лет.

**«ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ»**

Эта программа для тех, кого беспокоят чувство тяжести и боли в животе, тошнота, неустойчивый стул. Подробная ультразвуковая диагностика органов брюшной полости, расширенный биохимический анализ крови, общий анализ кала и мочи, анализы на скрытую кровь и дисбактериоз позволяют быстро найти причину недомогания, предупредить развитие серьезных заболеваний и улучшить качество жизни.

**«ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ»**

Если вы периодически ощущаете горечь во рту, тяжесть или боли в правом подреберье, вам рекомендована эта комплексная программа. Обследоваться необходимо также тем, кто не слишком заботится о диете или регулярно употребляет алкоголь. Инструментальные и лабораторные исследования позволят объективно оценить состояние печени и желчевыводящей системы, а рекомендации врача помогут предотвратить опасные осложнения.

**Нам часто не хватает времени на свое здоровье... Даже когда мы догадываемся о неполадках в организме, то непросто долго тянем с визитом к врачу. В канун Нового года семейная клиника «ДЕТСТВО Плюс» предлагает сделать замечательный подарок близким людям – приобрести подарочный сертификат на комплексные диагностические программы.**

**«ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИИ ПОЧЕК»**

Эта программа включает в себя биохимический скрининг и ультразвуковое исследование состояния мочевыделительной системы. Такое обследование рекомендуется проходить при тяжести и боли в области поясницы, частом или болезненном мочеиспускании, если есть подозрение на осложнения после простудных заболеваний, при отягощенной наследственности.

**«ДИАГНОСТИКА РИСКА ДИАБЕТА»**

Сахарному диабету подвержены люди любого возраста. В группе особого риска – обладатели избыточного веса

и наследственной предрасположенности. Диабет длительное время может протекать незаметно. Далеко не все обращают внимание даже на такие симптомы, как повышенная жажда, утомляемость, частое мочеиспускание, резкая потеря веса.

Программа «Диагностика риска диабета» позволяет своевременно обнаружить заболевание, избежав тяжелых осложнений диабета.

**«ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»**

Важную роль в развитии заболевания щитовидной железы играет фактор наследственности. Насторожить

должны учащенное сердцебиение, раздражительность, утомляемость, скачки массы тела. В группу риска входят также люди старше 40 лет и те, кто по роду деятельности часто подвергается стрессам.

Комплексная программа обследования позволяет выявить структурные и функциональные изменения этого органа, диагностировать или начать своевременное лечение таких распространенных заболеваний, как узловой зоб, тиреотоксикоз, гипотиреоз.

Приобретая подарочный сертификат в семейной клинике «ДЕТСТВО Плюс», вы не только заботитесь о своем здоровье, но и экономите деньги – ведь цена на программу гораздо ниже, чем сумма стоимости отдельных услуг, входящих в нее. Кроме того, вы экономите время: все услуги можно получить в одном месте, в удобном для себя режиме, который помогут подобрать администраторы клиники. И, конечно, в «ДЕТСТВО Плюс» неизменно высокое качество услуг, благодаря современному медицинскому оборудованию, профессионализму врачей и внимательному отношению к каждому пациенту.

*Уважаемые зеленоградцы! Коллектив семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс» поздравляет вас с Новым годом и Рождеством! Желаем вам счастья, любви, удачи, успехов во всех начинаниях, благополучия! Берегите здоровье, а мы всегда рады вам в этом помочь! Подарите здоровье себе, своим родным и друзьям. Что может быть лучше такого подарка?*

Приобрести подарочный сертификат можно в договорном отделе клиники пн-сб 8.00 - 20.00, вс 9.00 - 18.00.

Запись на прием в семейную медицинскую клинику «ДЕТСТВО Плюс» по телефонам: **8(499)50-2-50-05, 8(800)234-58-34.**

## КИНЕЗИТЕРАПИЯ

**Сколько раз мы обещали себе начать с Нового года новую жизнь: заняться вплотную своим здоровьем, правильно питаться, заниматься спортом... Однако после длительных праздников мы как-то незаметно вливаемся в привычную среду с ее повседневными хлопотами, и начало «новой жизни» в который раз переносится в необозримое будущее.**

С каждым годом наша жизнь становится комфортнее, большую часть времени мы проводим на любимом диване, за компьютером или в кресле автомобиля. А тем временем мышцы, которые даны человеку для того, чтобы он бегал, подтягивался, приседал, выполнял повседневную работу, постепенно атрофируются из-за их полной неволеванности. Поэтому вовсе неудивительно, что сегодня заболевания, связанные с позвоночником и межпозвоночными хрящами, считаются наиболее распространенными.

Многие люди уже привыкли жить с постоянным ощущением боли, без всякой надежды... Можно, конечно, бесконечно страдать, вызывая жалость у окружающих, при этом делая невыносимым свое существование, а можно сказать «стоп» своим мучениям. Новый год – прекрасный повод для начала нового, здорового и продуктивного этапа жизни. Неважно, сколько вам лет, путь к выздоровлению в любом возрасте один, для этого просто нужно настроиться и сделать один решающий шаг. И специалисты Центра кинезитерапии го-

## В НОВЫЙ ГОД – СО ЗДОРОВОЙ СПИНОЙ



товы протянуть вам прямо сейчас крепкую руку помощи.

За 15 лет работы здесь нашли свое спасение более 10 тысяч больных: прошли лечение и вернулись к активной, полноценной жизни. Станьте следующим, кто оставит историю своего успешного выздоровления в отзывах бывших пациентов. Отбросьте все сомнения и начинайте действовать – позвоните по телефону **8(499)736-66-91** и запишитесь на прием.

При первом визите вас обследует врач-кинезитерапевт. Затем происходит знакомство с персональным инструктором, назначаются определенные дни и часы посещения реабилитационного зала. Лечение проводится в реабилитационном и гимнастическом залах по ин-

дивидуальной программе, которая составляется на каждого пациента, с учетом основного диагноза, наличия болевого синдрома, сопутствующих заболеваний, возраста, физического состояния и регулярности занятий. Все занятия проводятся под присмотром инструктора-методиста и врачебным контролем.

Основная специализация Центра кинезитерапии – лечение заболеваний позвоночника, таких как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвоночная грыжа, нарушения осанки – сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата – артриты, артрозы, коксартрозы тазобедренного сустава, плоскостопие и др. В Центре можно пройти курс

реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

Кинезитерапия – лишь инструмент, с помощью которого человек сам способен совершить чудо: восстановить функцию опорно-двигательного аппарата.

Лечение в Центре кинезитерапии проводится, учитывая в качестве самого важного фактора текущее состояние пациента. Правильное лечение останавливает разрушительные процессы в позвоночнике и суставах, восстановит их

**Выявить причину болей, найти способ их устранения, избавив человека от страданий без лекарств и операций, – вот задача кинезитерапии.**

функции почти на любой стадии. Уже через несколько недель занятий у вас уменьшатся боли в спине, улучшится обмен веществ, тонус тела и гибкость, выпрямится осанка, снизится вес, укрепится иммунная система, уменьшится подверженность стрессам и появится уверенность в собственных силах. Но результат зависит, прежде всего, от вашего настроения, желания и готовности стать здоровым.

Специалисты Центра (врачи, инструкторы-методисты) обучают посетителей способам устранения и облегчения боли, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, пациенты получают рекомендации, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха). Сотрудники Центра кинезитерапии стараются использовать не только меры лечебного характера, но и человеческую теплоту, что зачастую лучше снимает болезненные и тяжелые психологические ощущения.

Более подробную информацию можно узнать на нашем сайте [www.zelkinezis.ru](http://www.zelkinezis.ru).

*Дорогие зеленоградцы! Поздравляем вас с самыми любимыми и долгожданными праздниками – Новым годом и Рождеством! Пусть все печали останутся в прошлом, а Новый год принесет каждому из вас доброе здоровье, удачу и любовь! В Новом 2015-м году мы готовы вместе с вами пройти путь от недугов – к здоровью, от немогости и лени – к силе и свершениям!*

**Коллектив Центра кинезитерапии**

ДИАГНОСТИКА

# МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА



С помощью МРТ открытого типа можно получить снимки любой части тела в трехмерном изображении, увидеть, в порядке ли внутренние органы, имеются ли какие-либо патологические изменения в организме. Видимыми становятся самые небольшие образования – размером всего в несколько миллиметров, мельчайшие сосуды и опухоли.

Уникальная особенность данного аппарата – его «открытость». Бесспорно, это важно, ведь большинство современных магнитно-резонансных томографов являются «закрытыми» – представляют собой трубу, в которую помещается пациент. Замкнутость пространства может вызывать определенные неудобства и ограничивать возможность проведения исследования для пациентов с избыточной массой тела, при обследовании людей, страдающих клаустрофобией. МРТ открытого типа лишен этих недостатков: человек размещается на открытой площадке, может прекрасно видеть врача и свободно общаться с ним. Это отличный вариант для проведения МРТ детям, которые чувствуют себя спокойнее при свободном контакте с родителями и врачом.

