

3
СТРАНИЦА

**СИМПТОМЫ
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА**

Проверьте, входите ли Вы
в группу риска?

7
СТРАНИЦА

**КАК НАЙТИ «СВОЕГО»
СТОМАТОЛОГА**

Критерии грамотного
подхода к лечению

10
СТРАНИЦА

**ВСЯ ПРАВДА
О СПАЙСАХ**

Как уберечь детей от
наркотического яда

11
СТРАНИЦА

**КАК СОХРАНИТЬ
ДУШЕВНЫЙ МИР**

Советы протоиерея
Дмитрия Смирнова

ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ: ШАГ ЗА ШАГОМ

Мнение о том, что «пока не сильно болит, к врачу можно не обращаться», в корне неверно! Заболевания бывают разные, их развитие может проходить бессимптомно и, в конечном итоге, привести к самым печальным последствиям.

– Да, УЗИ брюшной полости и маммография входят в комплексное обследование первого этапа диспансеризации у людей определенных возрастных групп. Ознакомьтесь внимательно со всем списком обследований, проводимых в рамках диспансеризации, в зависимости от возраста и пола человека.

– **Перечень обследований при диспансеризации людей моего возраста очень внушительный. Все ли обследования проводятся бесплатно?**

– Диспансеризация проводится бесплатно для пациента за счет средств Фонда обязательного медицинского страхования. Поэтому, приходя на диспансеризацию, обязательно возьмите с собой паспорт и страховой полис обязательного медицинского страхования.

– **Если мой год рождения не соответствует возрастным категориям диспансеризации, значит, я обследоваться не могу?**

– Вы можете пройти профилактический медицинский осмотр или обратиться в Центр здоровья, а диспансеризацию в полном объеме Вы сможете пройти в том году, который соответствует вашему году рождения.

– **Как человеку понять, что он в зоне риска?**

Одна из составляющих – возраст. Вторая – неблагоприятная комбинация трех факторов: курение, избыточная масса тела или ожирение, низкая физическая активность.

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ!
ВЫБЕРИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПРОЙТИ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!**

Возрастные группы, подлежащие диспансеризации в 2015 году:

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.

Подробную информацию можно получить по телефонам: **8 (499) 735-82-26** (корп. 225), **8 (499) 731-44-23** (корп. 911), **8 (499) 717-77-83** (корп. 1460), **8 (499) 210-25-41** (корп. 2042) и на сайте <http://rn201.pf>.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!
Поздравляем с 50-летием врача-онколога филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Елену Вячеславовну Тювинову! Елена Вячеславовна! Примите наши самые искренние поздравления! Благодарим Вас за большой личный вклад в оказание медицинской помощи населению. Желаем крепкого здоровья и успехов в труде, благополучия, счастья и любви!

Поздравляем с 50-летием медицинскую сестру отделения функциональной диагностики ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ольгу Ивановну Ивлеву! Желаем душевного мира, успехов, крепкого здоровья, оптимизма и праздничного настроения!

Поздравляем с 50-летием старшую медицинскую сестру ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Эльзу Динаровну Огонькову! Желаем здоровья, семейного счастья, солнечного настроения, удачи в делах!

Поздравляем с 60-летием лаборанта отделения рентгенологии ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Галину Петровну Беляеву! Желаем счастья, любви, здоровья на долгие годы! Пусть Вам во всем сопутствует удача!

Поздравляем с 60-летием медицинскую сестру эндокринологического отделения ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Юлию Велиляевну Гацко! Счастья Вам, здоровья, радости!

Поздравляем с 60-летием инструктора ЛФК отделения медицинской реабилитации ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Анну Анатольевну Кононову! Желаем здоровья, счастья, дальнейших трудовых успехов!

Поздравляем с 55-летием фельдшера-лаборанта клиничко-диагностической лаборатории ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ирину Ивановну Бальбердину! Желаем здоровья, благополучия, счастья, успехов во всех начинаниях!

Поздравляем с 55-летием врача-терапевта участкового филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Галину Михайловну Романовскую. Желаем успехов в труде, крепкого здоровья, радости, личного счастья!

Коллектив ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»

От всей души поздравляем медицинского регистратора филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Тамару Николаевну Константинову с 55-летием! Желаем ей крепкого здоровья, счастья, любви, прекрасного весеннего настроения и трудового затора на долгие годы!

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

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

В феврале 2015 года в ГКУ «Хоспис № 6» ДЗМ благодаря сотрудникам зеленоградской музыкальной школы № 71 состоялся три благотворительных концерта. От имени пациентов и коллектива учреждения выражаю искреннюю благодарность директору музыкальной школы № 71, Почетному работнику культуры г. Москвы Ирине Васильевне Рунушкиной, а также организатору концертов – заместителю директора по концертно-просветительской работе Галине Павловне Фонаревой и всем участникам концертов.

Главный врач А.И. Атаджанов

1 РЕГИСТРАТУРА

■ Кабинет профилактики или регистратура поликлиники по месту жительства.



■ Согласование сроков прохождения диспансеризации, получение маршрутного листа.

2



■ Первый этап диспансеризации: прохождение клинических исследований, сдача анализов, прием терапевта.

3



■ Второй этап (по назначению): посещение узких специалистов, более глубокое обследование, получение направления на лечение.

4



Первый этап диспансеризации занимает от 1 до 3 дней.
Второй - плановое посещение специалистов в течение 2 недель с момента записи.

ОФИЦИАЛЬНО

ДИРЕКЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПРЕКРАЩАЕТ СВОЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С 1 апреля 2015 года в Москве ликвидируют окружные дирекции здравоохранения. В соответствии с распорядительными документами Департамента здравоохранения Москвы Дирекция по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения Зеленограда прекращает свою деятельность.

По словам заместителя мэра Москвы Леонида Печатникова, «после проведения реструктуризации учреждений здравоохранения, сокращения числа юридических лиц, объединения поликлиник, создания крупных объединенных стационаров необходимость в еще одной управленческой структуре – окружных дирекциях здравоохранения – отпала». Таким образом, из 11 существующих структур останется только одна – общегородская, еще одна будет работать на присоединенных территориях.

Уважаемые зеленоградцы! Если у вас при обращении за медицинской помощью возникли какие-либо трудности, конфликтные ситуации или вопросы, вы можете:

- прийти на прием к главному врачу городской больницы № 3 Ивану Яковлевичу Голоусикову. График приема: понедельник – с 15.00 до 18.00. Адрес: г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 1. Предварительная запись по телефону **8 (499) 735-64-29**;

- прийти на прием к главному врачу ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Павлу Николаевичу Михайличенко, который ведет прием по графику: понедельник – с 15.00 до 20.00, среда – с 10.00 до 13.00, первая суббота месяца – с 10.00 до 12.00. Телефон **8 (499) 210-34-15**;

- прийти на прием к заведующей филиалом № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (бывшая поликлиника № 152) Елене Владимировне Маркиной, которая ведет прием по графику: понедельник – с 15.00 до 20.00, среда – с 10.00 до 13.00. Телефон **8 (499) 735-55-80**;

- прийти на прием к заведующему филиалом № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (бывшая поликлиника № 230) Сергею Владимировичу Агееву, который ведет прием по графику: понедельник – с 15.00 до 20.00, среда – с 10.00 до 13.00. Телефон **8 (499) 717-02-55**.

Также вы можете прийти на прием к главному врачу или заведующему филиалом любого детского лечебного учреждения либо написать письмо на электронный адрес редакции нашей газеты: **5344769@mail.ru**.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ

АНОНИМНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

С 10 марта по 14 августа 2015 года проводится анонимное анкетирование «Поликлиника начинается с регистратуры».

Анкеты можно получить в регистратуре ГБУЗ «ДГП № 105» ДЗМ и его филиалах или заполнить их на сайте <http://www.pol105.ru>.

Вы можете оценить работу регистратуры по разным критериям: организация процесса, организация пространства, организация труда регистраторов, организация времени, общая оценка работы регистратуры. Работа оценивается по 5-балльной шкале, где 5 – высшая оценка, 1 – низшая.

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

ОПЕРАЦИИ В ДНЕВНОМ
СТАЦИОНАРЕ

В Центре амбулаторной хирургии на базе ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) проводится хирургическое малоинвазивное лечение болезни Дюпюитрена – контрактуры сухожилий кистей рук.

Малоинвазивный (малотравматичный) метод заключается в последовательном пересечении измененных сухожилий с помощью иглы через проколы. Такая операция проводится под местной проводниковой анестезией и не дает осложнений, не оставляет шрамов, благодаря чему процесс реабилитации проходит гораздо быстрее. В этот же день пациент отправляется домой, а в поликлинику приходит только на перевязки.

Ранее такие операции проводились в специализированных хирургических отделениях под общим наркозом, через разрезы кожи. Процесс заживления составлял до 15-20 дней. Сейчас пациенты могут избежать длительной госпитализации и послеоперационной реабилитации и в кратчайшие сроки вернуться к труду.

Телефоны для справок и предварительной записи: **8-499-210-25-82, 8-916-158-93-09**

ПРИЗВАНИЕ

Доброй традицией нашей газеты стала публикация материалов о медицинских работниках Зеленограда. Сегодня мы хотим рассказать о замечательном человеке, с которым проработали много лет. Это – Заслуженный врач России, врач-эндокринолог Татьяна Николаевна Зуева, которая всю свою жизнь посвятила лечению зеленоградцев.



ЗАСЛУЖЕННЫЙ ВРАЧ РОССИИ

Татьяна Николаевна пользуется огромным уважением пациентов, к ее авторитетному мнению прислушиваются коллеги. И это неудивительно, ведь за плечами этой умной, энергичной женщины более 50 лет трудового стажа.

В 1963 году, окончив с отличием Ярославский государственный медицинский институт, Татьяна Николаевна была направлена по распределению врачом-терапевтом в Ново-Огаревскую больницу Тульской области, а уже в 1965 году стала главным врачом этой больницы. С 1968 года работает врачом-эндокринологом в городской поликлинике № 152.

До 2011 года Т. Н. Зуева являлась окружным эндокринологом Зеленограда.

Благодаря ее усилиям в округе была организована эндокринологическая служба, которая успешно работает и в настоящее время во взрослых и детских поликлиниках Зеленограда. В 1998 году на базе поликлиники № 230 было создано окружное эндокринологическое отделение, в рамках которого функционирует школа по обучению самоконтролю больных сахарным диабетом.

Татьяна Николаевна – настоящий профессионал своего дела, имеет высшую квалификационную категорию. Она постоянно повышает свою квалификацию на курсах, семинарах, симпозиумах, ежемесячно посещает клини-

ческие конференции в городском эндокринологическом диспансере и с удовольствием делится своим бесценным опытом с коллегами и молодыми врачами, ведет консультативные приемы, разбирает писем, обращений, сложных диагностических случаев.

Под руководством Татьяны Николаевны уже много лет в нашем округе реализуется целевая комплексная программа «Сахарный диабет». При ее активном участии приобретено оборудование, мебель, организовано определение гормонов и гликированного гемоглобина в окружной биохимической лаборатории, что существенно облегчило диагностику эндокринологических заболеваний. В 2001 году был создан и совершенствуется регистр больных сахарным диабетом.

Большое внимание Татьяна Николаевна уделяет планированию лекарственного обеспечения препаратами эндокринного профиля. Ежемесячно она принимает заявки от врачей-эндокринологов, составляет расчетную потребность, раскладку по аптечным пунктам, оформляет заявки округа с учетом реализации и остатков, постоянно осуществляет контроль льготного обеспечения своих пациентов, проверяет наличие препаратов в аптечных пунктах и их своевременную реализацию. Одновременно она проводит регулярные проверки правильности, обоснованности выписки лекарственных препаратов, адекватности проводимой

терапии в поликлиниках округа и перекрестные проверки других округов г. Москвы.

В своей работе Татьяна Николаевна уделяет большое внимание санитарно-просветительной работе среди населения, проводит беседы, лекции, симпозиумы, выступает по радио и телевидению, принимает активное участие в мероприятиях, посвященных «Дню диабета» в округе.

За большой личный вклад в организацию здравоохранения Татьяна Николаевна неоднократно получала благодарности от Управления здравоохранения округа. В 1997 и в 2000 годах она была награждена Почетной грамотой Комитета здравоохранения г. Москвы, в 1998 году – Почетной грамотой префекта.

Татьяна Николаевна и сегодня трудится в городской поликлинике № 152, ныне филиале № 1 ГБУЗ «ГП № 201» ДЗМ, продолжая передавать свои знания, мудрость и огромный опыт молодой плеяде медицинских работников.

Дорогая Татьяна Николаевна! Поздравляем Вас с Днем рождения! Благодарим Вас за многолетний самоотверженный труд, за профессионализм и человеколюбие. От всей души желаем Вам крепкого здоровья, радости, долгих лет жизни и благополучия во всем!

Коллектив филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» ДЗМ

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

В филиале «Женская консультация» ГБУЗ «Городская больница № 3» работает много прекрасных врачей и медицинских сестер, которые достойно выполняют свои обязанности. Персонал в филиале доброжелательный, приветливый, отзывчивый. Особенно хочу отметить добросовестную работу заведующей женской консультацией Татьяны Павловны Бойко, акушера-гинеколога Ирины Викторовны Илюшкиной и медрегистратора Натальи Евгеньевны Карташовой. Спасибо вам за профессионализм и уважительное отношение к больным!

Почетный житель района Савелки
Е. А. Ганчукова

Выражаем искреннюю благодарность медицинской сестре отделения восстановительной медицины филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Раисе Ивановне Прилепской за неоценимый вклад в профессию, добросовестное отношение к работе, за заботу и внимание к детям. Спасибо за Ваш труд!

Семья Тимофеевых

Говорят, что если пациент верит врачу, то это гарантирует более 50% выздоровления. Это в полной мере относится к участковому врачу-терапевту филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ш.Х. Азимовой и медицинской сестре Т.А. Левкиной. Они всегда доброжелательны, компетентны,

от всей души стараются помочь пациентам. Именно на таких медицинских работниках держится наше здравоохранение.

