



# Будь здоров, Зеленоград!



www.zelaozdrav.ru  
№ 1(21) ФЕВРАЛЬ 2015

МЕДИЦИНСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ГАЗЕТА  
ЗЕЛЕНГРАДСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА Г. МОСКВЫ

3

СТРАНИЦА

## МЕДИЦИНА СТАЛА ДОСТУПНЕЕ

Интервью с главным врачом  
амбулаторного центра

5

СТРАНИЦА

## СОВМЕСТНЫЙ ТРУД ВРАЧА И ПАЦИЕНТА

Интервью с окружным  
ревматологом

10

СТРАНИЦА

## О ЦЕНТРЕ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

Интервью с окружным  
акушером-гинекологом

11

СТРАНИЦА

## КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Советы протоиерея  
Дмитрия Смирнова

### ТОЛЬКО ФАКТЫ

Сейчас многие горожане критикуют новую систему здравоохранения. Но, чтобы сделать верные выводы, давайте вспомним, каким было московское здравоохранение еще совсем недавно, проанализируем, как врачи работают сегодня, и поймем, что со столичной медициной будет завтра.

Многие из нас хорошо помнят, в какой упадок пришло наследие советского времени за последние 20 лет. Ситуация начала кардинально меняться лишь несколько лет назад. Был произведен масштабный капитальный ремонт поликлиник и больниц, отремонтировано более 1100 медицинских строений, построено 17 новых поликлиник, 6 корпусов стационаров и 2 подстанции скорой помощи. В системе московского здравоохранения происходят качественные изменения. Создаются крупные поликлинические центры и многопрофильные больничные комплексы. В них объединяются команды лучших профессионалов, работающих на новейшем оборудовании.

За последние 4 года Департамент здравоохранения приобрел более 105 тысяч единиц самого современного оборудования! Впервые за многие годы именно в поликлиники поступало новейшее диагностиче-



## ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА



**Правительство Москвы и Департамент здравоохранения г. Москвы, начав в 2011 году беспрецедентную по масштабам модернизацию здравоохранения, нацеленную на улучшение доступности и качества медицинской помощи, последовательно решают накопившиеся за многие годы проблемы и продолжают активную работу в рамках программы «Столичное здравоохранение», рассчитанной до 2016 года.**

ское оборудование. Теперь стали доступны новейшие технологии диагностики – сейчас в больницах и поликлиниках Москвы установлен 131 компьютерный томограф и 77 комплексов для магнитно-резонансной томографии. Благодаря этому за 3 года количество исследований выросло на 17 процентов, а это значит, что диагнозы врачей стали точнее. В четырех лучших московских клиниках установлены суперсовременные хирургические роботы Да Винчи. С их помощью можно производить сложнейшие операции, спасая жизни людей.

В недавнем прошлом диагноз, связанный с сердечно-сосудистым заболеванием, с высокой долей вероятности означал гибель пациента. За последние годы смертность от таких заболеваний снизилась на 17 процентов. И это произошло потому, что по всей Москве создана сеть сосудистых центров, оснащенных новейшим оборудованием. За три последних года удалось спасти свыше 20 000 человек! Уменьшилось время приезда скорой помощи, а это значит очень много, ведь от небытия человека порой отделяет лишь минута.

В 2016 году на полную мощность заработает Единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС). Она позволит создавать электронные рецепты и карты пациентов, быстро получать данные о заболевших и контролировать качество лечения онлайн.

А главное, модернизация здравоохранения даст возможность совершить ПЯТЬ ШАГОВ К ПЕРЕ-

ДОВОЙ МЕДИЦИНЕ, причем основная цель изменений – увеличение продолжительности и качества жизни москвичей, а также создание достойных условий труда для медицинских работников.

**Шаг первый.** Обеспечение бесплатной медицины в полном объеме.

**Шаг второй.** Рост квалификации медработников и повышение престижа медицинских профессий.



**Шаг третий.** Создание современных, удобных поликлинических центров и многопрофильных больничных комплексов.

**Шаг четвертый.** Повышение доступности передовых методов диагностики и лечения.



**Шаг пятый.** Создание системы здравоохранения, отвечающей потребностям каждого пациента.

Программа имеет конкретные количественные цели и задачи: благодаря преобразованиям в столичной медицине продолжительность жизни в Москве превысит 77 лет, что соответствует показателям крупных европейских столиц; уровень удовлетворенности качеством медицинской помощи увеличится до 70% (был 30%), охват профилактическими осмотрами приблизится к 90%. Основная задача сегодня – улучшение работы поликлинического звена с момента обращения пациента в регистратуру до получения необходимой помощи от доброжелательных и ориентированных на сотрудничество с пациентами медиков в комфортных условиях обновленных и реорганизованных поликлиник.