МРТ – единственный метод, позволяющий диагностировать на ранней стадии такое заболевание, как РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ!

МРТ поможет там, где бессильна компьютерная томография. Инсульты и абсцессы мозга, различные травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга, травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, патологические изменения крупных суставов – все то, что остается недоступно рентгеновским лучам, под силу диагностировать методом МРТ. Патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках можно обнаружить на ранних стадиях.

Методика незаменима для наблюдения за изменениями в позвоночнике после операции, она дает возможность оценивать состояние грыжи межпозвоночных дисков. Кстати,

Как известно, путь к здоровью начинается с того момента, когда выявлена точная причина заболевания. Именно поэтому медицина уделяет большое внимание разработке новых методов диагностики. В Центре «ТОМОГРАД» установлен современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300, отвечающий самым высоким требованиям пациентов.



УЗИ-аппарат Toshiba Xario SSA-660

боли в поясничном отделе, радикулит – лишь показатели начавшихся серьезных изменений. Чувствительна МРТ и к определению заболеваний суставов: хронических артритов, деформирующих артрозов, разрывов менисков, сухожилий, связок и мышц. Полезно проводить обследования на МРТ и с профилактической точки зрения. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания, не допуская осложнений.

Специально готовиться к МРТ не нужно. Сама процедура длится от 5 до 30 минут. Чтобы выполнить 100 виртуальных срезов, прибору требуется всего 10 минут. Пациент получает на руки снимок, напечатанный на рентгеновской пленке в принятом международном стандарте. При необходимости – CD диск с полной записью процедуры сканирования. Качество изображения очень высокое: врач имеет возможность увидеть мельчайшие детали и дать их точное описание. Изучив полученное изображение, специалист обрабатывает его с помо-

щью особой компьютерной программы и составляет квалифицированное заключение. На основании этого заключения, а также данных других исследований лечащий врач может поставить максимально точный диагноз. Данные каждого исследования сохраняются в памяти компьютера. Врач в любое время может отследить происходящие в организме изменения, а значит, своевременно обнаружить возникшую патологию.

В диагностическом Центре «ТОМОГРАД» на УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела, контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции. В Центре проводятся УЗИ-исследования сосудов головы и шеи, лицевой области, брюшной полости и малого таза, сосудов конечностей и внутренних органов. А также ЭХО-кардиография (ультразвуковое исследование сердца в М и В-режимах, с доплеровским анализом и ЦДК).

После обследования в диагностическом Центре «ТОМОГРАД» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить. Записаться в удобное для вас время можно по телефону: **8(499)645-53-52, 8(495)722-14-85.** Интернет-сайт Центра: **www.tomograd.ru (www.tomograd.pf).**

*Уважаемые зеленоградцы! Поздравляем вас с самыми любимыми и долгожданными праздниками – Новым годом и Рождеством! Пусть наступающий 2015 год принесет вам удачу в делах, исполнение намеченных планов, станет временем добрых перемен! Мы всегда рады видеть вас в нашем Центре!*

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

– **Василина, почему зимний период считается самым подходящим для того, чтобы вплотную заняться физическими тренировками?**

– Дело в том, что зимой жировая ткань в организме имеет тенденцию увеличиваться. С приходом холодов двигательная активность организма сводится к самому минимуму, и тело начинает запасаться питательными элементами. В это время года замедляется и обмен веществ. Вследствие этого рассчитывать на кардинальное похудение за зимние месяцы – самообман. Но вместе с тем, именно в это время года просто необходимо поддерживать свою фигуру в тонусе, начав втягиваться в процесс регулярных тренировок, когда у организма еще есть силы на полноценную работу. Чем ближе к зиме, тем более вялым становится организм, привыкать к физической активности становится все сложнее.

Одним из бесспорных достоинств начала тренировок зимой является обретение стрессоустойчивости. Заряд энергии, полученный от регулярных занятий, помогает нам справиться с осенне-зимней депрессией. Кроме того, организм вырабатывает

гормоны удовольствия, которые обеспечивают хорошее настроение, мы легче справляемся с физической усталостью, ведь в «унылое время года» энергия теряется быстрее.

– **Какие услуги клуб предоставляет женщинам?**

– «ТОНУС КЛУБ®» – это целый комплекс занятий для совершенствования духа и тела. Для гармоничного оптималь-

– **Особенностью клуба является использование «умных» тренажеров – тонусных столов...**

– Использование тренажеров исключает вредную нагрузку на позво-

изнурительных нагрузок, как это происходит?

– Расставание с лишними килограммами и сантиметрами у наших клиентов происходит с удовольстви-

## ЗИМА – ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ ФИГУРОЙ

**Лишние килограммы, как правило, накапливаются незаметно. Однажды мы встаем на весы и понимаем, что наш вес весьма далек от идеального. И тогда начинаются поиски решения проблемы. Как снизить вес эффективно и безопасно для здоровья? Об этом мы спросили управляющую спортивно-оздоровительным Центром для женщин «ТОНУС КЛУБ®» Василину Лазареву.**

Есть еще одна немаловажная для женщин причина, по которой следует заняться фитнесом именно сейчас – это будущие рождественские торжества. Сверкнуть нарядам, не скрывающим недостатков, а подчеркивающим достоинства – тайная мечта каждой женщины. А уж про отличную физическую форму, которая станет началом года здоровья и великолепного настроения и говорить не приходится.

ного развития следует лишь грамотно выбрать вид тренировок. Нельзя забывать, что оптимальный способ похудеть должен быть, в первую очередь, безопасным для здоровья, а значит, четко спланированным и последовательным.

Что дают занятия в «ТОНУС КЛУБ®»:

- Уменьшение объемов тела
- Похудение
- Избавление от целлюлита
- Вывод лишней жидкости из организма
- Вывод шлаков и токсинов из организма
- Укрепление мышечного каркаса тела
- Подвижность суставов
- Отличное настроение и отсутствие депрессий
- Молодость и подтянутую кожу
- Здоровый цвет лица
- Улучшение кровообращения.

И все это происходит за счет того, что занятия совмещены с аппаратными процедурами по уходу за телом и релакс-процедурами.



ночник и сердечно-сосудистую систему. Занятия на них эффективнее обычных фитнес-тренировок и доступны людям разного возраста и любой физической подготовки. Прессотерапия, или пневмомассаж, проводимый за счет воздействия сжатым воздухом на лимфатическую систему, позволяет избавиться от лишней жидкости, накопившейся в организме, улучшить кровообращение, вывести шлаки и токсины.

Инфракрасная термотерапия оказывает целенаправленное воздействие на проблемные зоны путем глубокого прогревания. В результате улучшается циркуляция крови, ускоряются естественные метаболические процессы в организме. Первый же сеанс дает немедленное уменьшение объема талии или бедер на 1,5-2,5 см.

– **Вы помогаете женщинам добиваться желаемых результатов без**

ем. В основе формата лежит уникальная программа занятий, которую профессиональные инструкторы клуба разрабатывают для каждого клиента, с учетом всех индивидуальных особенностей его организма.

Велнес-тренажеры выполняют около 80% всей «работы» над телом, а занятия на тонусных столах по эффективности являются полноценной заменой бассейну. В нашем клубе нет переполненных групп: женщины приходят сюда улучшить форму и сделать это с максимальным комфортом! Так что если вы хотите избавиться от лишнего веса и объемов, побороть целлюлит, сохранить молодость и зарядиться бодростью и хорошим настроением – добро пожаловать в «ТОНУС КЛУБ®»!

Наш адрес: корп. 445. Телефон: **8(909)150-11-00.** Интернет-сайт клуба: **www.tonusclub.ru/zelenograd\_korpus.**



## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

## ОЗДОРОВЛИВАТЬСЯ ИЛИ ЛЕЧИТЬСЯ?

Так и хочется продолжить – вот в чем вопрос? По идее эти два направления должны быть объединены, но в жизни так не всегда получается. А ведь на что направлено наше внимание – туда фокусируется энергия, да и немалые средства. Если мы сосредоточены на болезни, то будем думать только о «болячках» и всю жизнь лечить-ся.

Деятельность Научно-Практического Центра информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» вот уже в течение 16 лет направлена на поиски и внедрение комплексных систем оздоровления человека. И этот арсенал постоянно пополняется. В 1998 году мы начинали с информационно-волновой терапии, аппарата Минитаг, который знаком многим пациентам и врачам. Потом появились Камертон, ДЭНАС, аппараты серии ДеВита – ДеВита Ритм и ДеВита АП, ДеВита Энерджи, ДеВита Космо, бионическая вода, бионанопластыри, биогели, функциональное питание, имовины, флавомикс и ЖКТ-лайф, китайские травы, рефлексотерапия, гомеопатия, остеопатия, обучение саногенному мышлению.