А.С. Денисов

Выражаем глубокую признательность врачу-терапевту филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ш.Х. Азимовой и медицинской сестре Т.А. Левкиной, благодарим их за понимание, доброжелательное отношение и огромное желание нам помочь. Это отличные специалисты, которые любят свою работу и бережно относятся к пациентам. Хотелось, чтобы все медицинские работники так же добросовестно относились к своей работе.

Семья Костырка

Хочу выразить благодарность урологу ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) Галине Георгиевне Грачевой и медсестре Марине Владимировне Сидоровой за профессионализм, эффективное лечение и доброжелательное отношение к пациентам. Хотелось, чтобы таких позитивных и, самое главное, высококлассных специалистов в поликлиниках было как можно больше.

А.Б. Спиридонов

Хочу выразить искреннюю благодарность массажисту отделения медицинской реабилитации ГБУЗ

«ГП № 201 ДЗМ» Юрию Григорьевичу Гонтю за высокий профессионализм. Спасибо за такое хорошее отношение к людям!

Т.С. Балакина

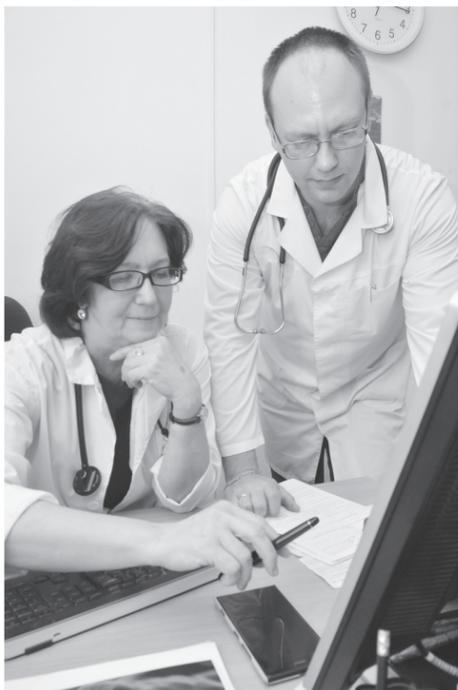
Хочу выразить безмерную благодарность и искреннюю признательность медицинской сестре отделения медицинской реабилитации ГБУЗ «ГП № 201» Надежде Сергеевне Золотаревой за качественную и оперативную помощь в реабилитации здоровья пациентов. Это опытный, знающий специалист своего дела, настоящий профессионал! Всегда внимательна, тактична, доброжелательна, особенно по отношению к ветеранам войны и труда.

Приятно проходить процедуры под ее пристальным контролем. Это настоящий медик с золотыми руками, неравнодушным сердцем и доброй душой. Я считаю, что Надежда Сергеевна является гордостью здравоохранения Зеленограда.

Также хочу поблагодарить редакцию газеты «Будь здоров, Зеленоград!» за интересные, познавательные статьи. Мы с нетерпением ждем каждый номер и узнаем для себя много полезной информации, которая помогает нам сохранять свое здоровье. Желаем вам успеха и процветания!

Ветеран педагогического труда
И.П. Петрова

СТАЦИОНАР



2015 год объявлен годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые являются основной причиной смертей во всем мире. Как распознать симптомы заболевания сердца? Кто входит в группу риска? На эти и другие вопросы отвечает заведующая 2-м кардиологическим отделением городской больницы № 3, врач высшей категории В.В. Стахина.

– Вера Владимировна, еще совсем недавно отделение, которое Вы возглавляете, называлось «пятое терапевтическое». В связи с чем произошло перепрофилирование?

– Во-первых, это результат преобразований, которые вот уже 4 года идут в системе здравоохранения. А во-вторых, сегодня значительно увеличилось количество людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. В отличие от 1-го кардиологического отделения, рассчитанного на ведение больных с инфарктом миокарда и острой коронарной патологией, наше отделение занимается всеми остальными вопросами кардиологии, которых очень и очень много. В отделении, как и прежде, 60 коек, но пациенты находятся в больнице несколько меньше, чем ранее, от 5 до 10 дней. За это время мы снимаем острые состояния, и да-

лее пациенты проходят лечение в амбулаторных центрах при поликлиниках. Конечно, бывают ситуации, когда пациенту требуется больше времени, у нас ограничений нет – главное, чтобы пациенту была оказана полноценная помощь.

– В лечении сердечно-сосудистых заболеваний очень важен опыт, квалификация доктора, а также наличие современной диагностической базы. Имеется ли всё это в вашем отделении?

– У нас работают высокопрофессиональные доктора. А что касается диагностического оборудования, то, наверное, уже все зеленоградцы знают, что в городской больнице № 3 круглосуточно действует служба, которая выполняет все необ-

ходимые исследования: компьютерную томографию, магнитно-резонансную томографию, УЗИ, ЭКГ, биохимические и клинические анализы и т. д. Главное, чтобы доктор правильно поставил первый диагноз, подтвердил его необходимыми исследованиями и назначил необходимое лечение.

– Сегодня усилия ученых всего мира направлены на то, чтобы снизить развитие заболеваний сердца. Предполагается ли использование новых методов лечения в нашей больнице?

– Конечно, в медицине в последнее время происходят существенные прорывы вперед, в том числе и в кардиологии. Во всех европейских странах, а в последнее время и у нас в России, коронарные болезни сердца успешно лечатся хирургическим путем. В Москве в последнее время открылось много отделений сосудистой хирургии, где также успешно проводятся операции на сердце у людей самого разного возраста.

НА СТРАЖЕ СЕРДЦА



Благодаря усилиям главного врача городской больницы № 3 И.Я. Голоусикова планируется открытие такого отделения и у нас. Сейчас закупается необходимое оборудование, проходят подготовку специалисты, и возможно будет здесь, не отправляя пациентов в Москву, делать операции, которые позволят людям вернуть не только комфортную жизнь, но и трудоспособность. Ведь еще не так давно люди, пережившие инфаркт миокарда, получали инвалидность, а теперь после хирургического вмешательства они могут продолжать трудовую деятельность и вести полноценную жизнь.

– Что способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний?

– Сердечно-сосудистая система страдает, прежде всего, от нашего образа жизни – стрессов, гиподинамии, питания. Мы много работаем, чтобы выжить, и проблема сохранения здоровья уходит на последний план. Когда-то, еще в советские времена, существовала практика профосмотров, и хотя в некоторой степени они носили формаль-

ный характер, всё же в обязательном порядке делали флюорографию, ЭКГ, забор анализов. И если выявляли заболевания, направляли человека на дополнительные обследования и лечение.

За долгие десятилетия такой практики мы привыкли, что кто-то, а не мы, в ответе за состояние нашего здоровья. Надо понимать, что здоровье – это лично наша ценность, и только мы в ответе за его сохранность. Поэтому стоит хотя бы раз в год сделать элементарную электрокардиограмму.

Попав в больницу с заболеванием сердца, надо понимать, что это уже хроническое состояние, требующее постоянного приема лекарств, соблюдения режима, необходимости находиться на по-

стоянной связи с доктором, который время от времени корректирует лечение – тогда вполне возможно избежать рецидива болезни.

Пациенты, перенесшие инфаркт миокарда, вмешательства на сосудах, пациенты с артериальной гипертензией, сердечной недостаточностью могут получить профилактическое консультирование в Центре здоровья на базе ГБУЗ «ГП № 201» ДЗМ. Посещение Центра здоровья позволяет расширить навыки самоконтроля и оказания самопомощи, способствует формированию представления о причинах заболевания, пониманию факторов, влияющих на положительный прогноз.

СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К КАРДИОЛОГУ, ЕСЛИ:

- Ваши ближайшие родственники страдают заболеваниями сердца: по мужской линии предки перенесли инфаркт миокарда или умерли от внезапного сердечного заболевания до 55 лет, а по женской линии был инфаркт миокарда или внезапная сердечная смерть до 65 лет.
- У вас повышается артериальное давление (более 140/90 мм рт. ст.) при регулярном измерении в домашних условиях.
- Уровень холестерина более 5 ммоль/л в сочетании с одним из факторов: малоподвижный образ жизни, частые стрессы, повышение уровня глюкозы, повышенная масса тела (объем талии у мужчин более 94 см, у женщин более 80 см) или курение.
- У вас возникают болевые ощущения в области грудной клетки слева или под лопаткой. При этом боль может носить острый, сжимающий, точечный, давящий характер. Особенно важно, если боль возникает при ходьбе или физической нагрузке, а затем уменьшается сразу после остановки или прекращения нагрузок.
- Непонятные сердечные перебои, замирание сердца, дискомфорт в грудной клетке, одышка, чувство нехватки воздуха.

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ

АНКЕТА САМОДИАГНОСТИКИ

Относитесь ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?



Чтобы это узнать, ответьте на вопросы:

- Ваш возраст: 40 лет и старше (мужчины), 50 лет и старше (женщины) (да, нет)
- Наследственная отягощенность сердечно-сосудистыми заболеваниями у Ваших родственников – артериальная гипертензия, ранний атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет (да, нет)
- Вы курите (да, нет)
- Вы не придерживаетесь правильного питания (да, нет)
- У Вас имеется избыточный вес – окружность талии у женщин более 88 см, у мужчин более 92 см (да, нет)
- Вы не ведёте физически активный образ жизни (да, нет)
- У Вас случались эпизоды повышенного артериального давления – выше 130/80 (да, нет)
- У Вас повышен уровень холестерина в крови – выше 5,0 ммоль/л (да, нет)
- У Вас повышен уровень сахара в крови – выше 5,6 ммоль/л или сахарный диабет (да, нет)
- Вы испытываете нервно-психические перегрузки (стрессы) на работе, в быту (да, нет)

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

При любых трех ДА – Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний – Вам необходимо проконсультироваться у врача.

При любых пяти ДА – Вам необходимо обратиться к врачу для более углубленного обследования.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА



Применяется практически при любых недугах и травмах и не имеет возрастных ограничений. Эффект лечебной физкультуры в комплексном всестороннем лечении и реабилитации значительно повышается, если ее применять на ранней стадии и систематически.

В отделении медицинской реабилитации имеются 3 зала ЛФК:

- для групповых и индивидуальных занятий пациентов травматологического отделения и общего профиля;
- зал для разработки мелких суставов верхних и нижних конечностей;
- зал с тренажерами, аппаратами робототерапии и механотерапии.

АКВААЭРОБИКА

Принципы аквааэробики такие же, как и лечебной физкультуры в зале (занятия в группах и индивидуальные под руководством инструктора), но основное преимущество в том, что физические упражнения делать в воде намного легче, а эффект от этих занятий намного больше.

Аквааэробика благоприятно воздействует на человеческий организм: упражнения могут привести в тонус мышцы и

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Медицинская реабилитация – это не только восстановление пациента после перенесенного заболевания или травмы, но и гарантия возвращения к повседневной полноценной жизни, успешная адаптация к изменившимся после болезни условиям. В отделении медицинской реабилитации ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042) для зеленоградцев предлагается широкий спектр лечебных мероприятий.



увеличить их выносливость. Нагрузка на суставы в воде гораздо меньше, и поэтому людям, которые хотят избавиться от лишнего веса и поддерживать свое тело в форме. Во время занятий одновременно с физической нагрузкой вы получаете массаж всего тела и безболезненно избавляетесь от целлюлита. Ваша кожа подтягивается и становится более упругой. Занятия в бассейне дают дополнительную нагрузку и требуют больше усилий, чем классические упражнения в зале. Сопротивление

воды в 12 раз превосходит сопротивление воздуха, поэтому на выполнение каждого движения затрачивается больше энергии. Благодаря этому аквааэробика также повышает выносливость и улучшает координацию движений.

К плюсам аквааэробики можно добавить еще и отличные антистрессовые свойства. Брызги, яркий инвентарь и физические упражнения доставляют массу удовольствия и прогоняют хандру.

ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ

В основе биостимулирующего воздействия лазерной терапии на организм человека – влияние направленного светового потока (лазера) на живую ткань. Поглощая свет, клетки накапливают высокоэнергетические вещества, с помощью которых восстанавливают свою жизнедеятельность. Под воздействием лазерной терапии расширяются капилляры, улучша-



ется микроциркуляция крови и питание тканей, всё это вместе приводит к ускорению процессов восстановления поврежденных органов. Лазерная терапия благотворно влияет на иммунитет, уменьшает вязкость крови, усиливает лимфоотток, снижает холестерин, обезболивает, обладает антимикробным, антивирусным и противоаллергическим эффектом.

Одно из свойств лазера – повышение чувствительности организма к медикаментозному лечению. Это происходит за счет изменения объемных характеристик молекулы лекарственного вещества, повышения его проникновения в облученную ткань. В итоге быстрее достигается клинический эффект, сокращается время лечения, предотвращается переход остро процесса в хронический, снижается доза лекарственного препарата для достижения положительного и устойчивого эффекта.

МАГНИТОТЕРАПИЯ

Это способ лечения различных заболеваний магнитными полями, основанный на воздействии низкочастотного магнитного поля на больную область или весь организм в целом.

Основная цель магнитотерапии – борьба с болью. При воздействии магнитного поля облегчается боль у людей с тяжелыми травмами, артритами и артروزами. Также магнитотерапия успешно применяется для снятия воспалений и рассасывания гематом.



Одно из важнейших достоинств этого метода лечения заключается в том, что его легко переносят даже ослабленные больные и пожилые люди. Кроме избавления от боли, у пациентов наблюдается улучшение общего состояния организма.

Стоимость консультации врача и курса лечения уточняйте по телефону **8 (499) 210-35-20**. Более подробно ознакомиться с методами лечения можно на сайте: <http://rehabilitolog-pk201.ru>

ДИАГНОСТИКА

К сожалению, в последние годы количество заболеваний молочной железы неуклонно увеличивается. Для современной женщины, наряду с гинекологом, маммолог должен стать одним из самых посещаемых врачей, – считает окружной специалист по лучевой диагностике Т. Л. ЯРИЧ.

– Тамара Леонидовна, каковы симптомы, позволяющие предположить наличие мастопатии?