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

#### С ЮБИЛЕЕМ!

От всего сердца поздравляем Галину Михайловну Потиху с 70-летием! Более 40 лет Галина Михайловна трудилась медсестрой физиотерапии, всю свою жизнь посвятив лечению детей. Это удивительно добрый, милосердный и любящий человек, согревающий своим душевным теплом родителей и детей.

О таких людях говорят, что это профессионал высокого класса. Галина Михайловна постоянно повышает свой уровень, не останавливаясь на достигнутом, всегда готова помочь любому, кто обратится к ней за помощью.

Огромное Вам спасибо, Галина Михайловна, за то, что Вы были с нами все эти годы, что умеете так любить людей и свою работу. Желаем Вам крепкого здоровья на долгие годы, радости и праздничного настроения!

Коллектив филиала № 2  
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

#### С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Поздравляем с 55-летием старшую медицинскую сестру филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Елену Васильевну Субботину! Елена Васильевна трудится в детской городской поликлинике № 84 с 1992 года и за это время проявила себя добросовестным, высококвалифицированным специалистом, заслужила большое уважение и любовь коллектива и пациентов.

За заслуги перед отечественным здравоохранением Елена Васильевна награждена почетной грамотой Министерства здравоохранения и социального развития, нагрудным знаком «Отличник здравоохранения».

Елена Васильевна! Желаем Вам еще долго трудиться в этой благородной профессии, крепкого здоровья, побольше счастливых моментов в жизни и преданных друзей!

Коллектив филиала № 2  
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

От всего сердца поздравляем с 65-летием фельдшера ГБОУ СОШ № 1353 – школы с углубленным изучением английского языка Валентину Ивановну Ефимову. Валентина Ивановна! Примите наши искренние поздравления! Вы можете гордиться своей профессией, Вы сохраняете здоровье детям, а это – непростая задача. Желаем Вам крепкого здоровья, счастья и успеха на профессиональном поприще!

Коллектив филиала № 2  
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

Поздравляем с 65-летием сотрудника филиала ГКУЗ МНПЦ БТ ДЗМ Нину Николаевну Мамон!

Нина Николаевна работает в системе здравоохранения РФ с 1969 года. С 2003 по 2013 год была главной медицинской сестрой противотуберкулезного диспансера № 6 ЗелАО. С 2013 года по настоящее время работает медицинским статистиком филиала ГКУЗ МНПЦ БТ ДЗМ.

Благодарим Нину Николаевну за многолетний и добросовестный труд. От всей души желаем здоровья, радости, долгих лет жизни и благополучия во всем!

Администрация филиала  
ГКУЗ МНПЦ БТ ДЗМ

## ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ  
ДОКТОРАМ!

Огромное спасибо врачу-травматологу ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ф.Б. Баходирову за высокий профессионализм, глубокие знания, вежливое и доброе отношение к пациентам. Побольше бы таких врачей!

**Н.И. Духанов, А.В. Новиков**

Хочу выразить свою признательность замечательному врачу-ортопеду травматологического отделения ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Н.В. Любомудрову за высокий профессионализм, уважительное отношение к пациентам и добросовестную работу. Спасибо Вам за Ваш труд и заботу о нашем здоровье!

**В.Е. Хлопина**

От всего сердца благодарю весь коллектив терапевтического отделения ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) и заведующего П.В. Карпова за доброжелательное и внимательное отношение к пациентам пенсионного возраста. Спасибо Вам огромное!

**Ветеран труда Н.В. Задоров**

Хочу выразить искреннюю благодарность врачу-хирургу ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Сергею Васильевичу Ломакину и медицинской сестре Оксане Александровне Хлыстовой. Это умные, высококвалифицированные специалисты и добрые люди. Рада, что в нашей поликлинике работают такие доктора.

**Е.А. Рогожина**

Выражаю сердечную благодарность участковому врачу-терапевту ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Александре Александровне Стоговой и медсестре Анжеле Андреевне Котай за профессионализм и внимательное отношение, сочувствие к больным людям. Побольше бы таких медицинских работников!

**А.В. Корабельникова**

Очень признательна участковому врачу-терапевту ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Татьяне Михайловне Рогожиной за доброе отношение к пациентам, за интеллигентность, а главное – профессионализм. Спасибо!

**Л.Н. Журавлева**

## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Я ОЧЕНЬ ДОВОЛЬНА  
ЛЕЧЕНИЕМ!