Каждый из этих методов является вполне самостоятельным, многофункциональным, эффективным и безопасным средством для восстановления здоровья, а при их комбинации эффект становится быстрым и надежным. Мы не сбрасываем со счетов усилия самого пациента, так как ключевым компонентом оздоровления является именно изменение образа жизни человека под контролем грамотного специалиста. Лечение как таковое (я имею в виду «голубую» фармакотерапию) – явно туликовский путь. В ряде случаев на какое-то время это оправданно, но не на всю же жизнь?!

Для того, чтобы своевременно выявить первые признаки надвигающейся беды и увидеть риски, надо использовать и другие диагностические подходы. Причем следует искать не болезни, а оценивать имеющиеся резервы здоровья по конкретным органам и системам организма.

И для этого у нас имеется парк уникальной диагностической аппаратуры, кстати,



единственной в округе. Это АИС-ЛИДО, кроуноскопия, Омега-М, Оникс, ангиоскан, Инфолайф, РОФЭС, система управления здоровьем.

Новый год, дорогие друзья, прекрасный повод для начала нового продуктивного этапа жизни. Но главное, что способен подарить грядущий год, таится не в мешке Деда Мороза, а в силах и возможностях здорового тела и разума. Лучший новогодний подарок – это преподнести самому себе свое здоровье, новый образ жизни, который откроет двери к кажущимся недостижимым свершениям, принесет радость и подарит душевный комфорт и благополучие.

А мы продолжаем работать для вас, дорогие зеленоградцы! Рассказываем в СМИ о том, как сохранить долголетие, активность и здоровье, проводим по вторникам дни здоровья, выезжаем на предприятия и прямо на рабочем месте тестируем сотрудников. В нашем Центре ежемесячно проходят различные акции, льготы и скидки малоимущим, пенсионерам, ветеранам, детям. Мы всегда готовы выслушать, протестировать, обучить и помочь в оздоровлении каждого, кто в этом заинтересован.

Записаться на прием можно по тел.: 8(499)732-29-43, 8(495)943-37-57. Сайт Центра – [www.lido-zel.ru](http://www.lido-zel.ru).

Доктор А.Т. Семенин

## УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА

## ТРАКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

Метод вытяжения позвоночника на профессиональном языке медиков носит название «тракционная терапия», это – один из самых эффективных безоперационных способов восстановительного лечения заболеваний позвоночника.

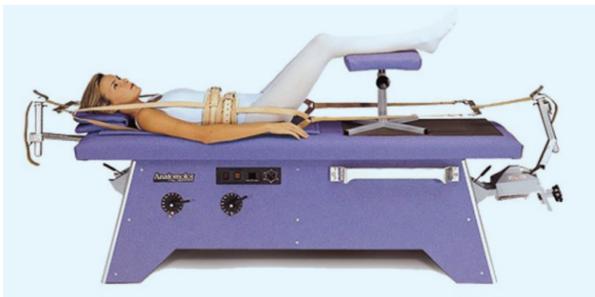
В основе методики лежит увеличение расстояния между позвонками путем приложения регулируемой весовой нагрузки постоянного или переменного характера. С помощью вытяжения преодолевается мышечный спазм, устраняется смещение позвонков и деформация позвоночного столба. В момент вытяжения расстояние между позвонками может увеличиваться на 1-2,5 мм, уменьшается протрузия межпозвоночного диска, что обеспечивает обезболивающий эффект. Нагрузка при вытяжении подбирается строго индивидуально, исходя из веса пациента и рентгенологической картины заболевания.

В медицинском Центре «Династия» для вытяжения позвоночника используется тракци-

онный стол Hill Anatomotor Lux. Тщательно продуманная и одновременно простая конструкция позволяет проводить вытяжение, ориентированное на конкретный пораженный сегмент позвоночника. Наряду с вытяжением происходит прогревание мышц спины и вибромассаж.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТРАКЦИОННОЙ ТЕРАПИИ:

- протрузия межпозвоночного диска;
- грыжа межпозвоночного диска;



- миофасциальный болевой синдром;
- сколиоз.

Кроме того, вытяжение позвоночника применяется при возникновении первых признаков остеохондроза – болях и скованности в спине после длительной статической нагрузки, например, долгой работе за компьютером, пребывании за рулем и т.п. В этом случае тракционная терапия проводится с целью профилактики образования протрузий и грыж межпозвоночных дисков и достижения точно проведения 5-7 процедур. Благодаря такому лечению, продлевается молодость и гибкость позвоночника!

Тракционная терапия проводится, как правило, совместно с мануальной терапией и рефлексотерапией, что позволяет значительно увеличить эффективность лечения! В неврологическом медицинском Центре «Династия» прием ведут опытные высококвалифицированные специалисты, которые очень внимательно подходят к проблеме пациента. Записаться на консультацию специалиста и лечебно-профилактическую процедуру вытяжения позвоночника можно по телефонам: 8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05. Сайт Центра – [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru)

**Внимание!**  
В январе предоставляется скидка – 15%

## ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ!

**По статистике, мужчины реже обращаются к врачам-специалистам, чем женщины, хотя некоторые опасные болезни чаще атакуют именно мужчин. Сегодня с помощью современной диагностики можно вовремя выявить заболевание в самом его начале, своевременно провести лечение и значительно повысить шансы на полное выздоровление.**

Томас Вилер, профессор Бэйлорского медицинского колледжа, составил список из 6-ти исследований, которые непременно должен пройти каждый мужчина.

## • Тест на простатспецифический антиген (ПСА)

Вокруг этого теста ведется множество споров. Не все специалисты верят в его необходимость, некоторые считают, что его полезность сильно преувеличена. Тем не менее, начиная с 45-50 лет, мужчинам следует задуматься о профилактике рака простаты. В диагностическом Центре «Хеликс» есть более точное исследование – «Комплексная оценка риска рака предстательной железы» (код исследования в каталоге услуг «Хеликс» 30-72), чем изолированный анализ ПСА. Оно дает врачу самую достоверную информацию о риске развития рака и упрощает дальнейшую диагностику.

## • Измерение артериального давления

Это простейшее исследование можно проводить самостоятельно. Контроль давления – важная часть профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. На начальной стадии гипертонии, которую легко не заметить, для снижения давления могут не потребоваться лекарства. Достаточно изменить диету и добавить в жизнь двигательной активности.

## • Уровень холестерина

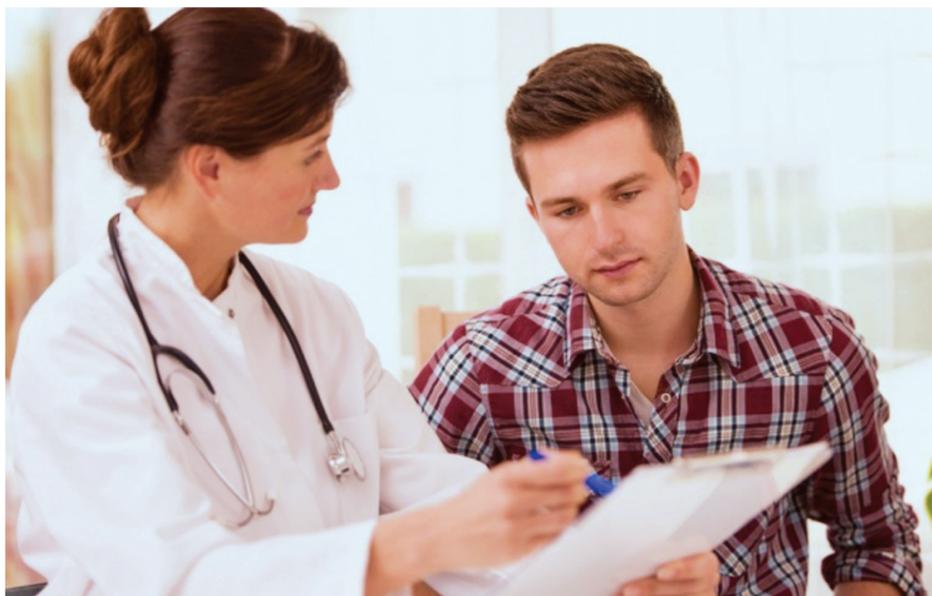
Профессор Вилер рекомендует здоровым мужчинам проверять холестерин каждые 5 лет. Для этой цели «Хеликс» предлагает комплекс-

ное исследование «Липидограмма (код исследования в каталоге услуг «Хеликс» 40-039). Оно включает в себя несколько тестов и выявляет возможные нарушения липидного обмена, способствующие развитию атеросклероза.