– Мастопатия – это заболевание, в основе которого лежат нарушения баланса гормонов в организме женщины, что ведёт к отёку молочных желёз и появлению основных симптомов: тупая, ноющая боль, ощущение тяжести, усиливающееся в предменструальном периоде, чувство дискомфорта. При самообследовании определяются участки уплотнений в тканях молочной железы. Увеличены лимфатические узлы в подмышечной области. Могут быть выделения из сосков – обильные или появляться при надавливании. Наиболее грозный симптом – кровянистые выделения. При узловой мастопатии определяется узел в железе – чётко ограниченное образование.

– Какой категории женщин нужно быть особенно внимательными?

– Большому риску подвержены нерожавшие женщины или кто имеет одного ребенка; если у матери или родственников по материнской линии был рак молочной железы, если мать не кормила или недолго кормила ребенка грудью; если женщина сделала много аборт; не

МАММОГРАФИЯ МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ



ведет регулярную половую жизнь; подвержена стрессам; живет в плохой экологической обстановке; страдает ожирением, диабетом, заболеваниями придатков, щитовидной железы, печени; употребляет алкоголь, курит; перенесла даже незначительные травмы груди.

– Многие женщины с опаской относятся к маммографии, ведь это рентгеновский метод диагностики...

– Не стоит бояться маммографии. Это процедура проводится довольно быстро, не более 5-10 минут. Рентгеновские

снимки производятся в двух проекциях: прямой и боковой. У некоторых женщин при сжатии молочных желез может быть умеренное чувство дискомфорта. Однако сжатие необходимо для уменьшения толщины тканей, через которые проходят рентгеновские лучи, повышается эффективность выявления изменений. Несмотря на то, что маммография – это рентгеновский метод диагностики, доза радиации при этом обследовании довольно низкая.

Маммография позволяет обнаружить рак молочной железы еще до появления

пальпируемого образования, поэтому вероятность излечения составляет свыше 90 процентов.

– Как подготовиться к маммографии?

– Планируйте проверку на период, когда ваша грудь менее чувствительна, в первую фазу менструального цикла, с 6 по 12 день от начала месячных. Грудь наиболее чувствительна, в большинстве

случаев, за неделю и в течение менструации. Возьмите с собой все предшествующие маммограммы (оригинальные маммограммы, а не копии) и сопутствующие заключения, чтобы рентгенолог мог сравнить их с новыми снимками. В день обследования не наносите дезодоранты, антиперспиранты, порошки, лосьоны, кремы или духи под мышки и на грудь. Металлические частицы в порошках и дезодорантах могут быть видны на маммограмме и спровоцировать ошибку.

– Что делать, если врач обнаружил заболевание молочных желез?

– Не нужно пугаться, большинство изменений, обнаруженных в груди, не являются злокачественными, и заболевания лечатся в начальной стадии. Проблема в том, что многие женщины вовремя не проходят обследований и обращаются за помощью к врачу слишком поздно. Все проведенные исследования показывают, что существует взаимосвязь между размером опухоли в момент установления диагноза и прогнозом: чем больше опухоль, тем труднее выздоровление. В развитых странах эту болезнь побеждают 90% женщин – именно за счет ранней диагностики.

– Тамара Леонидовна, что бы Вы посоветовали женщинам, как следить за собой, чтобы грудь оставалась здоровой долгие годы?

– Защищайте грудь от ударов, длительных воздействий солнечных лучей, избегайте радикальных диет. Не забывайте о правильном выборе белья – оно должно быть хорошего качества и идеально подходить по размеру. Правильно питайтесь, употребляйте молочные продукты. Старайтесь поддерживать в своем рационе продукты, содержащие витамины А, Е и С. Следите за состоянием здоровья в целом, берегите его!

Каждой женщине после 40 лет рекомендуется 1 раз в 2 года делать маммографию.

СТОМАТОЛОГИЯ



Даже для взрослого человека поход к стоматологу является серьезным стрессом, не говоря уже о детях! Что делать, если ребенок не позволяет врачу даже не полечить, а просто рассмотреть свои зубки? Единственный выход – лечение под наркозом.

множественным кариесом. У младенцев он называется «бутылочный кариес». Если 4-5-летний ребенок разрешает врачу осмотреть свои зубы и провести лечение, тогда стоматологический наркоз не нужен. А бывает и совсем наоборот: дети 7-8-летнего возраста и старше не дают себя лечить.

Боятся лечения у стоматолога не только дети любого возраста, но и взрослые люди. Страх мешает проведению лечения: ребенок просто не открывает рот. Это касается детей, имеющих множество стоматологических проблем, если необходимо лечить и удалять сразу несколько зубов или если надо лечить несколько зубов и производить пластику уздечки губ и языка.

Очень активным детям тяжело даже пять минут без движения сидеть в кресле у стоматолога, а лечение требует неподвижности пациента в течение какого-то периода. То же и дети-аллергики: в ряде случаев у ребенка может быть известная аллергия на стоматологическую анестезию, или у ребенка поллиноз – аллергические реакции могут возникать на множественные раздражители. В этом случае преимуществом лечения зубов у детей под наркозом является участие врача анестезиолога-реаниматолога.

Тяжело детям с рвотным рефлексом. У детей и взрослых он имеет разную выраженность. В ряде тяжелых случаев даже простое внесение в рот стоматологического зеркала приводит к рвотным позывам.

– Какие преимущества лечения зубов под наркозом?

– Лечение одного зуба может занимать 30-40 минут. Если лечение

теперь представьте ситуацию, что лечить необходимо больше десяти зубов. Добавьте сюда дорогу к стоматологической клинике и обратно, и будет понятно, насколько в этом случае важно время. Лечение зубов под наркозом решает эту проблему. За один

часового лечения. Внимание и энергия стоматолога направлены не только на лечение, но и на контроль над поведением ребенка. А делать это одновременно довольно сложно.

При лечении зубов под наркозом врач-стоматолог может сконцентри-

ЛЕЧЕНИЕ ДЕТСКИХ ЗУБОВ



роваться на качестве лечения, а о состоянии пациента, находящегося под наркозом, заботится анестезиолог. В итоге маленький пациент получает качественные пломбы, лечение каналов, родители экономят свои нервы и время, стоматолог получает большее удовлетворение от проделанной работы, так как сделал ее быстрее и качественнее.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

В настоящее время детей, которым необходимо стоматологическое лечение под наркозом, направляют на лечение в учреждения здравоохранения города Москвы, которые оказывают данный вид помощи на бесплатной основе.

Стоматологическая поликлиника № 35 планирует открыть кабинет по оказанию стоматологической помощи под наркозом для детей и взрослых. Учитывая, что данная услуга не входит в территориальную программу ОМС и будет оказываться на платной основе, администрация поликлиники просит жителей Зеленограда принять участие в социологическом опросе, чтобы понять, насколько необходимо такое лечение в нашем округе.

Уважаемые зеленоградцы! Просим вас оставить свое мнение на сайте поликлиники: www.stomat35.ru или позвонить по телефону 8-499-733-33-18.

– Дело в том, что есть достаточно большая группа детей, стоматологическое лечение которых невозможно обычными методами – например, дети младшего возраста, до пяти лет, – поясняет заместитель главного врача стоматологической поликлиники № 35 Н.А. Макарова. – Ребенок не может рассказать о своих жалобах, не дает врачу сделать полноценный осмотр. Но серьезные повреждения молочных зубов могут быть даже в таком раннем возрасте.

Старшие дети также неохотно идут на контакт со стоматологом, в результате молочные зубы портятся, влияя на формирование постоянных зубов и прикуса. Взрослый человек «пожинает плоды» неправильного лечения молочных зубов. Зачастую потеря постоянных зубов в 30-50 лет во многом обусловлена проблемами с молочными зубами.

– Наталья Анатольевна, каким детям показано лечение зубов под наркозом?

– Тем, кому от 2 до 5 лет. В этом возрасте у ребенка иногда бывают серьезные стоматологические заболевания, молочные зубы могут быть поражены

сложное и связано с воспалением в зубе нерва (пульпит молочного зуба) или с воспалением кости под зубом (периодонтит молочного зуба), то лечение одного зуба потребует нескольких визитов. Практика показывает, что львиная доля времени уходит именно на уговоры ребенка полечить зуб или просто открыть рот. А

визит детские стоматологи могут вылечить до 15 и более зубов. Не всегда, конечно, возможно всё сделать сразу, но практика показывает, что количество визитов к стоматологу уменьшается в разы.

Еще одним серьезным преимуществом лечения зубов детям под наркозом является качество стоматологического

ДИАГНОСТИКА



МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА: БЕЗОПАСНО, ИНФОРМАТИВНО, КОМФОРТНО

Магнитно-резонансная томография находится в авангарде современных методов исследования внутренних органов и тканей. Высочайшая информативность в сочетании с полной безопасностью становятся решающими факторами при выборе этой диагностической методики – как пациентами, так и опытными врачами.

обследование для контроля за состоянием сердца. Пациентам, страдающим воспалительными заболеваниями сердца – такими, как, например, перикардит, эндокардит, миокардит, или тромбозом вен нижних конечностей, также показано проведение ЭХО-КГ сердца.

Эхокардиограмма особенно важна после перенесенного инфаркта миокарда: после гибели какого-то объема мышечных клеток нужно оценить, как сердце будет сокращаться без них. Кроме того, инфаркт, в зависимости от его локализации, может осложниться развитием аневризмы сердца, митральной недостаточностью, разрывами межжелудочковой перегородки или свободной стенки левого желудочка, выпотом в полость перикарда, тромбозами.



Лучше всего о лечебном учреждении могут рассказать его пациенты. Наш корреспондент попросил зеленоградцев поделиться впечатлениями о посещении Диагностического центра «ТОМОГРАД».

ПРЕИМУЩЕСТВА НАЛИЦО

Что представляет собой традиционный томограф, тоннельного типа? Это тоннель, в который для обследования помещается пациент. Большим неудобством для пациента является ощущение замкнутого пространства, и это накладывает определенные ограничения. Люди, нуждающиеся в постоянном врачебном контроле или непрерывных медицинских процедурах, ограниченно могут проходить подобные обследования. Определенные сложности возникают при исследованиях детей, пожилых пациентов, людей, страдающих клаустрофобией или ожирением. Во всех этих случаях настоящим выходом из положения становится использование открытого магнитно-резонансного томографа.

Томограф открытого типа – это стол, на который укладывают пациента. Стол находится между двумя постоянными магнитами, создающими магнитное поле. Отличительной особенностью томографа такого типа является то, что в течение всего сеанса пациент остается под наблюдением специалистов. Кроме того, рядом могут находиться родственники и держать человека за руку. Особенно это важно, когда МРТ-исследование проводится ребенку. Согласитесь, что такой тип аппарата является наиболее комфортным.

В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ

Проблема в том, что медицинские центры, где установлены МРТ открытого типа, найти не так уж просто. Зеленоградцам повезло: на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» открыт Диагностический центр магнитно-резонансной томографии, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих на всей территории России. В Центре установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года), который вобрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов, по некоторым своим показателям не имеющих аналогов в мире.

ШИРОКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

Мощность МРТ открытого типа несколько ниже, чем мощность магнитов закрытых аппаратов, однако ее вполне достаточно для проведения большинства МРТ-исследований: 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.

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

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, 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 целью профилактики. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания, не допуская осложнений.



ПРОВЕРЬТЕ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ!

Кроме того, в диагностическом Центре «ТОМОГРАД» на УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела (голова и шея, лицевая область, брюшной полости и малого таза, сосудов конечностей и внутренних органов), контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции.

Ультразвуковое дуплексное сканирование

Это самый передовой, объемный и информативный метод диагностики заболеваний кровеносной системы, который сочетает в себе сразу два способа исследования – доплерографию (УЗДГ) и сканирование в режиме реального времени. УЗДС является «золотым стандартом» современной диагностики заболеваний артерий и вен, без которого невозможно установить точный диагноз и подобрать оптимальное лечение, а также оценить вероятность развития сосудистых заболеваний у различных пациентов. С помощью этого метода можно увидеть форму, размер и положение сосудов, найти участки бифуркации сосудов (разделения на более мелкие), отследить состояние сосудистой стенки и клапанов вен, выявить наличие внутрисосудистых образований: тромбов, атеросклеротической бляшки, увидеть внесосудистые образования, оценить скорость кровотока, проходимость поверхностных, глубоких вен нижних конечностей.

Эхокардиография (ультразвуковое исследование сердца)

Широкие возможности и высокая информативность, атравматичность и безболезненность исследования сделали эхокардиографию обязательным методом обследования каждого пациента с сердечными заболеваниями. Этот метод не требует специальной подготовки и не имеет противопоказаний.

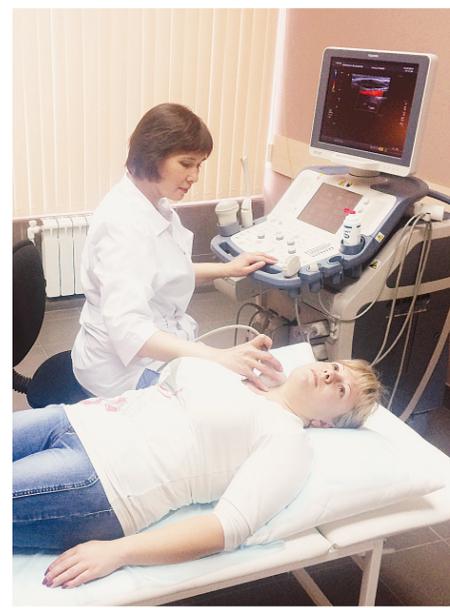
Первым показанием к проведению диагностики являются жалобы пациента на боли в области сердца, шумы и нарушения сердечного ритма. Если в прошлом уже были диагностированы такие заболевания, как сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, гипертония, кардиомиопатия, следует регулярно проходить такое

Проведение профилактического УЗИ сердца необходимо людям, которые интенсивно тренируются физически или имеют повышенную нагрузку на сердце вследствие частого эмоционального напряжения.

ЭХО-КГ имеет целый ряд преимуществ: здесь не используются рентгеновские лучи, вредные для организма, это совершенно безболезненный процесс, метод имеет высокую точность полученных результатов.