В филиале «Поликлиническое отделение» городской больницы № 3 работают прекрасные врачи, медицинские сестры, другие сотрудники. Особенно радует, что ремонт в поликлинике закончился, в учреждении чисто, светло, уютно, люди стараются, работают с полной отдачей. В регистратуре под руководством Светланы Алексеевны Ивановой всегда можно получить полную консультацию о работе каждого специалиста. На все вопросы медрегистраторы отвечают доброжелательно, с большой выдержкой и тактом, помогают разобраться с картами.

В связи с модернизацией здравоохранения на долю врачей легла дополнительная нагрузка, но медики стараются делать всё возможное, и это заметно по работе поликлиники. Хочется поблагодарить всех-всех, но я отмечу тех сотрудников, к которым мне приходилось обращаться: врачей А.М. Титкову, Н.А. Мозаеву, Г.А. Баеву, Т.П. Доценко, Л.Н. Олиферович, Горчакову, О.О. Самойлову, О.А. Максимова, О.А. Иванову, Н.Н. Студневу, А.В. Ивченко, В.М. Мышечкину и их медицинских сестер – все работают безупречно! Врачам трудно работать с пожилыми людьми, но комплексный и, главное, профессиональный подход к решению вопросов показывает впечатляющие результаты.

Особое спасибо терапевту Людмиле Николаевне Клышниковой, которая прекрасно работает с пациентами, внимательно выслушивает и отвечает на все вопросы, оказывает моральную поддержку.

Хочу поблагодарить медсестер Ларису Владимировну Лапаревич и Екатерину Вячеславовну Кострову, которые работают с большой отдачей. Спасибо всем сотрудникам рентгеновского отделения, отделению забора крови, анализов, денситометрии – стараются, молодцы! Я очень довольна лечением в этом медицинском учреждении.

**Елена Алексеевна Ганчукова, почетный житель района Савелки**

## ЧТО НОВОГО?



С целью снижения распространенности сердечно-сосудистых заболеваний Минздрав разработал комплексную программу профилактики и борьбы с вредными привычками. Чтобы приблизиться к уровню развитых стран, необходимо в два раза снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди россиян. За последние 10 лет смертность от сосудистых патологий в России уже сократилась почти вдвое – с 1200 до 650 случаев на 100 тыс. населения. Однако в развитых странах такой показатель составляет 250-300 случаев на 100 тыс.

Новая организация медицинской помощи отвечает мировым стандартам и позволит добиться дальнейшего снижения смертности от инфаркта миокарда. В Москве в ходе модернизации создана полноценная инфарктная сеть, в которую вошли 24 сосудистых центра. Благодаря тому, что увеличилось количество оборудованных по последнему слову техники операционных, «скорая помощь» доставляет пациента сразу на операционный стол. Все операции проводятся на высоком уровне. В квартал московские хирурги выполняют до 1500 экстренных стентирований.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ

## ТЕРАПИЯ «ГОРНЫЙ ВОЗДУХ»

**С давних времен известно, что люди, живущие в горах, меньше болеют и дольше живут. А всё дело в целебных свойствах горного воздуха, обедненного кислородом. Теперь целебный воздух доступен и нам – в отделении медицинской реабилитации ГБУЗ «ГП №201» ДЗМ (корпус 2042) можно пройти курс процедур «Гипокситерапия».**

Гипокситерапия – это имитация высокогорных условий по содержанию кислорода в воздухе при нормальном или сниженном атмосферном давлении. Именно поэтому гипокситерапию нередко называют ещё и терапией «горный воздух». Метод известен еще с 1985 года – он был разработан российскими профессорами Р.Б. Стрелковым, Ю.М. Карашом и А.Я. Чижовым для тренировки летчиков в условиях пониженного давления.

Это метод гипоксической тренировки и стимуляции организма, повышающий его сопротивляемость к побочному действию лекарств, к физической и эмоциональной перегрузкам. Благодаря этому достигается эффект лечения и профилактики многих заболеваний, повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, физическая и умственная работоспособность. Кроме этого, метод обладает выраженным омолаживающим действием. Прохождение даже одного курса гипокситерапии (10 процедур) приводит к снижению биологического возраста человека на 5 лет, повышает иммунитет в 3-5 раз.

Процедура гипокситерапии – дыхание воздухом со сниженной концентрацией кислорода до 10-12% по сравнению с обычным воздухом. Для этого используются специальные аппараты – гипоксикаторы. Во время сеанса пациент комфортно сидит в кресле при обычном атмосферном давлении и дышит через маску гипоксической газовой смесью («горным воздухом») циклами по специальной программе. Единственное, что меняется – это концентрация вдыхаемого кислорода. Продолжительность сеанса составляет около 30 минут.