## • Колоноскопия

В Америке новообразования толстой и прямой кишки занимают 3-е место по распространенности (в России – 5-е). Поэтому профессор Вилер рекомендует после 50 лет всем мужчинам проходить

## ДИАГНОСТИКА В «ХЕЛИКС»



тесты, которые могут включать в себя, помимо эндоскопических исследований, анализ на скрытую кровь в кале (код исследования: 02-038).

## • Осмотр кожи

И в Америке, и в России в структуре онкологической заболеваемости на 1-м месте – рак кожи. Самостоятельный осмотр не эффективен, поэтому людям, входящим в группу риска, следует поручить осмотр специалисту.

## • Тесты на диабет

Насторожиться в связи с угрозой сахарного диабета II типа следует всем мужчинам стар-

ше 45 лет. Для своевременной диагностики подойдут анализы, включенные в комплекс «Развернутая диагностика сахарного диабета».

В Зеленограде полный спектр услуг по лабораторной диагностике предоставляет диагностический Центр «Хеликс». Высококвалифицированные специалисты всегда готовы оказать профессиональную помощь своим пациентам. Ознакомиться с перечнем исследований можно

на сайте: [www.helix.ru](http://www.helix.ru). Более подробная информация – по телефонам: 8(499)210-30-10, 8(800)700-03-03.

Кроме того, в «Хеликс» систематически проводятся акции на выгодных для пациентов условиях. Постоянным клиентам предлагаются карты скидок.

Коллектив диагностического Центра «Хеликс» поздравляет зеленоградцев с наступающим Новым годом! Пусть в этот замечательный зимний праздник радость царит в ваших домах, а сердца будут наполнены любовью! Здоровья, счастья, благополучия!

## ПРИТЧА

## КАК ТЫ – ТАК И К ТЕБЕ



Пожилый отец переехал жить к своему сыну, невестке и 4-летнему внуку. Глаза его ослепли, слух притупился, колени дрожали. Он почти не мог держать в руках ложку и во время еды часто проливал на скатерть суп, а иногда кое-какая пища выпадала у него изо рта. Однажды руки его так тряслись, что он не смог удержать блюдечко с едой. Оно упало на пол и разбилось. Молодая хозяйка стала ругать старика, но он не сказал ни слова, а только тяжело вздохнул.

Сын и его супруга решили во время еды сажать старика в угол за печку, купили ему деревянную миску. Теперь он должен был есть из нее. Дедушка оттуда печально смотрел на стол, и глаза его становились влажными. Он чувствовал себя совсем одиноким. Единственными словами, которые он слышал в свой адрес, были колкие замечания, когда он ронял вилку или рассыпал пищу.

4-летний мальчик наблюдал за всем молча. Как-то однажды вечером, перед ужином, отец заметил его играющим с куском дерева. Он ласково спросил малыша:

– Что ты делаешь?

– Деревянную миску, – улыбнулся малыш и продолжил работу. – Из нее вы с мамой будете кушать, когда я вырасту.

Эти слова так ошеломили родителей, что они потеряли дар речи. И хотя ни одного слова между ними не было произнесено, оба знали, что надо сделать.

В тот же вечер муж подошел к дедушке, взял его за руку и проводил обратно к семейному столу. Все оставшиеся дни старик ел вместе с семьей. И почему-то ни муж, ни жена больше не беспокоились, когда падала вилка, разливалось молоко или пачкалась скатерть.

СТАЦИОНАР



– Виолетта Вячеславовна, отвечает ли современным требованиям оборудование в отделении трансфузиологии?

– Отделение трансфузиологии оснащено высокотехнологичным оборудованием, отвечающим европейским стандартам, системой информационного контроля качества. А это позволяет осуществлять заготовку, переработку, хранение и обеспечение безопасности донорской крови и ее компонентов. Это аппараты для проведения процедуры двукратного эритроцитозфереза, тромбоцитозфереза, системы инактивации крови по технологии снижения патогенного фактора. Кровь доноров и пациентов больницы исследуется на новом иммуногематологическом анализаторе, благодаря которому возможен индивидуальный подбор доноров, с учетом всех трансфузионно значимых антигенов.

С использованием данного оборудования возросла номенклатура производимых компонентов и препаратов крови, что привело к более эффективному подходу трансфузионной терапии пациентов.

В отделении трансфузиологии ведется научно-практическая работа по внедре-

нию и применению новых эффективных методов иммуногематологии и заготовке крови. За прошедшие 7 лет в отделении создан реестр редких фенотипов крови, т.е. выдача компонентов крови осуществляется с учетом фенотипа пациента. Кроме того, в отделении трансфузиоло-

альной сети «Вконтакте» организована группа «Я – донор (Зеленоград)». Члены этого сообщества являются активными донорами, готовыми оказать помощь в экстренных ситуациях.

Активная пропаганда, направленная на подъем донорского движения в Зе-

– Женщины могут сдавать кровь 4 раза в год, мужчины – 5 раз в год, но не ранее чем через 2 месяца после сдачи крови, поскольку донору нужно попить жидкости для восстановления объема циркулирующей крови, чтобы восполнить ее недостаток в организме. А вот

Кровь и ее компоненты нужны всегда, так как существует категория пациентов, постоянно нуждающихся в них, например, гематологические больные, которым трансфузия (переливание) требуется 3-4 раза в месяц. В состав городской больницы входит родильный дом, где находятся недоношенные новорожденные (от 500 граммов и более), требующие особого внимания. Некоторым малышам необходима гемотрансфузия (пе-

# ДОНОР = СПАСЕННАЯ ЖИЗНЬ!

**Отделение трансфузиологии городской больницы № 3 – это целый банк крови, в котором производится переработка и заготовка крови и ее компонентов в количестве, обеспечивающем не только потребности городской больницы округа, но и московских стационаров. Более подробно о работе отделения рассказывает его заведующая В.В. Данилец.**

гии успешное испытание прошел аппарат для проведения интраоперационной реинфузии, разработанный на зеленоградском предприятии ОАО «НИИМЭ и завод Микрон».

– **Какое количество доноров проходит через вас ежегодно?**

– За последние годы поток доноров увеличился. В прошлом году через наше отделение прошло приблизительно 4,5 тыс. человек, в нынешнем планируем приблизиться к 7 тысячам. При поддержке префекта округа А.Смирнова был проведен ряд мероприятий, направленных на привлечение к донорству, разработана система логистики для создания базы кадровых доноров. На научно-производственных предприятиях («ОПТЭК», «Ангстрем», «Компонент»), в организациях округа, учебных заведениях (МИЭТ, МГАДА, медицинский колледж №8, колледж №50) на регулярной основе проводятся «Дни донора». В отделении создана выездная бригада, которая принимает доноров на предприятиях.

В 2013 году в нашем округе по инициативе безвозмездного донора, аспиранта МИЭТа Голованова Романа в соци-

леноградском округе, позволила увеличить базу данных активных и кадровых доноров с 30 до 90%. Также возросла донорская активность среди родственников пациентов, благодаря целенаправленной разъяснительной работе.

– **Как проходит процесс сдачи крови?**

– Перед донацией мы проводим экспресс-исследование крови на группу, резус-принадлежность, содержание гемоглобина. Если исследование показало хорошие результаты, то далее донор отправляется к врачу-трансфузиологу и сдает кровь в объеме 450 мл. После этого донора направляют к терапевту, где ему выписывают направление на обследование.

Только после полного обследования мы начинаем работать с этим человеком на постоянной основе. Ведь донор должен быть абсолютно здоров. Каждый донор за сдачу крови и ее компонентов получает на выбор пак или денежную компенсацию – социальную гарантию от государства.

– **Через какой период времени можно повторно сдать кровь?**



клетки крови восстанавливаются ровно 2 месяца, поэтому повторная сдача должна происходить не ранее этого срока.

– **Насколько отделение трансфузиологии обеспечивает нуждающихся пациентов кровью?**

– Наше отделение обеспечивает полностью (100%) потребности городской больницы №3 компонентами и препаратами крови. От общего объема заготовленной отделением крови потребность больницы составляет только 38%, а остальные 62% передаются в лечебные учреждения Москвы. Сотрудники нашей лаборатории разделяют сданную кровь методом центрифугирования на разные компоненты: эритроциты, тромбоциты и плазму. Каждый из этих компонентов поможет не одному человеку.

реливание крови), поскольку у них развивается анемия.

Наше отделение работает со станцией переливания крови Москвы, и у нас есть совместный проект. Мы помогаем тромбоцитами гематологическим отделениям ЛПУ города Москвы (например, больницам №81 и Боткинской).