Благодаря эхокардиографии можно узнать о недостатках и изменениях в сердечных клапанах, вовремя выявить такие серьезные заболевания, как стеноз, пролапс или сердечная недостаточность. Врач получает точную информацию о структуре сердца: толщине стенок, дефектах, изменениях после перенесенного инфаркта. С помощью данной процедуры можно определить насосную функцию сердца (силу выброса крови в организм), уточнить такие диагнозы, как гипертрофия миокарда, аневризма сердца, ишемическая болезнь, тромбозы, эндокардит, пороки сердца – как врожденные, так и приобретенные.

Записаться на обследование можно по телефонам: 8(499)645-53-52, 8(495)722-14-85. Сайт центра: www.tomograd.ru.



ЭТО ОКАЗАЛОСЬ СОВСЕМ НЕ СТРАШНО

Перед планируемой беременностью я решила полностью обследоваться, в том числе и выяснить причину болей в пояснице. Я не люблю находиться в замкнутом пространстве, поэтому долгое время откладывала МРТ-обследование. Когда я прочитала в вашей газете о центре «ТОМОГРАД», где установлен МРТ открытого типа, то очень обрадовалась, ведь теперь я могу узнать причины возникновения боли.

Вся процедура продолжалась примерно 30 минут. Во время обследования рядом со мной находился муж, поэтому было совсем не страшно. Потом мне вынесли подробный результат на бумаге и фото 3D, в разных проекциях. Диагноз оказался не очень приятный – межпозвоночная грыжа 8,8 мм, остеохондроз. Всё подробно расписано, какие корешки, с какой стороны, размеры.

Мне это обследование очень помогло, я прошла курс лечения, укрепила позвоночник. Если бы я вовремя не сделала МРТ, во время беременности могло бы произойти всё что угодно, так как грыжа создает серьёзные проблемы. Кроме того, оказалось, что мне нельзя рожать самой – только кесарево сечение. А если бы я ещё и самостоятельно стала рожать, то неизвестно, чем бы это закончилось. Всем советую этот метод обследования – современная и очень нужная диагностика. И совсем не страшно!

Ю.Г. Розанова

Я СРАЗУ ЖЕ ОЩУТИЛА РАЗНИЦУ!

В прошлом году я делала МРТ на закрытом томографе. Никогда не думала, что страдаю клаустрофобией, но, побывав в этой трубе, испытала сильнейший стресс. А это, как известно, здоровья не прибавляет. В следующий раз я уже выбрала обследование на открытом томографе. Мне нужно было сделать МРТ пояснично-крестцового отдела позвоночника. Я сразу же ощутила разницу, процедуру перенесла совершенно спокойно! Получив на руки заключение и снимки, я отправилась к неврологу, врач мне всё объяснила и дала рекомендации. Назначенная терапия мне очень помогла, я почувствовала себя человеком уже через несколько дней лечения. Мне понравился центр «ТОМОГРАД», после посещения остались только положительные эмоции. Моя семья и друзья теперь – только туда!

В.В. Бодунова

ВСЕМ РЕКОМЕНДУЮ!

Врач в поликлинике направила меня на МРТ, у меня были уже достаточно ощутимые боли, стоять и сидеть долго не могла. Записалась в «ТОМОГРАД», прошла процедуру буквально за 20 минут. Никаких неприятных эмоций, очень вежливый персонал и внимательное отношение. Потом я решила зайти к неврологу при этом Центре. Врач уделила мне максимум внимания, составила план лечения, объяснила, как правильно садиться и вставать, дала массу полезных рекомендаций. Я осталась очень довольна! Спустя некоторое время я пришла на прием к своему неврологу, доктор посмотрел снимки, описание и сказал, что полностью удовлетворен. Поэтому всем рекомендую этот замечательный медицинский центр!

М.А. Черемухина

КОСМЕТОЛОГИЯ

С первыми лучами солнца женщины распускаются, словно цветы – хорошеют, стройнеют. Несмотря на то, что в период активной инсоляции от большинства косметических процедур приходится отказаться, в арсенале медицинского центра «Никор-Мед» есть методики, которые подготовят кожу лица и тела к сезону отпусков и возьмут под защиту красоту и молодость.



РЕДЕРМАЛИЗАЦИЯ ТЕЛА

Это революционная методика, способная обеспечить долгосрочное восстановление и подтяжку кожи. Ее рекомендуется использовать в комплексе с процедурами, направленными на снижение веса, после беременности и родов, в качестве профилактики увядания кожи и коррекции контуров тела. Зоны коррекции: шея и область декольте, руки (кисти, локти, внутренняя поверхность плеча), ноги (внутренняя поверхность бедра, колени), живот и ягодицы. Благодаря комплексному воздействию восстанавливаются тургор и тонус кожи. Она становится

упругой, эластичной, подтянутой, мягкой и увлажненной, гладкой и красивой, приобретает сияние.

ИНЪЕКЦИОННЫЙ ЛИПОЛИЗ

Процедура является простым и эффективным методом убрать локальные отложения жира, которые не поддаются устранению при помощи диет и фитнеса. Сеанс введения липолитиков занимает не больше 20-30 минут.

Во время манипуляции не проводятся разрезы, а на коже не остается рубцов и шрамов. Таким способом можно убрать небольшие участ-

ки жира в любой части тела и лица. Кожный покров после введения липолитиков становится более свежим и подтянутым.

FT-ОМОЛОЖЕНИЕ

Это глубокое лазерное омоложение без повреждения поверхности кожи, процедура этапного построения нового коллагенового каркаса кожи. Лазерный луч проникает в глубокие слои кожи – дерму, не повреждая эпидермис. Энергия лазера способствует уплотнению коллагеновых волокон и обеспечивает видимый эффект омоложения и лифтинга кожи. Применяется при нечетком овале лица, пористой коже, мелких и средних морщинах, фо-

С «НИКОРОМ» – К КРАСОТЕ!

тостарении и тусклом цвете лица. Процедура состоит из 4-6 сеансов, позволяет получить длительный эффект омоложения кожи (до 5 лет) и требует минимального периода восстановления.

SMOOTH-РЕЖИМ

Отдельно необходимо отметить возможность проведения лазерного экспресс-омоложения (Smooth-режим). Это технология воздействия на эпидермис без повреждения кожи, нацеленная на получение быстрого омолаживающего эффекта. Результат – стимуляция активности коллагена, повышение тонуса и эластичности кожи. Период восстановления – 2-4 дня. Суживаются поры, кожа становится гладкой, блестящей, разглаживаются мелкие морщинки, появляется небольшой лифтинг-эффект. Рекомендуется проведение 3-5 процедур с перерывом в 1 месяц.



ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА И ТЕЛА МЕЗОНИЯМИ

Современная и безопасная процедура моделирования контуров лица и тела. Специальные рассасывающиеся (полностью совместимые с организмом человека) нити вводятся под кожу, подтягивают и укрепляют ее, возвращают коже тонус и упругость.

Применяются при снижении тонуса кожи лица и тела (области коленей и локтей), для коррекции «брылей», «избытков» кожи в зоне подбородка, при дряблости параорбитальной зоны и межбровья.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Проводится с помощью гелей с высокой концентрацией нативной или стабилизированной гиалуроновой кислоты. Применяется для профилактики и коррекции возрастных изменений кожи, гидратации дермы. Показания: кожа курильщика,

выраженные мимические морщины, уход за кожей со средними и глубокими морщинами, уход за кожей с выраженными признаками фотостарения, снижение эластичности кожи, снижение тургора кожи, восстановление цвета кожи, реструктуризация кожной ткани, подготовка к контурной пластике.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Метод заключается во введении лекарственных препаратов в проблемную зону. Вводимый раствор состоит из витаминов, органических кислот, минералов. Может содержать небольшое количество гиалуроновой кислоты. Помогает решить такие проблемы, как гиперпигментация, тусклый цвет лица, купероз, розацеа, угревая сыпь.

Записаться на прием в медицинский центр «Никор-Мед» можно по телефонам: **8 (499) 736-95-56, 8 (499) 736-85-03.**

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



– Многие родители почему-то до сих пор считают, что молочные зубы не нуждаются в лечении, – рассказывает детский врач-стоматолог клиники «ДЕТСТВО Плюс» Людмила Каталымова. – На самом же деле проблемы с зубами зачастую возникают вскоре после их прорезывания. У 60% двухлетних малышей, которых мамы приводят к нам на осмотр, мы выявляем кариес и его осложнения, у шестилетних детей тоже очень часто обнаруживается кариес.

Ошибочно также мнение о том, что с молочными зубами можно не показываться ортодонтам. На самом деле проблемы с прикусом начинаются еще до появления коренных зубов, причем возникают они у 90 процентов детей.

– Если лечить молочные зубы, то, когда они меняются, зубные дуги остаются ровными, – продолжает Людмила Каталымова. – Для этого существуют специальные пластинки, которые носят пе-

ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ И ЦВЕТНЫЕ ПЛОМБЫ

В стоматологическом отделении семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс» принимают пациентов любого возраста, начиная с малышом, у которых только-только прорезались первые зубки. Лечение таких пациентов сопровождается показом мультфильмов, а их родителям стоматологи советуют ни в коем случае не затягивать с решением проблем с молочными зубами.

ред брекет-системой. Но когда родители дожидаются смены зубов и только потом приводят ребенка к ортодонтам, сделать эти пластины уже невозможно – приходится ждать лет до шестнадцати, пока сформируется эмаль, а затем уже фиксировать брекет-систему.

Клиника «ДЕТСТВО Плюс» предлагает своим пациентам самые разные брекет-системы: как самолигирующие, работающие в одном направлении, так и более жесткие металлические – менее эстетичные, зато более эффективные. Прозрачные сапфировые системы подойдут тем подросткам, которые хотели бы, чтобы брекетов не было видно.

В стоматологическом отделении клиники «ДЕТСТВО Плюс» юным пациентам оказывают полный объем терапевтической и хирургической помощи: это лечение кариеса молочных и постоянных зубов, лечение пульпита молочных зубов за одно посещение, профессиональная чистка зубов с использованием ультразвука, обучение гигиене полости рта, герметизация фиссур для профилактики развития фиссурного кариеса, серебрение молочных зубов при поверхностном кариесе. Для лечения используются только качественные импортные пломбирочные материалы. По желанию

маленького пациента ему могут поставить цветные пломбы.

В числе хирургических услуг удаление молочных и постоянных разрушенных зубов, пластика уздечек верхней губы и языка, удаление ретенционных кист и доброкачественных образований с гистологическим исследованием, установка мини-имплантов.

– Многие думают, что молочные зубы не имеют ни корней, ни нервов, – говорит доктор Каталымова. – А на самом деле, чем меньше ребенок, тем длиннее корни зубов. Просто к определенному возрасту они начинают рассасываться, а когда выпадают, остается одна «шляпка» – коронка зуба. У детей в возрасте от пяти до восьми лет молочный прикус уже сформирован и длина корней такая же, как у взрослых. Самое сложное удаление молочного зуба занимает до тридцати минут.

Лечение маленьких пациентов всегда требует от врачей особого подхода.

– Мы практикуем индивидуальный подход к каждому ребенку, – подчеркивает Людмила Каталымова. – Разговариваем с ним, стараемся понять склад его характера и только после этого начинаем лечение. Во время ожидания приема и непосредственно во время лечения ребе-

нок может смотреть мультфильмы (любимые мультики малыша можно принести с собой). Самых маленьких детей родители, сидя в стоматологическом кресле, держат на руках. Это не только необходимо для их безопасности, но и способствует тому, чтобы ребенок чувствовал себе максимально комфортно. Пациентов постарше мама или папа, сидя рядом, могут держать за руку. За проявленную смелость маленьким пациентам вручают подарки и грамоты.

– Лечение детей проводится только с применением анестезии. Если ребенок склонен к аллергии, в клинике делают специализированные пробы. Перед самим уколом врач обрабатывает слизистую оболочку аппликационной анестезией, которая «замораживает» десну, делая ее невосприимчивой к боли. Поэтому сам укол дети не чувствуют – ощущения появляются, только когда уже вводится препарат.

В текущей экономической ситуации как никогда важным становится вопрос стоимости медицинских услуг. В семейной клинике «ДЕТСТВО Плюс» цены вполне приемлемые для среднего зеленоградца – особенно с учетом качественных материалов и современного профессионального оборудования, которое используется в клинике.

Еще одной важной составляющей сервиса, предоставляемого своим клиентам клиникой «ДЕТСТВО Плюс», является простота записи на прием и доступность врачей: попасть к доктору можно в любой день и удобное для вас время. Записаться на прием можно по телефону **8 (499) 50-2-50-05**, а также через интернет-сайт клиники: <http://www.med-det.ru>.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ



У меня довольно серьезные проблемы с зубами, но я никак не могу найти врача, которому смогла бы полностью довериться. Каждый раз это «хождение в неизвестность». За последние пять лет я поменяла несколько врачей. Мне так хочется найти опытного добросовестного «своего» стоматолога и всегда обращаться именно к нему.

Как-то, гуляя с собакой, я разговорилась по этому поводу с женщиной... Она сказала, что вся ее семья лечит зубы в Центре Функциональной Стоматологии, и они очень довольны результатом. И действительно, ее зубы ровные и красивые. Я об этом Центре не слышала, хотелось бы на страницах вашей газеты узнать более подробно об этой клинике...

А.Г. Романченко

Вы абсолютно правы, свое здоровье нужно доверять только профессионалам. К сожалению, невозможно найти 100% действующий алгоритм в подобном вопросе. И всё же существуют несколько признаков, определяющих профессиональный подход к лечению зубов:

- Везде чистота и порядок, у входа вам предложили надеть одноразовые пластиковые бахилы.
- Работа с пациентом в четыре руки – золотой стандарт современной стоматологии. Хороший врач всегда работает с ассистентом, а иногда даже с двумя.
- Пациент полулежит в кресле – именно так лечат зубы весь цивилизованный мир (стоматологическая установка, имеющая программируемый привод подъема и опускания кресла, сама выбирает оптимальное положение тела).
- Каждая стоматологическая установка снабжена специальными приспособлениями – портативным слюноотсосом и пылесосом. Они позволяют врачу быстро, не отвлекаясь, удалять из полости рта слюну, кусочки зубов и пломбирочных материалов.
- В клинике используется надежная система защиты пациента и врача от инфекций (гепатита, СПИДа и других), современные способы дезинфекции инструментария и одноразовые карпульные шприцы.
- Врач и ассистент работают в полной экипировке – одноразовых перчатках, масках, в защитных очках.
- Практически все виды работ выполняются с применением новейших технологий обезболивания, лечения и протезирования зубов: вам не предложат «чуть-чуть потерпеть».