Процедура оказывает глубокое нормализующее действие на весь организм в целом: улучшается обмен веществ, снижается уровень сахара в крови и «плохого» холестерина, восстанавливается микроциркуляция крови, активируются энергетические процессы.

За счет проведения прерывистых процедур, когда пациент чередует дыхание «горным» и

КОЛИЧЕСТВО ЖАЛОБ  
СНИЗИЛОСЬ

По результатам анализа данных за 2014 год число жалоб россиян на качество медицинской помощи впервые существенно снизилось, в структуре обращения граждан имеется определенная положительная динамика. По результатам исследования ВЦИОМ, 44% россиян положительно оценили состояние системы здравоохранения в стране. Это хороший показатель, так как еще в прошлом году их количество составляло лишь 32% от опрошенных. По мнению респондентов, основными проблемами российской медицины являются сложности с записью на прием, нехватка специалистов и, как следствие, рост нагрузки на врачей и снижение качества помощи.

ПОЛИКЛИНИКИ БУДУТ  
РАБОТАТЬ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Скоро московские поликлиники начнут принимать пациентов по выходным дням. Медучреждения по субботам и воскресеньям станут более доступными как для взрослых, так и для детей, столичные власти планируют увеличить «выход» врачей и медсестер в выходные дни. Новая система приема заработает до конца февраля.

УТВЕРЖДЕН НОВЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ  
ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ  
ЛЕКАРСТВ

С марта 2015 года вступит в силу новый перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов (ЖНВЛП). Обновленный перечень расширен на 52 лекарственных средства – до 608 наименований. При этом уже сейчас 67% препаратов из ЖНВЛП выпускается в РФ. Впервые этот перечень формировался совершенно по-новому – по принципам оценки доказательной базы эффективности препаратов, сопоставления фармако-экономической эффективности препаратов с ближайшими аналогами. Кроме того, учитывался факт того, имеют ли эти препараты корни в Российской Федерации. Помимо этого, перечень важнейших лекарств, который до сих пор пересматривался раз в несколько лет (в последний раз – в 2010 году), теперь будет обновляться в новом режиме и более оперативно, решение о включении в перечень ЖНВЛП новых ЛС будет приниматься на основании заявлений производителей, что сделает процесс более динамичным.



обычным воздухом, достигается более выраженный эффект. После прохождения курса заболеваемость на полгода-год снижается в 2-4 раза.

Метод используется для лечения, профилактики и реабилитации широкого круга заболеваний: бронхолегочных, сердечно-сосудистых, неврологических, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, гинекологических, состояний после травм головного мозга, головных болей различной этиологии, синдрома хронической усталости. А также рекомендуется здоровым людям.

Гипокситерапия – это мощный корректор функционального состояния организма. Поэтому, если у Вас эмоциональная нестабильность, расстройства сна, депрессия, упадок сил, страхи, сердцебиения, снижение памяти, плаксивость, сниженный фон настроения, Вам, помимо работы с психотерапевтом, показано проведение курса процедур.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- острые инфекционные заболевания;
- стадия обострения хронических воспалительных процессов;
- острые стадии соматических заболеваний (инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового

кровотока, гипертонический криз, астматический статус при бронхиальной астме и др.);

- хроническая почечная недостаточность;
- гипертоническая болезнь III степени;
- стенокардия III-IV функционального класса;
- индивидуальная непереносимость недостатка кислорода.

## Для проведения гипокситерапии необходимо:

- заключение специалиста;
- флюорография (не позже 1 года);
- для женщин – справка от гинеколога (не позже 1 года);
- маммография (не позже 2 лет) для женщин старше 45 лет;
- для мужчин старше 45 лет – результат PSA.

Назначает процедуру врач-физиотерапевт.

Все обследования можно бесплатно пройти в поликлинике по месту жительства или в ГБУЗ «ГП № 201» (корп. 2042).  
Запись на прием по телефону 8-499-210-35-20, с 8.30 до 17.00. Стоимость консультации физиотерапевта и лечения уточняйте по телефону 8-499-210-35-20.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

– Благодаря реформе здравоохранения нам удалось выстроить двухуровневую систему оказания медицинской помощи, открыть новые профильные врачебные кабинеты и отделения, привлечь к работе специалистов, которых раньше не было в Зеленограде... Например, мы открыли кабинет лечения и профилактики заболеваний щитовидной железы (тиреокабинет), где пациентам оказывают квалифицированную помощь, кабинет диабетической стопы, где лечат и наблюдают пациентов с осложнениями сахарного диабета. Через кабинет профилактики инсульта прошли практически все пациенты, которые имеют риск возникновения этого серьезного заболевания, или те, кто уже его перенес. В конце 2013 года площади, на которых располагался филиал МНТК «Микрохирургия глаза» им. Федорова, возвращены зеленоградскому здравоохранению и профиль их назначения сохранен.