– **Каковы ваши ближайшие планы?**

– В планах городской больницы создание банка редких фенотипов крови. Для этого необходимо дополнительное оборудование – автоматический клеточный процессор АСР 215, позволяющий глицеролизировать эритроциты для хранения в замороженном состоянии до 10 лет. Создание банка редких групп крови и фенотипов на территории Зеленограда позволит решить многие проблемы по обеспечению кровью при возможных чрезвычайных ситуациях.

РЕАБИЛИТАЦИЯ



– Люди, которым были сделаны те или иные операции, а также пациенты с сердечно-сосудистыми, неврологическими и другими заболеваниями после окончания или в процессе лечения нуждаются в восстановлении здоровья. Теперь для этого у нас есть все условия, – рассказывает врач ЛФК го-

# УНИКАЛЬНАЯ ТЕРРЕНКУРНАЯ ДОРОЖКА

**Благодаря усилиям главного врача И.Я. Голоусикова, на базе зеленоградской больницы №3, для восстановления функционального состояния и трудоспособности пациентов создан современный реабилитационный зал.**



родской больницы №3 Алексей Александрович Токин. – В зале работают профессионалы с большим опытом: врач, инструкторы высшей категории по ЛФК.

– **Алексей Александрович, как проходят занятия по реабилитации?**

– Каждому пациенту подбирается индивидуальная программа, которая осуществляется с помощью инструкторов. Для пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, бронхо-легочной, сердечно-сосудистой систем проводятся групповые занятия. Зал оснащен современными тренажерами, которые ускоряют процесс реабилитации (велотренажеры, беговые дорожки, тренажеры для восстановления двигательной функции конечностей).

Но основным новшеством является терренкурная дорожка, которая имеется в московском регионе чуть ли не в единственном экземпляре. Она представляет собой восходящую дорожку с

поручнями для поддержки тела и разделяется на отсеки, заполненные покрытиями разной плотности: песком, гравием, паркетом, ковролином. Благодаря этому, при хождении по дорожке у больных, перенесших инсульт, восстанавливаются навыки ходьбы, улучшается кровоснабжение нижних конечностей, тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, координация. Особенно эффективна терренкурная дорожка для больных с невропатиями нижних конечностей, заболеваниями сосудов ног, при болезни Паркинсона.

– **И каковы результаты?**

– За время работы в зале пролечилось около 700 человек, большинство из них отмечают улучшение состояния: уменьшение или исчезновение болей, увеличение или восстановление подвижности суставов, повышение общего тонуса, настроения. Реабилитация больных с вышеназванными патологиями способствует улучшению состояния пациентов.



ДЕНЬ МАТЕРИ

## ЖЕНЩИНА С РЕБЕНКОМ НА РУКАХ!

*Есть в природе знак святой и вещий,  
Ярко обозначенный в веках:  
Самая прекрасная из женщин,  
Женщина с ребенком на руках.  
От любой напасти заклиная  
Ей-то уж добра не занимать.  
Нет, не Богоматерь, а земная,  
Гордая, возвышенная мать.  
Свет любви издревле ей завещан,  
И с тех пор живет она в веках,  
Самая прекрасная из женщин,  
Женщина с ребенком на руках.  
Все на свете мерится следами,  
Сколько б ты ни вышагал путей  
Яблоня украшена плодами,  
Женщина судьбой своих детей.  
Пусть ей вечно солнце рукоплещет!  
Так она и будет жить в веках  
Самая прекрасная из женщин,  
Женщина с ребенком на руках!*



КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# ВАША КРАСОТА – НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ!

**Процесс старения остается всегда актуальным. Первые признаки «отмечаются» на лице даже когда организм находится в хорошей физической форме. Необходимость начала первых серьезных косметологических процедур определяется индивидуально. Это зависит от генетики, культуры ухода, гормональных нарушений, экологии, вредных привычек.**

трещин, мозолей, удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков;

- лечение грибковых поражений ногтей;
- исправление формы ногтей с установкой корректирующей пластины;
- частичное или полное безболезненное удаление ногтевых пластин;
- лечение вросшего ногтя (ортониксия).

Особое место среди всех услуг занимает лечение вросшего ногтя (коррек-

ция с помощью специальных пластин) – проблема, ставшая для многих пациентов мучительной и неразрешимой при применении обычных методов. Коррекция вросшего ногтя в филиале «Зеленоградский» проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия), что позволяет в 99% случаев избежать хирургического вмешательства. Врач обязательно проконсультирует пациентов относительно профилактики вросшего ногтя.

Существует современное решение этой деликатной проблемы – при по-

мощи корригирующих пластин. Данная процедура абсолютно безболезненна и позволяет добиться желаемого эффекта в 70-80% случаев.

## КАБИНЕТ КОСМЕТОЛОГИИ

Мало кто сегодня не слышал о чудодейственных «уколах красоты», которые возвращают коже молодость, а овалу лица – былые черты. Речь идет о внутривенных инъекциях специальных препаратов – биоревитализантов, филлеров, мезококтейлей, ботулотоксинов.

В кабинете косметологии проводятся такие процедуры как:

### • Биоревитализация

С помощью введения в кожу гелей концентрированной гиалуроновой кислоты можно добиться оптимальной увлажненности поверхностных и глубоких слоев кожи, вернуть упругость, здоровый цвет лица.

### • Контурная пластика

Способна моделировать гармоничные очертания, создавая дополни-

тельный объем там, где это необходимо. Например, в результате провисания мышц лица в щеечно-скуловой зоне, истончения тканей появляются носогубные складки и опускаются уголки рта, придавая лицу более угрюмое и уставшее выражение. Такие особенности внешности легко можно скорректировать с помощью контурной пластики.

### • Ботулинотерапия

Уколы ботокса применяются для разглаживания мимических морщин. Ботокс – замечательная альтернатива пластической хирургии, при этом препарат позволяет обойтись без хирургического вмешательства. «Процедура во время ланча» – именно так называют инъекцию ботокса, потому что она легка, практически безболезненна и длится обычно не более 20 минут.

Инъекционная косметология – это своеобразная «палочка-выручалочка» для тех, кто хочет выглядеть моложе, привлекательнее, но при этом не желает прибегать к хирургическим операциям. Однако в настоящий момент все больше инъекционные методики применяются и в других целях: в качестве терапевтической меры для молодых девушек и даже мужчин, не связанных напрямую с возрастом.

Главное в вопросе коррекции и лечения недостатков кожи – проводить терапию на ранних стадиях проблемного процесса и осуществлять необходимые действия последовательно и грамотно. А для этого лучше всего обратиться к профессионалам. В филиале «Зеленоградский» вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу и омоложению кожи лица. Записаться на прием можно по телефону **8(499)731-01-39**.



Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК (бывший КВД №30) оказывает специализированную медицинскую помощь по дерматовенерологии. В филиале представлены как бесплатные медицинские услуги, так и платные, которые осуществляются по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы, – рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский», кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов.

## КАБИНЕТ ПОДОЛОГИИ

Подологический кабинет в филиале «Зеленоградский» оснащен современным высокотехнологичным оборудованием, что позволяет врачу применять новую комбинированную терапию с применением аппаратной обработки пораженных ногтевых пластин, в том числе у пациентов пожилого возраста; людей, страдающих сахарным диабетом, нарушениями периферического кровообращения. Специалисты филиала помогут определить причину заболевания и подобрать оптимальный способ решения проблемы.

В кабинете подологии проводятся такие процедуры, как:

- медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болезненных

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

– Ангелина Петровна, чем опасен повышенный холестерин?

– В сердце развивается стенокардия («грудная жаба»), которая приводит к инфарктам. А в случае поражения сосудов головного мозга есть вероятность развития инсульта. О том, насколько это опасно для жизни, объяснить никому не нужно.

– Какой показатель уровня холестерина в крови считается нормальным?

– У мужчин нормальный уровень холестерина колеблется в пределах от 3,5 до 6, желательнее до 5,5 ммоль/л, у женщин этот уровень должен находиться в коридоре показателей от 3 до 5,5 ммоль/л. Для людей с высоким сердечно-сосудистым риском выдвигаются более жесткие требования к контролю уровня холестерина, и в норме он не должен превышать 5 ммоль/л.

Бытует заблуждение, что чем ниже уровень холестерина в крови, тем лучше. На самом деле это не так. Липопротеиды (они же холестерин с белковым соединением) выполняют важную роль в организме человека. Должны быть в норме холестериновые фракции в организме человека, то есть баланс между хорошими и плохими липопротеидами.

В организме человека есть и «плохой» – липопротеиды низкой плотности, и «хороший» холестерин – липопротеиды высокой плотности. «Плохой» холестерин делает нас инвалидами. «Хороший» холестерин помогает нам, удаляя излишки жиров из организма. Он участвует в синтезе гормонов и является строительным материалом для клеточных мембран. Однако для этой цели нужен совсем небольшой его уровень, менее 1,3-1,8 ммоль/л. Именно с таким показателем холестерина человек рождается.