- В клинике должны быть представлены специалисты различных направлений, которые проводят исследования в комплексе.

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШЕГО СТОМАТОЛОГА?

- Все стоматологические манипуляции оговариваются в письменном договоре, а на услуги дается документально подтвержденная гарантия.
 - Врач не уклоняется от ответа на вопросы пациента.
 - На видном месте в клинике висит лицензия на оказание медицинских услуг. Причем в ней перечислены все виды лечения, которые эта клиника имеет право оказывать.
 - У клиники есть преискусурт, перед лечением Вам составляется его план и рассчитывается стоимость. На все вопросы Вы должны получить конкретные исчерпывающие ответы.
 - Неплохо выяснить квалификацию врача, информация о квалификации должна находиться на стенде информации. Важно, как часто врач проходит усовершенствование. По российским меркам повышать квалификацию нужно раз в пять лет. Если доктор – член профессиональной ассоциации стоматологов, это несомненный плюс.
 - Лучшая рекомендация – число пациентов, пользующихся услугами клиники из года в год. И если у стоматолога много пациентов, которые ходят только к нему, смело садитесь в его кресло.
- Центр Функциональной Стоматологии, полностью отвечает всем этим требованиям. Здесь работа проходит под девизом: «Мы отличаемся!» Это

клиника полного цикла, где оказывают весь спектр стоматологических услуг: профилактика, терапия, ортодонтия, хирургия, ортопедия, имплантация, челюстно-лицевая хирургия, реабилитация, а также детская стоматология. В Центре практикуется междисциплинарный подход, суть которого в следующем: с проблемой пациента работает не один доктор, а команда специалистов. Все манипуляции проводятся в четыре руки или даже в шесть рук, что значительно уменьшает продолжительность операции и, вместе с тем, увеличивает точность различных лечебных манипуляций.

Кроме того, в клинике проводится программа по комплексной реабилитации пациентов, направленная на скорейшее восстановление всех функций после сложного лечения или протезирования.



Наверно, вам будет небезынтересно узнать, почему клиника называется «Центр Функциональной Стоматологии»? Об этом мы спросили у главного врача клиники Алексея Михайловича Абрисимова:

– Что такое функциональность? Зуб сам по себе – это целый орган, а у нас их тридцать два, и они образуют единую систему. Это зубы, сустав, нервная система и так далее; они связаны со всем организмом.



Мы называемся Центром Функциональной Стоматологии потому, что наша задача – не только вылечить зубы, но и заставить их функционировать, то есть вернуть зубам такую функцию, которая позволит работать в системе.

И что особенно важно, в Центре Функциональной Стоматологии практикуется индивидуальный подход к каждому пациенту, начиная с диагностики, продолжая осуществлением грамотного плана лечения и заканчивая постоянной поддержкой полученного результата на долгие годы.

По результатам конкурса «Лучшая компания 2014», Центр Функциональной Стоматологии стал лауреатом конкурса в номинации «Здравоохранение». Уникальность конкурса заключается в том, что он позволяет комплексно оценить деятельность компаний на основе сравнительного анализа данных всех участников и объективно определить лучшую компанию в каждой номинации по совокупности показателей.



Записаться на консультацию в Центр Функциональной Стоматологии можно по телефону **8 (495) 767-67-46**. Интернет-сайт клиники: <http://zelcfs.ru/>

МЕДИАЛ



Сегодня мы познакомим вас с «изюминкой» этой аптеки – ортопедическим салоном. Это один из трех зеленоградских ортопедических салонов «Медиал» и единственный в «новом городе» – районе Крюково.

– Рядом с аптекой расположен центр сосудистой хирургии, пациенты которого нередко заходят к нам в аптеку, поэтому мы имеем в своем ассортименте всю необходимую продукцию для профилактики и лечения сосудистых заболеваний верхних и нижних конечностей, – рассказывает заведующая аптекой «Медиал» Татьяна Костицкая. – У нас представлен широкий выбор компрессионного белья и чулочно-носочных изделий для профилактики и лечения варикоза конечностей. В ортопедическом салоне «Медиал» можно найти практически всё, что необходимо для решения ортопедических проблем человека и для лечения заболеваний позвоночника. Например, здесь продаются ортопедические матрасы и подушки, причем последние – как для взрослых, так и для совсем маленьких крох – с «нуля» лет. Всегда есть в наличии специальные поддерживающие

ортопедические подушки для беременных женщин (для живота) и для молодых мам (для удобства грудного вскармливания). Рядом с аптекой также находится родильный дом, сюда нередко заходят родственники молодых мам, чтобы приобрести различные гигиенические средства.

Для лечения верхних и нижних конечностей, травм позвоночника в салоне есть различные бандажи, корсеты, фиксирующие повязки и т.д., а также вспомогательные средства: костыли, трости, инвалидные коляски для лежачих больных и пациентов после операций.

В ортопедическом салоне также представлен широкий выбор изделий медицинского назначения: специализированного компрессионного и корректирующего белья для женщин до и после родов, после мастэктомии, корректоров осанки, супинаторов и стелек для взрослых, школьников и малышей с ортопедическими проблемами и др.

Если в семье есть лежачий больной, то в аптеке можно приобрести все необходимые средства по уходу за ним: пеленки, памперсы, крема от пролежней и др.

При выборе продукции консультант осуществит подбор изделия точно по размерам покупателя, для этого в аптеке есть примерочная.

Аптека «Медиал» в 14-м микрорайоне имеет большой ассортимент и других лечебных и косметических средств, начиная от привычных шампуней и зубных паст и заканчивая специальными кремами и средствами по уходу за кожей, обладающими лечебным эффектом -

летворить запросы всех покупателей: здесь представлено более 10 тысяч видов лекарственных препаратов, медицинских средств и приборов, а также сопутствующих товаров. В аптеке есть как бюджетные отечественные препараты, так и современные лекарственные средства. Высококвалифицированные специалисты – фармацевты и провизоры всегда проконсультируют по подбору, приему, комбинации лекарственных

значит, что в качестве покупаемых лекарств можно быть уверенным на все 100%.

В аптеке (корп. 1414) действуют традиционные для «Медиала» скидки: 3%-ная скидка для держателей социальных карт, владельцев карт «Медиал», по рецептам врача, а также всем покупателям, пришедшим в аптеку в выходной день. Для пенсионеров постоянная скидка – 5%. Есть еще один приятный бонус: при

АПТЕКА РЯДОМ С ДОМОМ

Удобно, когда аптека располагается в шаговой доступности, но когда это одно из лучших фармацевтических предприятий Зеленограда, приятно вдвойне. Жителям 14-го микрорайона повезло, что рядом находится такой крупный аптечный пункт. А недавно именно этот филиал, по отзывам покупателей, стал лучшим подразделением сети аптек «Медиал».



«аптечная косметика» производства Франции. При этом индивидуально подобрать средство и разобраться в богатстве выбора покупателю всегда поможет консультант по продаже косметической продукции.

Ассортимент специализированной продукции в аптеке может удов-

ных средств. А если какого-то лекарства нет в наличии, то его можно заказать, и в течение 2-3 рабочих дней оно будет доставлено в аптеку.

Стоит добавить, что цены в аптеке в корп. 1414 (как и во всех аптеках сети «Медиал») на 5-10% ниже, чем в целом по округу. И, что немаловажно, «Медиал» работает только с проверенными крупными поставщиками, которые в обязательном порядке предоставляют сертификаты качества на все препараты. А это

приобретении аптечных товаров на сумму от 500 рублей аптека дарит покупателю бесплатный кислородный коктейль.

Аптека «Медиал» (корп. 1414) работает ежедневно с 8.00 до 21.00, без праздничных и выходных дней. Телефон для справок **8-499-729-35-10**. По этому же телефону покупатели могут узнать о наличии и цене лекарств, сделать предварительный заказ редких препаратов. Будьте здоровы!

КИНЕЗИТЕРАПИЯ



ГОТОВИМ СПИНУ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ

Из за сильной любви к делам огородным спина у дачников страдает наиболее часто. Особенно в начале сезона. За зиму набралось так много дел, да и посадки овощей и цветов не требуют отлагательств... Однако не только сад всю зиму стоял обездвиженный, мы тоже в холодное время года двигаемся довольно мало. Вот и получается, что неожиданно на неподготовленные мышцы и суставы сваливается огромная нагрузка. Что же делать?

– К дачному сезону нужно хорошо подготовиться, – рекомендует генеральный директор Центра кинезитерапии И.В. Морозов. – Из года в год дачники наступают на одни и те же грабли: после первого ударного труда на участке ноет шея, поясница, и всякий раз приходится уговаривать себя на следующий день опять выйти на садовые работы. По этому поводу даже сложилась притча: это всё с непривычки. Вот именно, что «с непривычки»! За долгие месяцы зимы невосстановленные мышцы «задремали» и вышли из рабочего состояния. Пора менять ситуацию и вместе с садово-огородным инвентарем заранее готовить самый главный дачный инструмент – собственное тело, чтобы не было мучительно больно...

– Игорь Владимирович, из-за чего появляются такие боли в спине и суставах?

– Первостепенная, пожалуй, самая главная причина – это чрезмерная физическая нагрузка: подъемом тяжестей, работа на корточках, в наклоне, всё это некомфортные движения на неподготовленное тело

и суставы, плюс переохлаждение. В результате обострение уже имеющихся заболеваний позвоночника и суставов или впервые появившиеся симптомы.

– Что Вы можете порекомендовать людям, которые хотят привести свои мышцы в порядок в преддверии дачного сезона?

– Здесь я не буду оригинален и могу сказать только то, что надо регулярно выполнять физические упражнения. Если вы хотя бы месяц позанимаетесь, то вам не придется мучиться сильными болями после работы на дачном участке. Один из принципов нашего Центра: «Правильное движение лечит, неправильное – калечит». Одно и то же упражнение при одном заболевании может быть лечебным, а при другом – иметь противопоказания.

Самое главное – подобрать индивидуальный комплекс упражнений, учитывая все имеющиеся у человека заболевания. В нашем Центре все занятия проводятся под врачебным контролем. За каждым пациентом закрепляется персональный инструктор, который отвечает за весь процесс. Специалисты Центра, составляя для пациента программу занятий,

учитывают все противопоказания и ограничения, исходя из главной заповеди медицины – не навреди.

– Какими тренажерами оснащен реабилитационный зал?

– Зал оснащен узкокалорийными и многофункциональными тренажерами итальянской фирмы «Technogym». Это самые безопасные тренажеры, они позволяют без осевых нагрузок на позвоночник и суставы восстанавливать работу глубоких мышц тела, тем самым останавливать прогрессирование дегенеративных процессов, возвращать подвижность суставов и позвоночника и избавлять от болей.

– Как стать пациентом Центра Кинезитерапии?

– Достаточно позвонить по телефону **8 (499) 736-66-91** и записаться на прием. При первом знакомстве пациента обследует врач-кинезитерапевт. Затем разрабатывается индивидуальная система упражнений, назначаются определенные дни и часы посещения реабилитационного зала, происходит знакомство человека с его персональным инструктором. При проведении занятий учитывается те-

кущее состояние пациента, наличие сопутствующих заболеваний, возраст. Специалисты Центра (врачи, инструкторы-методисты) обучают пациентов приемам контроля боли, способам ее устранения и облегчения, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, человек получает рекомендации, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха). Человеческая теплота, которую проявляют к больным специалисты Центра, зачастую даже лучше, чем лечение, снимает

боль – как физическую, так и душевную.

– Человеку, который записался в группу, всё время необходимо заниматься в Центре или достаточно научиться правильно делать упражнения и потом заниматься дома?

– Это уже на усмотрение человека: можно заниматься в Центре (время работы групп очень гибкое и позволяет выбрать наиболее удобное, цены тоже очень умеренные и доступны даже пенсионерам), а можно, освоив курс, потом делать упражнения дома. Главное – сделать движение своим образом жизни, заниматься постоянно! Р



ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Мы постоянно загрязняем свой организм фастфудом, курением, приёмом медикаментов, недостаточно очищенной водой и грязным воздухом. Поэтому нашему телу, как большому дому, время от времени требуется генеральная уборка.



ВЕСНА – ВРЕМЯ ОЧИЩЕНИЯ

Начало весны – самая удачная пора задуматься о своём здоровье, – считает руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич Семенов. – С точки зрения восточной медицины, это наиболее благоприятный период для очистки организма. Недаром в это же время проходит Великий пост, а перед ним – Прощеное Воскресенье, когда человек должен избавиться от всех своих обид, попросить прощения у всех, кого мог обидеть сам.

Для естественного очищения организма здоровому человеку достаточно хорошо высыпаться, правильно питаться (часто, но маленькими порциями), употреблять в пищу побольше фруктов и овощей, ежедневно пить чистую воду из расчета 30 мл/кг веса (чай, компот, сок – не в счет), больше двигаться, что-

бы расходовать энергию, дважды в день принимать душ. Обязательное условие – ежедневный стул. И самое главное – следить за эмоциональным равновесием. Все это знают, но, к сожалению, мало кто выполняет. И что в результате? Атеросклероз, диабет, ожирение, проблемы с суставами, сердечно-сосудистые проблемы, аллергия и другие заболевания. А потом без таблеток уже не обойтись.

Понимая эти закономерности, центр «Образ Здоровья» собрал в своем арсенале самые передовые технологии оздоровления и очищения организма, которые способствуют избавлению от различных заболеваний. Среди них: бионическая вода академика Карданова, функциональное питание, напитки с пробиотиками, «банкетные таблетки» – блокаторы всасывания жира и самые главные инструменты – приборы «Камертон» и серия DeVita. Это портативные многофункцио-

нальные устройства для коррекции здоровья, не имеющие аналогов в мире, которые производятся в Германии, сертифицированы в Европе и Израиле.

Прежде чем составить индивидуальную очистительную и оздоровительную программу, проводится комплексное обследование пациентов на современной аппаратуре (РОФЭС, «Омега-М», кардиоскоп), которая есть только в центре «Образ Здоровья». Здесь можно определить не только причины заболеваний, но и оценить уровень здоровья, биологический возраст и обучиться пользоваться всеми этими средствами в домашних условиях.