– Многие зеленоградцы думают, что филиал МНТК закрыт, а за квалифицированной офтальмологической помощью надо ехать в Москву...

– Не закрыт. На базе бывшего филиала МНТК «Микрохирургия глаза» мы сформировали окружное офтальмологическое отделение, сегодня там работают два профильных кабинета: глаукомный и диабетической ретинопатии. Именно эти заболевания чаще всего приводят к инвалидизации человека и слепоте. Через эти кабинеты прошли все зеленоградцы, состоящие с этими патологиями на учете у врачей-офтальмологов в филиалах ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ». Для офтальмологического отделения мы закупили лазер, который позволяет проводить операции на сетчатке таким пациентам. В этом году мы планируем дооснастить отделение еще одним лазерным аппаратом, который даст возможность делать так называемые «косметические» операции по коррекции зрения. Также планируем закупить компьютерный когерентный томограф, который откроет перед нашим офтальмологическим отделением новые диагностические возможности.

– Павел Николаевич, какой, на Ваш взгляд, основной положительный итог реформы здравоохранения?

– Основной итог реформы я вижу в том, что медицинская помощь населению стала значительно доступнее. Если вы помните, еще два года назад пациенты дежурили у дверей поликлиник с 5 утра, чтобы получить заветный талон на прием к врачу. Сегодня картина совершенно иная. Чтобы получить талон к врачу, не обязательно приходиться в поликлинику, можно записаться на прием через Интернет или по телефону единого колл-центра.

Чтобы повысить доступность оказания медицинской помощи жителям, с 20 января мы ввели в действие экстерриториальный принцип записи населения к врачам-терапевтам – «Все ко всем». Если раньше пациент был вынужден ждать, когда «его доктор» выйдет с больничного, вернуться с учебы или отпуска, то сейчас при записи на прием к врачу, если тот по какой-либо причине отсутствует, пациенту будет предложена альтернатива – выбрать другого участкового врача-терапевта. По врачам-специалистам, к которым открыта самозапись через Единую медицинскую информационно-аналитическую систему (ЕМИАС), такой принцип действует уже давно.

Кроме того, для повышения доступности медицинской помощи во всех поликлиниках работают дежурные врачи, к которым можно попасть незамедлительно, без записи. При необходимости у пациента всегда есть возможность в тот же день, в порядке живой очереди, попасть на прием к врачам-специалистам. Записаться на прием через инфомат можно с помощью дежурных администраторов поликлиник.

– Главный критерий доступности медицинской помощи – время ожидания приема врача. Есть ли сегодня проблемы с записью пациентов на прием к врачам и очереди в зеленоградских поликлиниках?

– Чтобы не быть голословным, мы можем воочию увидеть показатели доступности медицинской помощи через «Ситуационный центр» ЕМИАС. Например, проверим доступность врачей-терапевтов



**С момента принятия государственной программы «Столичное здравоохранение» в системе здравоохранения Москвы произошли глобальные перемены. Каковы же конкретные результаты проводимых реформ, что они дали зеленоградскому здравоохранению? С этим вопросом мы обратились к главному врачу ГБУЗ «Городская поликлиника № 201 ДЗМ» П.Н. Михайличенко.**

в Москве и в Зеленограде. (Павел Николаевич демонстрирует на мониторе компьютера графику системы ЕМИАС). На текущий момент, судя по данным системы, более 98% пациентов в Зеленограде могут записаться к своему участковому врачу-терапевту в день обращения, и только у 1-2% время ожидания приема составляет сутки. Но так как в системе управления потоками пациентов ЕМИАС у врачей установлен принцип «Все ко всем», то они могут записаться к участковому врачу-терапевту, у которого на день обращения есть свободные талоны.

Время ожидания приема пациентов врачами-специалистами по Зеленограду составляет от 0 до 4 дней. При этом допустимое время ожидания приема в Москве по врачам-терапевтам составляет один день, к специалистам – до 7 дней. Ожидание пациентом приема непосредственно в поликлинике (в коридоре) тоже значительно сократилось. На сегодня больше часа ожидают в очереди только 4% пациентов, и это с учетом тех, кто опоздал на прием.

– Согласно нормативу, время приема одного пациента не должно превышать 10 минут. Но ведь кому-то требуется более длительная консультация врача...