Но со временем неправильное питание, гиподинамия, курение, плохая экология и стрессы делают свое черное дело, и уже к 18-20 годам в сосудах практически здоровых людей появляются липидные пятна. А к 40-45 го-

# СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА!

**Холестерин совершенно незаметно и безболезненно портит наши сосуды и приводит их в негодность: постепенно они теряют свою эластичность, их стенки твердеют, просвет средних и крупных артерий уменьшается. А это чревато хроническим кислородным голоданием жизненно важных органов, – считает врач-кардиолог филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201» А.П. Головей.**

дам – формируются атеросклеротические бляшки, развивается атеросклероз и, как следствие, инфаркт, инсульт, перемежающаяся хромота.

– Как снизить уровень холестерина?

– Коварство атеросклероза заключается в том, что снизить уровень холестерина очень непросто. Полностью избавиться от уже имеющихся бляшек практически нереально. Для снижения уровня холестерина потребуется время, воля и комплексный подход. Но результат того стоит!

– Считается, что на повышение уровня холестерина в сосудах часто влияет нездоровое питание. Как нужно питаться, чтобы снизить этот уровень?

– Вредная пища рано или поздно приводит нас к увеличению веса и ожирению. К здоровому сердцу путь прокладывается вкусной и здоровой пищей. А к большому – жирной, жареной, копченой и сдобой.

Принципы здорового питания довольно просты, приведу несколько советов:

- Приготовление пищи – варка, тушение, запекание и гриль, готовить только на растительном масле или без масла на посуде со специальным покрытием, для заправки салатов пользоваться простым йогуртом;
- исключить из питания мясо (свинина и жирные сорта говядины), субпродукты (печень, почки, сердце, мозги), все колбасные изделия, сало, шпик, сливочное масло, сметану, майонез, соль (не более 5 г в день – 1 чайная ложка без верха), твердые сыры и маргарины, жирные молоко и творог, яичные желтки, торты, пирожные, мороженое, десерты;
- исключить алкоголь;
- в рационе использовать зерновые, обезжиренные молочные продукты, овощные супы, рыбу, в том числе жирную, мясо – телятина, индейка, курица, молодая баранина (без видимого жира и кожи) не более 90 г в день в отварном виде, яичный белок, подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое, льняное масла, свежие и замороженные овощи, орехи, фруктовое мороженое, желе, мармелад, чай, черный кофе, безалкогольные напитки.

Кроме того, нужно постараться исключить из своей жизни стресс. Мы совершенно не умеем беречь себя и заботиться о своей нервной системе. Надо научиться конструктивно решать возникающие проблемы, сменить нездоровые способы реагирования на проблемы, поставить приоритетом свое душевное спокойствие.

– Но ведь не весь избыточный холестерин поступает с пищей, большая его часть вырабатывается у нас в организме...

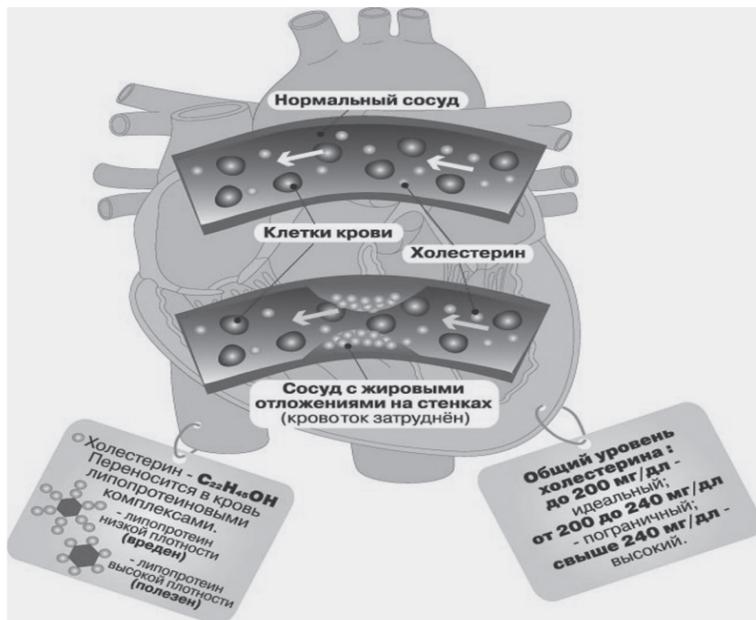
– Поэтому, чтобы привести его к норме, кроме соблюдения диеты надо пить таблетки. В настоящее время созданы новые лекарственные препараты, позволяющие при регулярном приеме и соблюдении рекомендаций врача по изменению образа жизни эффективно и безопасно контролировать уровень артериального давления, холестерина, креатинина (показатель эффективной работы почек), глюкозы крови.

Современные лекарства творят чудеса: сегодня они помогают излечиться от болезней, которые ранее считались смертельными. Эти препараты позволяют продлевать качественную жизнь, сохраняя возможность работать, путешествовать. Не верьте мифам о большом количестве побочных эффектов,

огромной стоимости лечения, зависимости от таблеток, развитии импотенции. Закончены исследования, проведенные в Европе и США, подтвердившие 100% неэффективность БАДов и поливитаминных препаратов в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

В настоящее время статины – лидеры в лечении атеросклероза. Ведущие специалисты-кардиологи считают, что статины при лечении атеросклероза все равно, что антибиотики при лечении пневмонии.

Если вы решили серьезно, а значит, конструктивно подойти к вопросу сохранения своего здоровья, нужно прийти к врачу и пройти несложные обследования по выявлению факторов риска. Только мы вместе – врачи и пациенты, уже имеющие сердечно-сосудистые заболевания и практически здоровые, – сможем победить атеросклероз.



**ЗДОРОВЬЕ ДУШИ**

– До какой степени должно распространяться терпение? Сейчас некоторые люди стали такими агрессивными, просто переходят все допустимые границы, а я, что же, должен все терпеть?

– Бывает, что человек доводит какие-то принципы до абсурда. В таком терпении нет никакой нужды. Некоторые с покорностью терпят, когда кто-то из членов семьи наносит другим побои. Спрашивается, зачем? Ему это не полезно. Маленьким детям, которые это видят, тоже. Иногда просто необходимо вмешаться. Бывает, ситуация складывается так, что даже с точки зрения Евангелия нужно как следует ответить человеку, и это будет хорошо и правильно.

Но, к сожалению, когда один человек бьет другого, он испытывает ненависть и гнев. В таком состоянии можно начать молотить руками, нанести тяжелые телесные повреждения и, в результате, сесть в тюрьму. А терпение заключается в том, чтобы не гневаться и действовать спокойно, поразмыслив, а потом уже принимать решения целесообразно сложившейся ситуации.

– Что делать, если соседи по ночам пьют, орут, дебоширят, не дают никому спать? Терпеть или вызывать милицию?

– Конечно же, нужно сразу принимать меры, уже без пятинадцать вызывать полицию. Чтобы в 23.15 полицейский наряд был на месте. А как же? Во-первых, этим вы оказываете милость соседям. Приучая их к дисциплине, вы приучаете их к христианской жизни, учите любить других людей, помните о них, заботитесь.

– Врачи советуют мне лечь на операцию, а я не знаю, соглашаться или нет. Можно ли в этом случае бросить жребий?

– Жребий можно бросать, когда перед вами стоит равновеликий выбор. Например, жена хочет поехать на Кипр, а вы – в Турцию. Или вы не можете решить, как назвать дочку: Маней или Катей? Вы лучше узнайте все о вашем заболевании, проконсультируйтесь с разными врачами и примите взвешенное решение, иначе

**В прошлом номере мы открыли новую рубрику «Здоровье души», в редакцию стало поступать множество вопросов. Сегодня на некоторые из них отвечает протоиерей Дмитрий Смирнов. Уважаемые читатели! Если вы не знаете, как лучше поступить в той или иной жизненной ситуации, звоните по телефонам редакции или присылайте свои вопросы на электронный адрес 5344769@mail.ru.**

**КАК СОХРАНИТЬ МИРНОЕ СОСТОЯНИЕ ДУШИ?**



ситуация может достичь такой критической стадии, когда делать что-то будет уже поздно. Если же все-таки предстоит операция, бояться не надо, сейчас все делают под наркозом. Помолитесь и с Богом идите.

– Я воспитываю 6-летнего внука. Когда она не слушается, кричу, иногда в гневе шлепаю ее. Понимаю, что поступаю неправильно, но не могу с собой справиться. Что Вы посоветуете?

– Советую родителям девочки изолировать ребенка от Вас, потому что человек, который не может справиться с собой, психопат. Если ребенок от 3 до 6 лет всегда послушный, значит, он больной – физически или психически. А вы уничтожаете психику абсолютно здорового ребенка, который

в этот период жизни просто не может быть послушным. Он проявляет свои обычные детские свойства, а его за это бьют. Это же безумие!