Записаться на прием в Научно-Практический Центр Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья» можно по тел.: **8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57**. Сайт центра – www.lido-zel.ru.

НЕВРОЛОГИЯ

БОС-ТЕРАПИЯ – ПОБЕДА НАД СТРЕССОМ

В наш век фармакологии мы разучились «слушать» своё тело и полностью переключились на искусственные методы лечения. В качестве альтернативы традиционной медицине учёные изобрели ряд приборов, призванных дать нам возможность «услышать» свой организм. Принцип их действия основан на безмедикаментозном лечении и носит название «биологическая обратная связь».

Частые головные боли, тревожность, бессонница, утомляемость, повышенное артериальное давление и боли в сердце – эти психосоматические нарушения хорошо знакомы современному человеку, пребывающему в постоянном стрессе. А что такое стресс? Это защитная реакция организма на возникающие трудности, он мобилизует все силы человека. Но в то же время постоянная стрессовая нагрузка может привести к развитию сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, а также к психическим расстройствам.

НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

С помощью нового современного метода биологической обратной связи (БОС) можно научиться управлять своим психоэмоциональным состоянием и избавиться от негативного влияния стресса. БОС-терапия – это метод, использующий скрытые возможности организма, цель которого – развитие у человека навыков саморегуляции. Анализируя сигналы нервной системы, можно использовать наше сознание для непосредственного контроля над собственным телом.

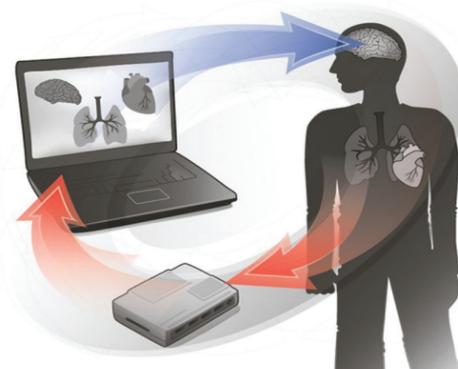
СУТЬ МЕТОДА

При помощи специальной аппаратуры происходит регистрация электрической активности головного мозга (ЭЭГ) и преобразование полученной информации в доступную для человека форму, в виде звуковых сигналов и зрительных образов. На основе полученной информации пациент под руководством врача развивает навыки самоконтроля и саморегуляции, т.е. способность произвольно изменять физиологическое состояние головного мозга и всего организма.

Таким образом, метод позволяет оптимизировать нормальные физиологические функции организма и корректировать нарушенные. Продолжительность одного сеанса – не более 30 минут. Для достижения контроля и закрепления навыков необходимо в среднем 20-30 сеансов.

БОС-терапия применяется для профилактики и лечения таких расстройств, как вегетососудистая дистония, тревожность, страхи и бессонница, депрессии, «синдром

хронической усталости», головные боли напряжения, мигрень, синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей и подростков, ночной и дневной энурез, заикание и др. БОС-терапию также успешно используют в комплексном лечении многих хронических заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, хронические болевые синдромы, последствия инсульта и пр.



ПРЕИМУЩЕСТВА БОС-ТЕРАПИИ:

- быстрая коррекция психосоматических нарушений;
- устранение самой причины заболевания, а не его следствий;
- длительное сохранение полученных в ходе курса БОС-терапии навыков саморегуляции;
- отсутствие побочных эффектов;
- снижение потребности в лекарственных препаратах.

В медицинском центре «Династия» лечение неврологических и многих других заболеваний с помощью БОС-терапии проводит высококвалифицированный врач-невролог, нейрофизиолог с многолетним опытом работы.

Предварительная запись по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Сайт центра – www.meddin.ru.

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



– Одной из важнейших задач, связанных со снижением смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, является эффективная коррекция факторов риска. Именно профилактика может не только приостановить движение пациента по сердечно-сосудистому континууму, но и предупредить его вступление на этот путь, – считает кандидат медицинских наук по сердечно-сосудистой хирургии, ангиохирург Максим Георгиевич Козорин.

Более 10 лет Максим Георгиевич работает в отделении хирургии сосудов и ишемической болезни сердца Московского областного научно-исследовательского клинического института и имеет большой опыт выполнения различных операций при заболеваниях сосудов.

– Максим Георгиевич, почему современные люди страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы?

– Для того чтобы выяснить причины заболеваний сердечно-сосудистой системы, нужно обратить внимание на то, какой образ жизни ве-

Сердечно-сосудистые заболевания по праву можно назвать проблемой номер один современной России, так как статистика смертности выглядит крайне неутешительной: 56,9% фатальных исходов в общей структуре смертности. Причем эта цифра превышает среднеевропейский показатель в 2 раза, а в сравнении с отдельными странами мира – в 3,5 раза.

ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО У ПРОФЕССИОНАЛОВ

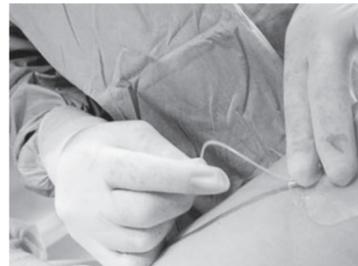
дет человек. Питание, режим дня и сна – основополагающие звенья, которые при неправильном подходе могут нанести здоровью непоправимый вред. Но современный человек живет в таком режиме, когда факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний встречаются буквально на каждом шагу. К ним относятся: курение, злоупотребление спиртными напитками, ожирение, стрессы, гиподинамия. Поэтому основными методами профилактики сердечно-сосудистых заболеваний являются модификация образа жизни, а также контроль уровня липидов и сахара крови.

– Как выбрать тактику лечения?

– Немаловажную роль в выборе тактики лечения играют: консультация кардиолога или ангиохирурга, проведение лабораторных и инструментальных методов исследования (ЭКГ, ЭХОКГ, дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий и артерий нижних конечностей).

На основании клинического осмотра, интерпретации данных обследований врач может установить место поражения, степень сужения артерии и назначить своевременное и адекватное лечение.

Однако не только поражение артерий может вызвать проблемы со сто-



Существует еще одна серьезная проблема, связанная с поражением лимфатических сосудов и, как следствие этого, нарушением лимфооттока. Причиной лимфостаза сосудов могут быть травма конечностей, воспалительные заболевания кожи нижних конечностей (рожа), оперативные вмешательства и многие другие заболевания.

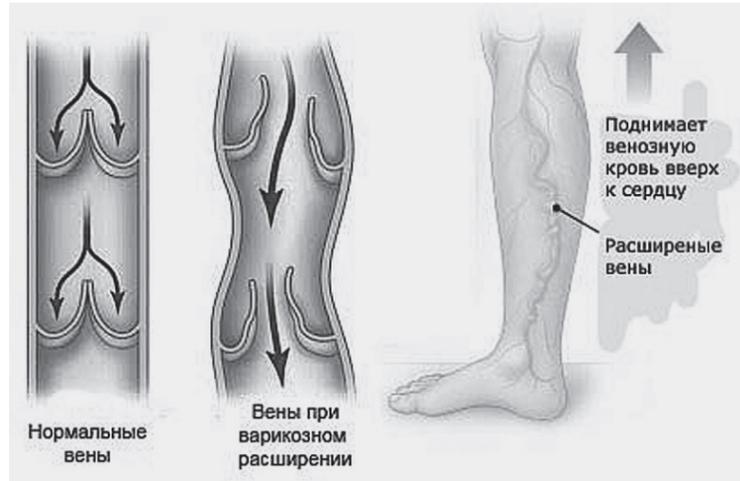
Для уточнения диагноза нужно проконсультироваться со специалистом (ангиохирургом, флебологом или лимфологом), провести ультразвуковое исследование вен нижних конечностей (для исключения патологии венозной системы) и комплексное обследование для установления истинной причины лимфостаза.

После постановки диагноза врач назначает консервативное лечение, которое направлено на улучшение дренажа лимфы и включает в себя различные методики массажа (в том числе и аппаратный), применение таблетированных форм и ношение компрессионного трикотажа. Это заболевание довольно трудно поддается лечению, и пациент должен быть готов к длительному курсу терапии. Хирургические методы лечения при данном заболевании используются редко и только при неэффективности консервативного лечения.

В зеленоградском сосудистом медицинском Центре (корп. 1639) работают профессионалы – сосудистые хирурги, специалисты ультразвуковой диагностики. Приоритетом клиники является лечение наиболее сложных пациентов с сосудистой патологией, трофическими язвами, гангреной, варикозной болезнью.

Записаться на консультацию можно по телефонам: **8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08.**

Сайт Центра: <http://varicozu.net/>



роны сосудистой системы. Лимфатическая и венозная системы – неотъемлемые части системы кровообращения. Варикозная болезнь вен нижних конечностей является одной из причин инвалидизации трудоспособного населения России. Причины развития варикоза общеизвестны: статическая нагрузка, избыточная масса тела, беременность и наследственность. Осложнением варикозной болезни вен нижних конечностей является тромбоз и воспаление расширенных вен.

– Какие симптомы должны насторожить?

– При появлении таких симптомов, как тяжесть и отеки нижних конечностей к вечеру, судороги икроножных мышц (особенно в ночное время), появление «звездочек» и расширенных подкожных вен, нужно обратиться к хирургу или более узким специалистам: ангиохирургу и флебологу. Врач порекомендует обследование (дуплексное сканирование вен нижних конечностей) и на основании полученных данных назначит либо консервативное лечение, либо поставит вопрос о проведении операции по удалению варикозно расширенных вен.

На данный момент существуют различные методы оперативного лечения: эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и минифлебэктомией.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сейчас очень популярным видом спорта стала скандинавская ходьба с палками. Второе её название Nordic walking (нордическая или финская). Отделение медицинской реабилитации ГБУЗ «ГПН№201» (корп. 2042) приглашает зеленоградцев на курсы по скандинавской ходьбе под руководством сертифицированного инструктора.

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. Скандинавскую ходьбу успешно применяли еще в довоенное время, а основателями можно считать профессиональных финских лыжников. Спортсмены так боялись потерять за лето спортивную форму, что стали ходить по местности без снега и лыж, используя при ходьбе лыжные палки. Тогда впервые была замечена эффективность такой ходьбы.

Этот факт заинтересовал специалистов спортивной медицины, и в 80-х годах был изучен феномен благотворного влияния на организм подобных тренировок. В результате ходьба с палками получила признание сначала в скандинавских странах, а в конце 1990-х переросла в самостоятельный вид спорта. Позднее этот вид спорта проник в Германию и Австрию под названием «северная ходьба». В 2000 году только эти страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) со штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас в организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в 40 странах.

И это неудивительно, ведь скандинавская ходьба:

- тренирует около 90% всех мышц тела;
- сжигает на 47% больше калорий, чем обычная ходьба;

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Занятия бегом	Поездка на велосипеде	Скандинавская ходьба
<ul style="list-style-type: none"> ○ За 1 час сжигается 300 килокалорий ○ Задействовано 45% мышц тела 	<ul style="list-style-type: none"> ○ За 1 час сжигается 500 килокалорий ○ Задействовано 50% мышц тела 	<ul style="list-style-type: none"> ○ За 1 час сжигается 700 килокалорий ○ Задействовано 90% мышц тела

- поддерживает тонус мышц всего тела;
- уменьшает при ходьбе давление на позвоночник, колени и суставы;
- улучшает работу легких и сердца;
- идеальна для исправления осанки и решения проблем плеч и шеи;
- улучшает чувство равновесия и координацию;
- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Ходьба сама по себе очень полезное упражнение, позволяющее укрепить мышцы и позвоночник, но скандинавский метод ходьбы полезнее вдвойне. По данным исследований, три часа ходьбы с палками в неделю могут снизить риск возникновения сердечных заболеваний у женщин на 30-40%. А у мужчин один час скандинавской ходьбы, выполняемой пять раз в неделю, наполовину снижает риск сердечных приступов.

Скандинавская ходьба оказывает меньшую нагрузку на суставы, чем более активные виды спорта, такие как бег или аэробика. Но, тем не менее, она помогает снизить риск возникновения остеопороза, да и шансов упасть при ходьбе с палками значительно меньше.

Скандинавской ходьбой может заниматься человек любого пола и возраста, данный вид тренировки не является экстремальным и позволяет дозировать физическую нагрузку. Особенно этот вид спорта полезен для людей старшего возраста. К тому же, результат от скандинавского метода ходьбы заметен уже через месяц-полтора регулярных занятий. Это самый безопасный способ похудеть, поскольку при ходьбе с палками усиливается поступление кислорода к внутренним органам, и активизируются обменные процессы в организме. С помощью этой техники можно с пользой для здоровья сбросить до 3 кг в неделю.

Отделение медицинской реабилитации ГБУЗ «ГПН№201» (корп. 2042) предлагает разные тренировки: оздоровительные, для коррекции веса, спортивные. Назначает процедуру врач лечебной физкультуры. Длительность занятия – 1,5 часа. При посещении врача нужно при себе иметь: амбулаторную карту, ЭКГ – по необходимости (решение принимает врач).

Записаться на прием можно по телефону **8 (499) 210-35-20** (с 8.30 до 17.00). Стоимость консультации врача ЛФК и лечения можно узнать по телефону **8 (499) 210-35-20**.

НА ЗАМЕТКУ

КРИТЕРИЙ ЗДОРОВЬЯ

Древние эскулапы считали, что человека, у которого плохо работает кишечник, нельзя назвать здоровым. Если кишечник вовремя не опорожняется, организм отравляется токсинами.

Запор может быть побежден тремя способами: коренным изменением питания, упорядочением образа жизни и при помощи пищи, в избытке содержащей клетчатку. Прежде всего, примите твердое решение улучшить работу кишечника. Кроме того, найдите причину инертности кишечника. Это может быть: дефицит волокон в диете, недостаточное количество жидкости, стресс, напряжение, лекарственные препараты, недостаток физических упражнений.

- Основными пунктами меню для борьбы с запорами являются диетические волокна и жидкости. Чтобы стул был мягким и свободно проходил через толстую кишку, необходимо большое количество и того, и другого.