– Мы лечим пациента, а не болезнь, и если пациенту потребуется уделить времени больше отведенного в сетке приема, врач его выделит и по истечении 10 минут не укажет больному на дверь. Кто-то приходит к врачу закрыть больничный или выписать рецепт – прием таких пациентов, как правило, занимает очень мало времени. Если же большой нуждается в более продолжительном приеме, то он получит всю необходимую ему медицинскую помощь в полном объеме, без ограничения по времени.

– Павел Николаевич, расскажите, пожалуйста, о новой клинико-диагностической лаборатории...

– Оптимизация позволила нам объединить всю лабораторную службу на базе новой поликлиники в корп. 2042. Новая клинико-диагностическая лаборатория оснащена современными анализаторами: иммуноферментным, биохимическим, гематологическим и другим лабораторным оборудованием, что позволяет исследовать кровь на гормоны, проводить биохимические и иммунологические, а также клинические исследования биологических сред и цитологические исследования. Ее создание привело к усилению контроля над качеством лабораторной деятельности и сократило расходы на закупку реактивов. Лаборатория оснащена современной лабораторно-информаци-

онной системой с применением штрихкодирования и автоматизацией исследований. Высвободившиеся площади бывших лабораторий поликлиник мы перенесли под врачебные кабинеты. При этом пациенты по-прежнему сдают материал для лабораторного исследования в своих филиалах по месту жительства – в 20-й микрорайон переехала лишь сама диагностическая база, на которой проводят исследование материала, доставляемого из филиалов.

– Реформа коснулась не только преобразований в сфере оказания медицинской помощи. Оптимизация затронула и штаты сотрудников районных поликлиник. Насколько сокращение медицинских работников мо-

населения, особенно если люди трудятся в других районах Москвы, суботные диспансеризации – отличная возможность, не нарушая свой рабочий график, пройти полное медицинское обследование.

Что касается вечернего приема, то сегодня врачи ведут прием населения до 20.00. В будущем, возможно, если это будет востребовано жителями, время работы поликлиник будет продлено до 21.00 или до 22.00. Уже сейчас мы увеличили время приема всех врачей: терапевтов и специалистов. Если два года назад терапевт вел прием всего три часа, сегодня он принимает население шесть часов. Врачи-специалисты ведут прием по семь часов.

**ствительно ли участковых терапевтов заменит «неотложка»? Могут ли вызовы врача на дом стать платными?**

– Отделение оказания неотложной медицинской помощи было сформировано в 2010 году. С 1 апреля 2014 года выездная бригада неотложной помощи работает в круглосуточном режиме. А с 1 января 2015 года, в связи с востребованностью этой медицинской услуги, мы ввели вторую бригаду.

Система оказания неотложной помощи создавалась в рамках оптимизации услуг скорой медицинской помощи, но не как альтернатива «вызову врача на дом». Да и бригада неотложной медицинской помощи вряд ли когда-то смо-

# МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ СТАЛА БОЛЕЕ ДОСТУПНОЙ



**жет отразиться на качестве обслуживания населения?**

– С учетом проводившихся мероприятий по оптимизации штатной численности, в поликлинической сети было сокращено 94 человека. При этом количество медицинских работников, которые принимают непосредственное участие в оказании медико-санитарной помощи населению, не снизилось. Такие сокращения и не планируются. Наоборот, в некоторых филиалах должности врачей-терапевтов до сих пор вакантны.

Высвобождение персонала, которое у нас проводилось, стало в первую очередь результатом оптимизации лабораторной деятельности. Как я уже говорил, в округе создана современная диагностическая автоматизированная лаборатория. Если раньше методики лабораторных исследований предполагали ручное «управление», то сегодня ручной труд заменили анализаторы. В результате были высвобождены именно работники лабораторий. Кроме того, сокращение коснулось и рентген-лаборантов рентгенодиагностического отделения. Плюс часть услуг переведена на аутсорсинг (по уборке территорий и т.п.), это позволило медицинским учреждениям отказаться от вспомогательного персонала. Однако подчеркну еще раз: оптимизация численности сотрудников никоим образом не отразилась на качестве оказания медицинской помощи.

– Осуществляется ли переход поликлиник на новый режим работы – не только в дневные часы, но и в вечернее время, в выходные?

– Уже с октября прошлого года врачи всех специальностей ведут прием населения по субботам. Соответственно, любой пациент может записаться на прием в этот выходной день. Кроме того, по субботам работают все диагностические кабинеты. В последнее время мы стали активнее использовать суботные дни для проведения плановой диспансеризации населения. Мы обзавинаем пациентов и приглашаем их пройти медобследование. Большинство с удовольствием соглашается. Для работающего

Всё это опять же сделано для того, чтобы медицинская помощь для жителей стала еще более доступной.