Я бы на Вашем месте лучше отдал всю пенсию и нанял для внучки квалифицированную няню. Конечно, за няней тоже необходим контроль, няни всякие бывают. Но то, что Вы себе позволяете, сударыня, абсолютно недопустимо и душевредно для ребенка. Вы уже нанесли девочке необратимый вред, Вы свой дом превратили в тюрьму, где царят злые отношения джунглей.

Детей вообще никогда нельзя бить. Вы разрушаете душу этого ребенка, причем в таком возрасте, когда он все запоминает. Девочка растет в атмосфере истерики, и, чтобы



избегать Вашего гнева, она научится врать. У ребенка из-за общения с Вами может развиться множество всяких патологий, которые впоследствии испортят ей дальнейшую жизнь.

Что значит «не могу с собой справиться»? Это просто крайняя распушенность. Если бы кто-то стоял зади Вас и за каждое проявление гнева бил бы Вас палкой по спине, я думаю, вся злоба мгновенно бы улетучилась. Когда над людьми нависает реальная угроза, они сразу же «входят в берега».

В течение 10 лет я ходил причащать больных в психиатрическую больницу и никогда не видел среди них проявления агрессии, все ходят тихие, разговаривают шепотом. Почему? Потому что как только кто-то из них вздумает шуметь, к нему тотчас же применяют строгие меры воздействия.

То же и в Вашем случае. Если уж любовь к ребенку не может заставить Вас сдерживать свое раздражение, значит, пора принимать соответственные медикаменты. Если Вы все время находитесь в раздраженном состоянии, значит, Вы профессионально непригодны к воспитанию детей.

– В Евангелии сказано: «Кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую». Как это правильно понимать?

– Это значит, что не нужно отвечать злом на зло, лучше пусть тебя оскорбят дважды, нежели ты. Это значит попробовать не рассердиться, когда тебя обидели, не нахамить в ответ, а побороть свои чувства. Когда мы сможем совершить такой поступок, то увидим, что в нас нечто изменилось. Когда мы научимся давать, а не брать, то почувствуем огромную радость.

А у нас обычно как бывает? Некоторые говорят: «Вот ты ей все, а она тебе взамен ничего; ты своим детям все отдаешь, а они такие неблагодарные». То есть надо жить как? Ты – мне, а я – тебе; если уж кому-то что-то делаешь, то обязательно, чтобы самому от этого была польза. А Господь учит поступать наоборот: делай добро, не ожидая ничего взамен. Может быть, даже в ответ получишь зло, но совершай благородные поступки ради самого добра.

– Что такое прощение? Почему Господь не прощает тех, кто сам никого не прощает?

– Дело в том, что обиды, ссоры, недоброежелательство отталкивают людей друг от друга. А Бог есть любовь, и, сотворив человека по Своему образу и подобию, Он хочет, чтобы люди жили в любви и согласии. Поэтому тот, кто участвует в ссоре, служит силам зла и тем самым отделяет себя от Бога, выступает против заповеди «Да любите друг друга».

Что такое прощение? Вот поругались два человека, а потом помирились, простили друг друга, зло ушло, и они опять пребывают в мире, любви. Когда Бог прощает человека, Он соединяется с ним, живет в его душе. Поэтому слова Господни в Нагорной проповеди: «Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» означают не то, что Бог желает нас наказать, отомстить за наши прегрешения. Нет, просто если мы не прощаем обид, то не можем быть детьми Отца Небесного, мы становимся служителями злых сил. Это только наш личный выбор.

**ТРАДИЦИИ**

**А ВЫ ПОДГОТОВИЛИСЬ К НОВОМУ ГОДУ?**

**Чтобы ничто не мешало беззаботно веселиться в новогодние праздники, желательно подготовиться к ним заранее.**

**Важно не только красиво украсить дом, но и создать особый внутренний настрой для приятного начала следующего года.**

**Приведем несколько советов:**

• **Избавьтесь от всего старого и ненужного**

Если у вас дома накопилось много ненужных вещей, сейчас самое время избавиться от них. Не жалейте старую одежду, которую вы давно не носите. Выбросьте или раздайте все, что отжило свой век. Дома появится много свободного места, а на душе – приятное чувство легкости и освобождения.

• **Отдайте долги**

Если вы брали в долг деньги или какие-то вещи, верните их перед праздником. Также оплатите все текущие счета, штрафы, задолженности по коммунальным платежам и т. д. Вы сразу ощутите прилив сил и душевное равновесие.

• **Порадуйте себя**

Сделайте шаг к приятным переменам, посетите салон красоты и магазин одежды. Хорошо, если вы начнете следующий год с перемен в своем облике. Купите себе ту вещь, о которой давно мечтали, но не могли себе позволить. Даже покупка приятной мелочи обязательно поднимет вам настроение.

• **Вспомните свои достижения**

Возьмите лист бумаги и напишите все достижения и победы, которые вы одержали в уходящем году. Вспомните обо всем, что у вас получилось, это поднимет вашу самооценку, придаст уверенности и сил для дальнейших свершений. Вспомните все удачные и счастливые мгновения, которые вы пережили, и поблагодарите жизнь за благосклонность к вам.

• **Простите всех**

Итоги каждого года связаны не только с победами, но и с печальными воспоминаниями о неудачах. Но все, что вы пережили

в уходящем году, сделало вас сильнее и мудрее, вы обрели новый опыт и теперь сможете избежать многих ошибок. Если вы с кем-то расстались, не держите на них зла, отпустите с благодарностью за проведенное вместе время и полученный опыт. Простите всех своих обидчиков и попросите прощения у тех, к кому вы были несправедливы. Проанализируйте, что вам стоит изменить, чтобы в будущем избежать разочарований.

• **Принесите радость**

Если есть возможность, займитесь благотворительностью или просто помогите тем, кто в этом по-настоящему нуждается. Принесите радость хотя бы одному человеку. Навестите родственников, особенно одиноких бабушек и дедушек. Приготовьте им сюрпризы и поздравления. Ваша забота станет для них одним из самых светлых воспоминаний.

• **Подготовьте список желаний**

Продумайте, какие желания вы хотите воплотить в следующем году, чего вы ждете от наступающего года, к чему стремитесь, о чем мечтаете. Какое сокровенное желание вы загадаете под бой курантов? Считается, что желания, изложенные письменно, уже наполовину реализованы. А так ли это, вы сможете проверить перед следующим Новым годом.



**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

**ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ!**

Уважаемые жители! До конца 2014 года еще есть время пройти диспансеризацию! Возрастная группа, подлежащая диспансеризации в 2014 году: годы рождения 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978, 1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957, 1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936, 1933, 1930, 1927, 1924, 1921, 1918, 1915.

С января 2015 года начнется диспансеризация пациентов следующей возрастной группы: годы рождения 1994, 1991, 1988, 1985, 1982, 1979, 1976, 1973, 1970, 1967, 1964, 1961, 1958, 1955, 1952, 1949, 1946, 1943, 1940, 1937, 1934, 1931, 1928, 1925, 1922, 1919, 1916.

Подробная информация по телефонам: **8(499)735-44-54, 8(499)210-25-41.**

**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

**ОФОРМЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ СПРАВОК**

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» предоставляет услуги по оформлению справок о допуске к управлению транспортным средством (форма 083/у-89) и на право владения оружием.

Медицинская комиссия по освидетельствованию на право управления транспортным средством и на право владения оружием работает по адресу: Зеленоград, 1-й Западный проезд, д. 8 стр.1 (бывшая МСЧ №8). Режим работы комиссии: понедельник, среда, пятница с 14.00 до 16.00.

Телефон для справок: **8(499)735-09-06; 8(499)736-96-15.**

**ВАКАНСИИ**

**ТРЕБУЮТСЯ:**

ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»:

• отоларинголог • педиатр участковый.

Справки по телефону: **8(499)731-29-09.**

ГБУЗ «ПНД № 22 ДЗМ»:

• медицинский статистик. Образование: средне-профессиональное (медицинское). Переподготовка (усовершенствование): медицинская статистика. Опыт работы: от 3-х лет. Справки по телефону: **8(499)717-90-07.**



Медицинский Центр «Мир женщины» открылся в марте 2009 года и за 5 лет своей деятельности прочно занял свою нишу на рынке медицины Зеленограда, появились постоянные клиенты, клиника завоевала репутацию учреждения с широким спектром услуг, где работают высокопрофессиональные специалисты. Отличительная черта деятельности Центра – его постоянное развитие.