- Достаточно ли вы пьете? Сколько едите клетчатки? Ежедневно нужно употреблять 20–35 г диетических волокон. Постоянно употребляйте большую массу грубой пищи в сыром виде и ограничьте жирные и острые блюда.

- Ежедневно в питании должны быть кисломолочные продукты, их лучше употреблять утром натощак и на ночь.

- Ешьте понемногу, избегайте обильной пищи, которая растягивает кишечный тракт и таким образом усугубляет запор. Всегда вставайте из-за стола с ощущением – еще бы немножко. Есть хорошая поговорка: «Если встал из-за стола голодным – значит, наелся, если сытым – объелся, если чувствуешь, что объелся – значит, отравился».

- Больше двигайтесь, в комплекс утренней гимнастики включайте специальные упражнения, которые рекомендованы при запорах. Плавайте, ходите пешком не менее 30 минут – 2 раза в день.

- Замедлите ритм жизни. Не переживайте по пустякам. Если вы подозреваете, что причиной вашего запора является напряжение, чаще расслабляйтесь, позвольте себе дневной сон.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ



О том, какой вред наносят организму спайсы, рассказывает медицинский психолог филиала № 10 Московского научно-практического Центра наркологии Елена Вячеславовна Фомина.

– Спайс – это полностью синтетический продукт, который производится химическим способом из ряда опасных компонентов. Студенты и школьники становятся не только потребителями, но и настоящими подопытными кроликами наркоиндустрии. Вещества, входящие в состав спайсов, мало изучены, так как их рецептура постоянно меняется, специалисты не успевают изучать их влияние на человека.

– Елена Вячеславовна, какое воздействие оказывают спайсы на организм?

– Спайсы обладают психоактивным действием, наркотическая зависимость развивается с первой же пробы. Воздействие происходит на уровне местных и центральных реакций. Появляется кашель, слезотечение, покраснение глаз, оспительность горла и т.д. Кроме того, возни-

ВСЯ ПРАВДА О СПАЙСАХ

В России пугающе легко возникла спайс-эпидемия: номера дилеров на фасадах домов, застывшие в одной позе люди на улицах, массовые отравления и даже гибель. По данным Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков, более 700 россиян отравились за последнее время новым опасным видом спайса, более 25 из них погибли.

кает беспричинный смех или плач, человек может срывать с себя одежды, брать в рот различные предметы и жевать их, валяться и т.д.

Курильщики спайсов полностью теряют контроль над своим поведением. Возникают слуховые, осязательные галлюцинации, человек не ориентируется в месте, во времени, теряет себя, как личность. Как следствие, некоторые кончают жизнь самоубийством или приобретают инвалидность.

Нередко токсические реакции сопровождаются рвотой, тошнотой, изменением артериального давления, поражением сердечно-сосудистой системы, судорогами, потерей сознания, комой. Врачи, прибывшие к таким пациентам, иногда не успевают их спасти из-за быстрого развития интоксикации.

Систематическое курение миксов приводит к необратимым деструктивным процессам в центральной нервной системе: снижается внимание, ухудшается память, замедляется мыслительная деятельность, появляется склонность к депрессиям. Курительные смеси могут

привести человека к шизофрении, умственной отсталости, бесплодию. Очень часто выпадают волосы, зубы. Такие люди нуждаются в пожизненной медицинской помощи.

– Что должно насторожить близких людей?

– Чрезмерная бледность, красные глаза, светобоязнь. Если перечисленное сопровождается частым сухим кашлем без простуды, жаждой и появлением «мушек» перед глазами – велика вероятность, что человек употребляет курительные смеси.

Если же вы видите человека, который надолго застыл в одной позе либо бредит и разговаривает с кем-то, кого нет рядом, смеется без причины, затормо-

женно двигается и реагирует, непроизвольно жестикулирует или дергает конечностями – срочно вызывайте скорую помощь!

– Что делать, если в наркотическую зависимость попал близкий человек?

– Самое главное – своевременно начатое лечение. Сразу же обращайтесь за помощью в ближайший наркологический диспансер, так как человек находится в остром психопатическом состоянии, требующем медицинского наблюдения. После лечения в наркологических или психиатрических клиниках пациенты проходят лечебно-реабилитационный курс в наркологическом диспансере по месту жительства, наблюдаются

у психиатра-нарколога, получают профессиональную помощь психотерапевта, проходят психокоррекционный курс у медицинского психолога. Специалист по социальной работе формирует у них социальные навыки для более успешной адаптации в обществе.

– Что бы Вы посоветовали родителям подростков?

– Чаще разговаривайте с собственными детьми, подробно рассказывайте им о вреде и последствиях употребления курительных смесей. Не менее важно и само поведение родителей. Если они курят, неумеренно выпивают, их дети будут делать то же самое. А ведь именно сигарета открывает дверь сомнительных удовольствий, и зачастую в очень раннем возрасте. Именно поэтому и новомодный наркотик под названием «спайс» воспринимается подростками как безобидное баловство.

Сегодня важно сохранить здоровую гражданскую позицию, защитить наших детей от наркотического яда. Давайте не будем равнодушны к этой проблеме, ведь беда может зайти в любую семью.

▶ Если вы заметили людей, распространяющих наркотические вещества, сообщите об этом на «горячую линию» УФСКН по г. Москве по телефону доверия **8 (495) 316-86-55**.

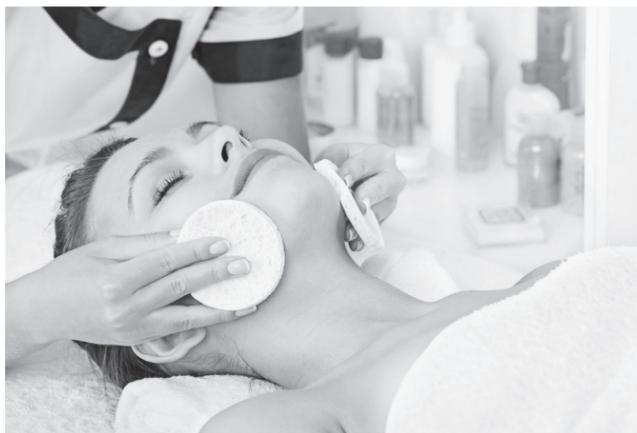


Государственная Дума приняла закон о запрете употребления, распространения и пропаганды спайсов. С января 2015 года спайсы официально внесены в список запрещенных веществ.



КОСМЕТОЛОГИЯ

К сожалению, не все представительницы прекрасного пола могут похвастаться таким преимуществом, как здоровая, свежая кожа. Но стоит ли расстраиваться из-за черных точек или мелких мимических морщин? Конечно, нет, ведь современная косметология способна решить все проблемы, которые мешают женщине наслаждаться своим отражением в зеркале.



АТРАВМАТИЧНАЯ ЧИСТКА ЛИЦА

Чистка лица – это основа здоровья кожи. Одной из основных процедур по уходу за кожей лица является глубокое очищение от мертвых клеток, кожного сала, открытых и закрытых комедонов, милиумов. В глубоком очищении нуждается как жирная кожа, так и нормальная, сухая и даже чувствительная. Сегодня в арсенале косметолога достаточно методов воздействия на кожу для решения этой задачи. По характеру их можно разделить на механические (мануальная чистка лица), физические (ультразвуковая чистка лица), химические (с применением АНА-кислот) и комбинированные. Но самая щадящая из них – это атравматичная чистка лица.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (корпус 910) атравматичная чистка проводится на основе профессиональной, гипоаллергенной косметики Holy Land (Израиль), которая производится с использованием исключительно натуральных компонентов. В основе препаратов лежит сырье растительного происхождения, которое не вызывает раздражения и аллергических реакций. Знаменитый израильский бренд Holy Land Cosmetics ведет свою историю с 1984 года. За это время лаборатория «Холи Лэнд» обрела славу одной из самых современных и пер-

спективных, ведь Израиль всегда славился своими разработками в области косметологии. Производство косметических препаратов построено на основе последних научных разработок в области эстетической медицины. Именно это позволяет специалистам эффективно решать самые разные проблемы кожи с помощью средств, выпускаемых под маркой Holy Land.

Как проводится процедура атравматичной чистки лица? На кожу последовательно наносятся маски с гликолевой кислотой (для ступенчатого воздействия), позволяющие раскрыть поры, разогреть и смягчить кожу, растворить комедоны. Постпилингвый уход включает в себя использование увлажняющей и сужающей поры маски. Процедура занимает 20-40 минут. Атравматичная чистка лица Holy Land не оставляет покраснений и раздражений, исключает возможность появления микротравм и повреждений кожи и, что немаловажно, обеспечивает видимый результат сразу после первой процедуры.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРОЦЕДУРЫ:

- лечение проблемной кожи;
- акне и коррекция выраженных явлений постакне;

- сокращение расширенных пор;
- комплексный уход за жирной кожей;
- уход за сухой и увядающей кожей;
- нормализация выделения кожного сала;
- осветление пигментаций, в том числе посттравматических;
- выравнивание рельефа и цвета кожи, улучшение тонуса, эластичности и упругости кожи.

Чистка Holy Land подходит для любого типа кожи, включая проблемную, чувствительную, склонную к куперозу, может выполняться в любом возрасте. Атравматичная чистка лица – это прекрасный альянс механической, ручной и мягкой химической чистки. Эстетический и лечебный, омолаживающий и косметический эффект можно проследить уже после первой процедуры. При этом результат сохраняется на протяжении длительного времени.

Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефону: **8 (499) 731-01-39**.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДУРНОЙ ПРИВЫЧКИ?

У каждого из нас есть какая-то привычка, которая мешает нам жить, периодически вызывая чувство вины и угрызения совести. Но, как мы ни пытаемся с ней покончить, увы, ничего не получается, всё возвращается на круги своя... В чем здесь дело?



А дело в том, что мы плохо разбираемся в работе нашего собственного разума. Он живет расчетом и логикой, его высшая цель – это стремление к абсолютному порядку. Его задача – сберечь жизнь любым способом, упорядочить и сохранить информацию и опыт. Наш разум стремится к покою, сопротивляется всему новому, стремится сберечь в нетронутом виде то, что уже когда-то принял на хранение. Это приземленный и меркантильный консерватор, хранитель, заведующий огромным архивом, где берегутся привычки, мысли, стремления, пережитые ощущения, испытанные чувства и т.д.

Поэтому сначала, когда вы захотите изменить привычку или образ жизни, разум всё примет в штыки, с отчаянным сопротивлением, приводя контраргументы, ссылаясь на прежний опыт, неудачи, сомнения, неверие. Но если вы проявите терпение и настойчивость души и силу воли, с каждым днем это сопротивление будет уменьшаться, и примерно через 21-40 дней разум полностью сдастся, заберет новую привычку, новую информацию, наклеит бирочку и поставит на полочку. Старый навык уйдет, а новая привычка будет взята разумом на баланс и станет неотъемлемой частью вашей психики и организма.

Это вовсе не так сложно, как кажется вначале. Нужно составить свой личный календарик на 21-40 дней и каждый день отмечать свои успехи. Потерпеть придется первые 5-7 дней, а потом будет всё легче и легче. Удачи вам в обретении новых полезных привычек!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Все мы иногда пребываем в замешательстве: как лучше поступить в той или иной жизненной ситуации? Чтобы помочь нашим читателям разобраться с проблемами, мы обратились к протоиерею Дмитрию СМРНОВУ.

– Некоторые считают, что надо терпеть любые трудности, так как семья – это святое. А если муж периодически бьет жену?

– Что значит терпеть? Попробуйте предложить любому человеку: давай мы тебя будем через день бить, а ты терпи. Естественно, никто никогда на это не согласится. А почему же в семье это позволительно проделывать? Это разрушение основ брака, потому что в Писании сказано, что муж должен любить свою жену, а не бить. Любовь и побои – вещи несовместимые. Такими мерами нельзя добиться хорошего поведения – наоборот, постоянное насилие делает человека лживым и скрытным, избивения калечат душу.

– Две бабушки балуют и закармливают 12-летнюю внучку подарками. Девочка уже начинает манипулировать матерью, говорит: «Мне одна бабушка это подарила, другая – то. А ты что мне подаришь?» И получается, что мама против бабушек проигрывает в глазах ребенка. Как быть?

– Я бы прекратил всякое общение с этими бабушками. Потому что они умрут, а расхлебывать последствия такого воспитания придется мамочке. Поэтому лучше уже сейчас принять меры. Эти бабушки крайне опасны для воспитания ребенка, так как разрушают доверие между матерью и дочерью, и мать теряет контроль над подростком. Сейчас ей 12 лет, а что будет через 2-3 года? Я поставил бы бабушкам условия, не выполнив которых, они не увидят внучку больше никогда. И бабушки станут как шелковые.

– Россия переживает «интернетный» бум. Что привносит в нашу жизнь Интернет – добро или зло?

– Некоторые люди не могут прийти в храм, потому что еще не все лифты приспособлены для инвалидов-колясочников, а каждый раз просить соседей неудобно. Для сотен тысяч людей с ограниченными возможностями увидеть службу в храме возможно только на Пасху или на Рождество, да и то по телевизору. Поэтому, если эти

люди нуждаются в участии? Подошел ко мне в храме один человек и спрашивает: «Чем я могу помочь?». Я сказал: «Бери лопату и чисти снег». И этот человек всю зиму чистил снег на территории храма. Так что, если вы хотите не чувствовать себя одиноким, делайте людям добро.

емлемую форму общения, чтобы не было недоброжелательности, потому что любой человек – это образ Божий, и Господь думает, как его спасти.

– Отчего люди становятся алкоголиками? Как исцелиться от этой страсти?

КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНЫЙ МИР?



люди смогут общаться в онлайн, это очень обогатит их жизнь. Некоторые утверждают, что Интернет может разрушить душу человека. Почему? Интернет – это всего лишь одно из вспомогательных средств, которыми человек может пользоваться. И каблуком можно так по лбу стукнуть, что мало не покажется. Но это же не значит, что из-за этого мы все должны каблук отменить и переобуться в лапти. Любой меч – оружие обоюдоострое.

– Как быть, когда одолевает одиночество?