Кроме того, во всех филиалах ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» открыт кабинет «Здоровый пациент». Медицинский персонал кабинета осуществляет: оформление санаторно-курортных справок и карт; выписку направлений на назначенные врачом анализы; выписку форм МСЭК; прием срочных пациентов и пациентов по живой очереди. Этот кабинет берет на себя все обращения пациентов, не имеющие отношения к заболеванию и коррекции лечения, что позволяет разгрузить врачей участковой сети и врачей-специалистов и повысить их доступность для оказания медицинской помощи.

– Многие жители волнуются, что с переквалификацией врачей-терапевтов во врачей общей практики качество оказания медицинской помощи станет ниже. Действительно ли это так?

– На 2015 год мы запланировали переобучение врачей-терапевтов и врачей других специализаций во врачей общей практики. Для России это не в новинку – в 1990-е годы такая система уже работала и хорошо себя показала. Одна из задач реформы – расширить спектр оказания услуг медицинской помощи на первичном приеме врача. То есть врач сможет оказать не только терапевтическую помощь, но и первичную помощь по отоларингологическому, кардиологическому, неврологическому и другим медицинским профилям. А также снять и расшифровать ЭКГ, интерпретировать результаты диагностических исследований и т.п. Это позволит во многом сэкономить и время самого пациента, и разгрузит прием узких специалистов – окулистов, лоров, кардиологов и т.п., дав им больше времени на работу с тяжелыми пациентами, состоящими у них на диспансерном наблюдении. Качество медицинских услуг от введения этой системы не только не пострадает, но и значительно улучшится.

– Также жители обеспокоены реформированием системы оказания медицинской помощи на дому. Дей-

жет полностью заменить услуги по вызову врачей-терапевтов. Вместе с тем, мы планируем проводить работу с пациентами, которые при незначительных недомоганиях вызывают врача на дом, в то время как могли бы прийти на прием в поликлинику и освободить время терапевта для посещения им более тяжелых пациентов. Тем более, что на приеме у врача в поликлинике больше возможностей по проведению необходимых исследований, а значит, – и для постановки более точного диагноза и назначения лечения.

В перечне платных услуг поликлиник есть возможность вызвать за плату любого специалиста на дом. Однако, если вызов неотложный, то врач обязан прийти к пациенту бесплатно.

– Некоторые люди опасаются, что со временем государственная медицинская помощь станет полностью платной, кроме необходимого минимума. Насколько оправдано такое мнение?

– Государственные гарантии на получение бесплатной медицинской помощи никто не отменял. В соответствии с Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и другими законодательными актами Российской Федерации в части, касающейся охраны здоровья граждан РФ, вышло Постановление Правительства Москвы от 23 декабря 2014 г. № 811-ПП «О Территориальной программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в городе Москве на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов», которое устанавливает объемы медицинской помощи для выполнения государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в городе Москве.

Что касается платной медицинской помощи, то мы ее развиваем параллельно. Но все платные услуги всего лишь дополняют бесплатные, гарантированные государством виды медицинской помощи.

## ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА



**С 1 сентября 2014 года в городской больнице № 3 на базе бывшего детского санатория № 70 открыт филиал «Дневной стационар» на 30 коек (15 хирургических и 15 терапевтических).**

Дневной стационар предназначен для проведения профилактических, лечебных и реабилитационных мероприятий по профилям «терапия» и «хирургия» при заболеваниях и состояниях, которые не требуют круглосуточного медицинского наблюдения.

Госпитализация осуществляется по предварительной записи (по направлению врача из филиала «Поликлиническое отделение» городской больницы № 3). Курс лечения составляет 10 дней. Длительность пребывания – не более 3-4 часов в день в рамках Программы государственных гарантий обеспечения граждан РФ бесплатной медицинской помощью.

При госпитализации при себе нужно иметь сменную обувь.

**Перечень документов и анализов, необходимых для госпитализации:**

- направление от врача с указанием заболевания, требующего восстановительного лечения, заверенное печатью учреждения и подписью заведующего отделением;
- выписка из амбулаторной карты или истории болезни, заверенная печатью учреждения и подписью заведующего отделением;
- паспорт и ксерокопия;
- страховой медицинский полис и ксерокопия;
- анализ крови общий, биохимический (общий белок, АЛТ, АСТ, амилаза, креатинин, мочевина, холестерин, билирубин, СРБ), анализ мочи общий (срок – не более 14 дней);
- анализ крови на сахар (срок – не более 14 дней);
- анализ крови на ВИЧ, RW, гепатиты В и С (срок – не более 1 месяца);
- флюорография и рентгенография органов грудной клетки (срок – не более 1 года);
- УЗИ брюшной полости;
- ЭКГ.