### О САМОМ ГЛАВНОМ

Основное направление деятельности Центра «Мир женщины» – ведение беременности с первого дня до родов и в послеродовой период. Здесь можно оформить все необходимые документы, в том числе больничный лист. Нельзя только получить родовой сертификат, поскольку по закону он выдается только роддомами.

В Центре делается все, чтобы женщины без проблем и в любое удобное время могли попасть на прием к акушеркам-гинекологам. Здесь принимают 5 квалифицированных специалистов, в распоряжении которых находится современное диагностическое оборудование: УЗИ-сканер нового поколения производства Южной Кореи, оснащенный мощными датчиками и позволяющий делать диагностику 3D/4D беременным женщинам на сроках 22-24 недели.

Однако подготовка к родам включает в себя не только контроль за физическим состоянием женщины, но и психологическую подготовку к появлению малыша. Обычно во время беременности и после родов характер женщины меняется. О том, как с этим справиться и многих других аспектах столь важного и ответственного периода в жизни семьи разъясняют психологи, другие специалисты Центра на занятиях «Школы будущих мам».

Появление на свет малыша, наверное, самое радостное событие в жизни. Но сегодня на первый план выходит такая проблема, как бесплодие. С этой проблемой в Центр обращаются многие супружеские пары. Поэтому здесь ведут прием специалисты, которые помогают найти причины бесплодия. Обследуются при этом оба супруга, которые здесь же, в Центре, могут сдать все необходимые анализы, сделать нужные исследования. При обнаружении серьезных заболеваний, врачи могут дать направление в другие клиники, с которыми у Центра «Мир женщины» заключены договора.

В Центре успешно действует программа «Женское здоровье», направленная на профилактику специ-

они, безусловно, делают), а специалисты-диагносты. Они собирают все показания, исследования, сделанные лабораторным путем, с помощью современной аппаратуры, делают свое заключение и только после этого направляют к соответствующему специалисту.

В Центре ведут прием 5 терапевтов и 3 врача-кардиолога. Как ни печально, сердечно-сосудистые заболевания продолжают оставаться в верхней строке самых опасных заболеваний. Более того, они помолодели: гипертонией начинают страдать молодые люди в 20-летнем возрасте, а смерть от инфаркта – удел не только пенсионеров.

Поэтому специалисты советуют следить за состоянием сосудов, работой сердца «с молодых ногтей».

все большее количество людей без всякой наследственности. Причины тому – неблагоприятная экологическая среда, влияющая на иммунную систему человека, несбалансированное питание, избыточное быстро усваиваемыми углеводами, и, конечно, стрессы.

В Центре «Мир женщины» ведет прием опытный врач-эндокринолог. Здесь можно сдать все необходимые анализы и, если обнаружится повышенный сахар в крови, сделать дополнительные анализы по скрининговым программам, пройти УЗИ. Известно, что сахарный диабет опасен тем, что дает осложнения на сердце, зрение, почки. В Центре, помимо врачей-кардиологов, ведут прием офтальмолог и уролог, которые с особым пристрастием проведут ос-

ностическое оборудование, и хорошая лабораторная база.

Центр «Мир женщины» получил лицензию на проведение профосмотров, и сейчас руководители предприятий, организации, учреждений могут заключить договор на его проведение для своих сотрудников.

Как мы отметили выше, на вооружении специалистов, которые здесь работают, УЗИ-аппарат нового поколения, которым проводятся обследования беременных женщин, исследования сосудов, брюшной полости, молочных желез, щитовидной железы, то есть практически всего организма человека. Все обследования сопровождаются качественными фотографиями, которые по желанию пациента распечатываются и отдаются ему на руки, результаты анализов высылаются по электронной почте.

Терапевты и кардиологи снабжены ЭКГ-аппаратом марки «Шиллер» (Германия), который работает в ручном и автоматическом режимах. Качество его работы очень высокое: аппарат диагностирует предынфарктное состояние, нагрузки на сердце, пороки и т.д. Приобретен аппарат для кардиомониторинга по Холтеру, который позволяет снимать электрокардиограмму в течение суток. Если пациенту необходимы дополнительные обследования – компьютерная томография, эхо сердца, МРТ, то дается направление в медцентр, с которым «Мир женщины» заключил договор о сотрудничестве.

Заключен договор и с 2-мя крупнейшими столичными лабораториями на проведение анализов: Центральным научно-исследовательским институтом эпидемиологии и независимой лабораторией «XXI век», что позволяет Центру брать весь спектр анализов, в том числе и по скрининговым программам.

Особо стоит сказать о программах, направленных на профилактику заболеваний, в том числе и на-

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В «МИР ЖЕНЩИНЫ»!

**Хотя основным направлением деятельности Центра является здоровье женщины – будущей матери, не меньшее внимание уделяется и мужскому здоровью. Ведь мир женщины – это ее семья. Деятельность Центра направлена, прежде всего, на профилактику заболеваний. У человека должно быть желание позаботиться о своем здоровье и «выкроить» время для профосмотра, а все остальное предоставит медицинский Центр «Мир женщины».**

фических женских заболеваний. В рамках этой программы делаются скидки на необходимые исследования, которые эффективно стимулируют женщин на то, чтобы проходить обследования у специалистов, хотя бы раз в год. Это, к примеру, помогает избежать или вовремя заметить признаки такого грозного заболевания, как рак шейки матки.

Чтобы они были эффективными, а диагностика заболеваний максимальной точной, в «Мире женщины» есть современный, мощный и надежный немецкий кольпоскоп марки «Карл Цейс» для исследования шейки матки. Тоже касается и ранней диагностики рака молочной железы. В арсенале медиков аппарат нового поколения, многочастотный электроимпедансный маммограф «МЭМ», с помощью которого можно совершенно безопасно проводить обследования груди женщинам всех возрастов, причем столько раз, сколько необходимо для выяснения четкой картины заболевания.

### ПРИОРИТЕТЫ

Лидирующие позиции в Центре «Мир женщины» занимают врачи-терапевты. Причем это не просто медики, которые выписывают больничные листы и рецепты (хотя и это

особенно мужчинам. Статистика показывает, что как раз у представителей сильного пола проблем с кардиологией больше, чем у женщин. В любом случае, если до 40 лет проблем с сердцем не наблюдалось, в 40-летнем возрасте кардиограмму стоит сделать обязательно. Потом необходимо делать ее раз в полгода, а если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, то гораздо чаще.

Не надо, уважаемый читатель, недовольно морщиться, представляя огромные очереди к кабинету кардиолога в поликлиниках. Чтобы попасть к этому специалисту в Центре «Мир женщины», не надо вставать в 5 утра для получения заветного талончика. Записаться можно по телефону, и за один день вас посмотрит доктор, сделает кардиограмму, которую тут же расшифрует. Здесь можно сдать необходимые анализы и максимум через два дня получить их результаты.

### В ЗОНЕ РИСКА

Если уж мы заговорили о сердечно-сосудистых заболеваниях, то особый риск получить инфаркт имеют люди, страдающие сахарным диабетом. Положа руку на сердце, ответьте: вы давно сдавали кровь «на сахар»? Не надо отмахиваться, мол, в роду никто сахарным диабетом не болел. А статистика показывает, что этим заболеванием страдает

мощер пациента именно с учетом заболевания сахарным диабетом.

А вот среди хронических заболеваний лидируют неврологические болезни. Нарушения нервной системы приводят к серьезнейшим заболеваниям: патологии кровообращения, появлению внутричерепных очагов поражения, поражениям нервно-мышечного аппарата и даже психическим расстройствам. И не надо считать их старческими болезнями – неврологические заболевания тоже помолодели



и могут проявляться уже в среднем возрасте. Относиться к ним надо крайне серьезно, поскольку многие неврологические заболевания становятся хроническими. Поэтому при первых же симптомах необходимо обратиться к специалисту. В Центре «Мир женщины» ведут прием 2 врача-невропатолога, на обследование к которым можно попасть в удобное для пациента время.

### ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО ДИАГНОСТИКА

Каждому из нас необходимо найти время для профилактических осмотров, хотя бы один раз в год (а лучше раз в полгода), в медицинском Центре, где прием ведет опытный доктор, где в наличии и современное диаг-

следственных: на генетические риски таких опасных заболеваний, как сахарный диабет, онкология. Разработана профилактическая скрининговая программа по разным возрастным параметрам и для мужчин. Ведь известно, что у представителей сильного пола есть несколько рискованных периодов жизни. Поэтому имеет смысл 1 раз в год посетить Центр, сдать необходимые анализы, что занимает совсем немного времени, а если будет выявлено какое-то заболевание, начинать лечить его.

Сдать анализы можно ежедневно с 8.00 до 13.00, в том числе в субботу и воскресенье. Адрес Центра: **Зеленоград, корпус 2010, н.п. 6, 7.**

Тел.: **8(499)729-99-39, 8(499)729-99-49. www.mir-z.ru.**