– А что такое одиночество? Этим страдают больные или в высшей степени эгоистичные люди. Разве все дела переделаны, все вокруг сыты, накормлены, разве нет больных или узни-

– Бывает, что внутри сидит необъяснимое чувство неприязни к человеку. И ничего с этим не сделаешь. Человек хороший, придраться не к чему, а мне он неприятен.

– Ну что ж, надо потерпеть. Такое отношение к человеку неверно. Хороший человек или дрянь, всё равно. Кто я такой, чтобы осуждать чужого раба? Он сам перед Богом стоит или падает, какое мое дело? Я должен быть ко всем людям отзывчив и доброжелателен. Это не значит, что я готов выполнять каждую его сумасшедшую просьбу. Очень многие люди склонны сидеть на твоей шее и даже ехать и этого как бы не замечают, считая, что ты еще им во всем обязан. Но, тем не менее, можно найти при-

– Дело в том, что алкоголизм довольно часто связан с психическим заболеванием. Многие алкоголики используют спиртные напитки как лекарство, снимая, таким образом, огромное напряжение, в котором находится их душа. Но бывает, что алкоголизм является просто страстью. Ведь алкоголь – это самый простой способ уйти от навалившихся проблем, незаслуженно получить состояние удовольствия. В результате организм не выдерживает постоянного отравления, и человек становится зависимым от спиртного.

Я знаю очень многих людей, которые решились оставить этот грех и исцелились от алкоголизма. Но, конечно, вернуться в исходное положение и «выпить рюмку или две и на этом остановиться» они уже не могут. Бывший алкоголик абсолютно здоров только до тех пор, пока не начнет пить.

– Как бороться с унынием?

– С унынием хорошо бороться с помощью домашней уборки. Начните с самого простого: вымойте посуду, потом разберите шкафы, вытрите пыль под диванами. Если останутся силы, вымойте окна и разберите стеллажи. Был кавардак, а стал порядок – красота!

Уныние обычно происходит от безблагодатности жизни, если, конечно, оно духовного свойства, а не психического. Поэтому начните что-то делать. А еще постарайтесь никого не осуждать, посетите больного, кому-нибудь помогите. Было бы намерение, а возможность найдется, вокруг масса нуждающихся людей. После этого настроение сразу изменится. Можно послушать музыку, которая вам нравится и рождает в душе приятные ощущения, или почитать хорошую книгу. Полезно посещение друга, который вас любит.

Если уныние носит болезненный характер, то могут помочь лекарства. Ну и, конечно, постоянно просить Бога, чтобы он отогнал от вас дух уныния.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Здоровый образ жизни – это тот, единственно возможный способ, который позволяет сегодня хорошо себя чувствовать, живя в большом городе, с его неблагоприятной экологией и неизбежными стрессовыми ситуациями. Сегодня наша читательница делится своим личным методом оздоровления.

Я ПОСТАВИЛА ЦЕЛЬ – СТАТЬ ЗДОРОВОЙ

Елена Дмитриева, флорист, 37 лет:

– Как и многие из нас, впервые я всерьез задумалась о своем образе жизни, лишь когда угодила в больницу с подозрением на язвенный колит. Это было около трех лет назад. Врачи, посадив меня на строгую диету, делали уколы, давали таблетки, но заболевание то проходило, то возвращалось вновь. Тогда врач предложила мне перейти на лекарства, которые нужно будет принимать пожизненно. Вот тут я испугалась всерьез! И задумалась... Значит, в еще не старом возрасте я стану фактически инвалидом, полностью зависимым от таблеток? Доктор приводила различные аргументы, говорила, что сейчас так многие люди живут, и ничего... Но мне это категорически не подходило, я чувствовала, что не могу на это пойти! И твердо отказалась. А потом поставила себе цель – за определенный срок привести свой организм в полный порядок и стать здоровым человеком.

«Если, по утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека и лишь на 8-12% – от лечения препаратами, то нужно делать ставку на полное изменение своего образа жизни», – подумала я и решила составить подробный план своего собственного излечения. Первым пунктом стало изменение моего ежедневного рациона. Еще Гиппократ говорил, что «еда должна стать нашим лекарством...». Я перестала покупать в магазине «вредные» продукты, стала внимательно читать этикетки, готовила только в духовке или на пару. Также следила за режимом и качеством сна, отдыха,

добродетельные, светлые люди. Еще я много читала, изучала всё о здоровом образе жизни. Оказывается, для здоровья очень важно каждый день получать порцию положительных эмоций, неважно каких, но чтобы они обязательно были. Я составила список, что доставляет мне

радость, удовольствие, и каждый день старалась хотя бы 3-5 пунктов включать в свой день. В отпуск всегда уезжала к морю, чего раньше я никогда себе не позволяла.

Так, постепенно, шаг за шагом, в моей жизни произошли огромные перемены: я постройнела, стала хорошо выглядеть, а главное – прекрасно себя чувствовать. Сейчас я не принимаю никаких лекарств. Но если бы тогда я не задумалась о перемене своего образа жизни, кто знает, что бы сейчас со мной было...



ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ШКОЛЫ МАТЕРЕЙ

Рождение ребенка для каждой женщины – одно из самых важных, главных и, вместе с тем, сложных событий в жизни. Чем лучше женщина подготовлена к родам, тем богаче ее эмоциональные переживания, спокойнее поведение новорожденного и радостнее воссоединение мамы и малыша.



В женских консультациях округа работают школы матерей, где врачи-специалисты помогают будущим родителям получить полную информацию о физиологическом течении беременности и тех важных изменениях, которые происходят в организме беременной женщины, подготавливают к предстоящим родам. Здесь рассказывают об особенностях питания и возможности использования физических упражнений с учетом срока и течения беременности. А также помогают избавиться от негативных мыслей и лишних переживаний.

Пройдя весь курс обучения, Вы не только получите информацию о том, как протекает беременность, но и узнаете, что происходит в Вашем организме после родов, какие методы контрацепции использовать в послеродовом периоде, ознакомитесь с преимуществами грудного вскармливания.

Школы матерей в Зеленограде ждут будущих мам по адресам: Филиал «Женская консультация» ГБУЗ «Городская больница № 3», Каштановая аллея, д. 2, стр. 6, тел. 8(499)735-82-49; ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», корп. 911, тел. 8(499)731-64-39; ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», филиал 2, корп. 1460, тел. 8(499)717-03-89.

К сожалению, очень немногие из нас ощущают себя счастливыми, хотя каждый способен им быть, независимо от того, кем работает, где живет и сколько денег зарабатывает. У счастья нет определенного ареала обитания, оно радо бы поселиться в каждом доме, но не всегда его пускают в дом.

Так где же чаще всего разыскивают счастье? Как правило – в браке, работе, деньгах, в детях и т.д. Но тогда выходит, что если отнять всё это, то счастье исчезнет? И человек будет несчастен? Это не может быть верным, ведь счастье – это естественное состояние человека, оно не должно от чего-то зависеть. Если счастье зависит от обстоятельств, то почему тогда, попав в одну и ту же ситуацию, разные люди реагируют на нее совершенно по-разному?

Например, есть такой «замечательный» постулат: «Мое счастье в детях». Дети уже давно выросли, живут своими семьями, сами детей растят, а мамочка во все их дела вмешивается, советы дает, обижается, что ее не слушают и отодвигают на второй план. А всё потому, что свое счастье с самого начала мамочка поселила в детей, а другого она не знает.

Некоторые думают, что будут счастливее, если у них появится больше денег, но если бы деньги приносили счастье, миллионеры были бы самыми счастливыми людьми на свете. Почему тогда обеспеченные люди, вместо того чтобы наслаждаться жизнью, нередко впадают в депрессию, становятся наркоманами или алкоголиками?

Одна из причин недовольства своей жизнью – низкая самооценка. Обычно люди составляют образ себя на основании мнения других. Любой из нас может сделать или сказать нечто такое, что другие сочтут эгоизмом, глупостью или жестокостью, о чем потом сожалеешь, но это относится не к нам самим, а к поведению, которое можно изменить. Отличие тонкое, но важное. Не нужно перенимать ложные мнения, основанные на реакции окружающих, слушать того, кто пытается объяснить вам, кем и чем вы являетесь. Когда люди дают жестокие и злые оценки, их слова являются отра-

СЧАСТЛИВЫ ЛИ ВЫ?

Если вдруг вам неожиданно зададут этот вопрос, что вы на него ответите? Сможете ли вспомнить те моменты своей жизни, когда чувствовали себя по-настоящему счастливыми? И много ли наберется таких моментов?



жением их собственной беспокойной души, но не вашей. Для критики не нужны ни талант, ни большой ум, ни сильный характер. «Только Бог способен создать цветок, но любой глупый ребенок может оторвать у него лепестки!»

Существует распространенное мнение, что следует ожидать худшего, чтобы не быть разочарованным. Это большое заблуждение, которое не позволяет нам ощущать счастье. Если вы ищете плохое – его и находите, упуская из виду всё хорошее. Кто с утра выпрыгнет из постели, с энтузиазмом, с нетерпением ожидая встречи с новым днем? Тот, кто не ждет от предстоящего дня ничего хорошего, или тот, кто настроен на интересный день?

Истинную сущность создания здорового, счастливого отношения к жизни можно выразить одним словом – благодарность. Составьте список из 10 пунктов, за что вы можете быть благодарны жизни. Сравните свое положение с теми людьми, которым судьба предоставила гораздо меньше шансов и возможностей, чем вам. «Я переживал из-за того, что у меня нет приличной обуви, до тех пор, пока не встретил в переходе молодого парня без ног...», – такой подход гораздо разумнее, чем сравнение себя с теми, кто богаче и успешнее.

Счастье нельзя найти в годах, месяцах, неделях или даже днях – оно существует только в мгновении. В разговорах с людьми очень быстро обнаруживается, что они не проживают полноценно свою жизнь, находясь в прошлом или будущем, вместо того чтобы наслаждаться здесь и сейчас тем, что дает им жизнь. А дает она немало. Вы

сейчас читаете эту статью – значит, со зрением всё в порядке, а это уже счастье. Если читать не можете, но вам статью прочитали, значит, вы не одиноки, есть близкий человек. Смотреть, ходить, дышать, осязать, слышать, обонять, любить, работать, отдыхать – это всё счастье. Времена года сменяют друг друга, даря нам красоту меняющейся природы – счастье. Восход и закат солнца, луна и звезды – красота, разве это не счастье? Просто жить и радоваться жизни – это и есть настоящее счастье. Кстати, счастливые люди намного меньше болеют и дольше живут!

Счастье случается, когда вы настроены со своей жизнью так гармонично, чтобы всё, что бы вы ни делали, было в радость. Какая разница, кто сильнее, кто умнее, кто красивее, кто богаче? Ведь, в конечном итоге, имеет значение только то, счастливы вы или нет.

Быть живым – это подарок, а чувствовать себя счастливым – это только ваш выбор.

В ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ

ЕМИАС



Врач или регистратор



Колл-центр



Мобильные приложения

Как записаться на прием к врачу?



Портал государственных услуг



Инфомат

НА ЗАМЕТКУ

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

На базе ГБУЗ «ПНД № 22 ДЗМ» работает кабинет по оказанию платных медицинских услуг:

- освидетельствование врачом-психиатром с выдачей заключения на право управления автотранспортом;
- освидетельствование врачом-психиатром с выдачей заключения на право владения оружием;
- другие психиатрические освидетельствования, проводимые по желанию граждан.

Стоимость освидетельствования – от 550 рублей. Квитанцию на оплату услуги можно получить в регистратуре при предъявлении паспорта.

Врачебные освидетельствования проводятся ежедневно, с понедельника по пятницу, с 14.00 до 19.00, в кабинете № 5, в субботу – с 9.00 до 12.00, в кабинете дежурного врача.

С перечнем услуг и прейскурантом можно ознакомиться на стендах, расположенных в ПНД № 22 и на сайте: http://www.mosgorzdrav.ru/mgz/KOMZDRAVInstitutions.nsf/va_WebPages/page_lpu4957?OpenDocument.

Дополнительная информация по телефону 8 (499) 717-01-73.

БЫСТРО И УДОБНО

МЕДИЦИНСКИЕ СПРАВКИ БЕЗ ОЖИДАНИЯ!

В отделении медицинских осмотров и профилактики профзаболеваний ГБУЗ «ГП № 201» (бывшая медсанчасть № 9) можно оформить медицинские справки без многочасового ожидания перед кабинетами врачей.

- Справка для ГИБДД (+ электроэнцефалография + нарколог + психиатр) – по принципу «одного окна»;
- справка на управление маломерными судами (в Государственную инспекцию по маломерным судам – ГИМС);
- справка для получения разрешения на ношение оружия (+ нарколог + психиатр) – по принципу «одного окна»;
- медицинская книжка нового образца;
- предварительные и периодические медицинские осмотры для предприятий и бюджетных организаций (по приказу РФ № 302-н);
- справки для госслужащих и на государственную тайну;
- справки в бассейн, на посещение спортивных секций;
- справка для абитуриентов;
- справка для выезжающих за границу;
- санаторно-курортная карта;
- прием граждан врачами отделения: офтальмолог, оториноларинголог, невролог, хирург, ортопед, дерматовенеролог, гинеколог;
- УЗИ (брюшной полости, щитовидной железы);
- лабораторные исследования (все виды);
- ЭКГ, ЭЭГ.

Все виды медосмотров проводятся максимально быстро и качественно, по минимальным расценкам! Это государственная организация, которая работает в соответствии с лицензией от 16 июня 2014 года № ЛО-77-01-008406.

По всем вопросам оказания медицинских услуг обращайтесь в кабинеты № 403, 404, 413. Телефоны для справок: 8-499-736-96-15, 8-499-735-09-06.

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» – врач-терапевт участковый. Требования: наличие действующего сертификата. Зарплата – от 70 тыс. руб. Справки по телефону 8-499-210-15-71.

Филиалу «Поликлиническое отделение» ГБ № 3:

- врач-хирург;
- врач-оториноларинголог;
- врач-невролог;
- врач-аллерголог;
- врач-кардиолог.

Справки по телефону 8-499-735-62-26.

Стоматологической поликлинике № 35 – врачи терапевты-стоматологи. Справки по телефону 8-499-738-33-41.