Врачи дневного стационара осуществляют выезд на дом к пациентам для проведения внутривенных и внутримышечных инъекций, а также делают массаж.

Кроме того, в дневном стационаре открыто отделение восстановительного лечения, работает физиотерапевтический кабинет, выполняются лимфопрессотерапия, пневмомассаж, проводятся гидромассажные процедуры в ваннах, плазмаферез, электросон, теплотечение (озокерит).

**Платные медицинские услуги предоставляются:**

- пациентам, не застрахованным в системе обязательного медицинского страхования (ОМС);
- по желанию пациента при отсутствии направления врача;
- по желанию пациента на внеочередное предоставление медицинских услуг;

• отеки вследствие нарушения лимфооттока, венозного застоя, ощущение «уставших ног»;

- дисфункция кишечника.

### ЛИМФОПРЕССОТЕРАПИЯ (ЛИМФОДРЕНАЖ)

Лимфопресс – это воздействие на лимфатическую систему при помощи воздушных волн, которые под давлением сжимают и разжимают руки, ноги и талию.

**Показания:**

- начальные стадии варикозного расширения вен;
- целлюлит, реабилитация после липосакции, снижение веса;

## ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР



• по желанию пациента на продление его пребывания в дневном стационаре после завершения курса лечения;

• при размещении в палате повышенной комфортности.

Платные услуги населению осуществляются в рамках «Договора возмездного оказания медицинских услуг» и предоставляются только при письменном согласии пациента.

### ГИДРОМАССАЖ (ПОДВОДНЫЙ ДУШ-МАССАЖ)

**Показания:**

- синдром хронической усталости (головная боль, головокружение, общая слабость);
- заболевания костно-мышечной системы и периферического отдела нервной системы;
- целлюлит;
- ожирение, сахарный диабет;
- нарушение сна, бессонница;

• предупреждение преждевременного старения;

• лечение и профилактика воспалительных явлений после травм мягких тканей и кожи;

• обменно-дистрофические изменения в суставах;

• нарушение движений, чувствительности в нижних конечностях после инсульта.

Важнейшим преимуществом метода становится одновременная возможность не только лечения, и профилактики заболеваний.

### ПЛАЗМАФЕРЕЗ

Это современный, малотравматичный и безопасный (исключается возможность инфицирования гепатитами и ВИЧ) метод очищения крови. В процессе плазмафереза загрязненная плазма, содержащая токсины, шлаки, бактерии, вирусы, грибы, гормоны, воспалительные агенты, отделяется от «хоро-

шей» крови и удаляется, а очищенная кровь возвращается в организм.

Курс лечения состоит из нескольких (обычно 3-7) процедур, которые проводятся с перерывами в сутки. Продолжительность процедуры – 1,5-2,5 часа, общая продолжительность курса составляет примерно 2 недели.

**Показания:**

- синдром хронической усталости;
- артриты, системная красная волчанка;
- псориаз, экзема, atopический дерматит, крапивница, фурункулез;
- гепатит, холецистит, панкреатит;
- сахарный диабет, заболевания щитовидной железы;
- бронхиальная астма;
- гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов, повышенный уровень холестерина;
- аллергические и инфекционные заболевания;
- хронический уретрит, простатит;
- предменструальный синдром, инфекции, хронические воспалительные заболевания матки и придатков, бесплодие, климакс;
- снятие алкогольной интоксикации, похмельного синдрома.

Запись производится по телефону **8 (499) 734-10-64** ежедневно, с 14.00 до 15.00, или по адресу: Каштановая аллея, д. 2а, кабинет 39.

### БЛАГОДАРНОСТЬ

#### ЭТО НАСТОЯЩИЙ КУРОРТ!

По просьбе пенсионеров и ветеранов труда, которые проходили лечение в дневном стационаре, хочу поблагодарить главного врача городской больницы №3 И.Я. Голоусикова за создание великолепных условий для оздоровления жителей нашего города. Дневной стационар – это настоящий курорт! Красиво, чисто, уютно, зимний сад, а главное – превосходное отношение к больным, все сотрудники работают профессионально. Вы преобразили не только внешний вид больницы, но и всю систему здравоохранения в Зеленограде. Спасибо Вам!

Хочу также выразить благодарность заведующей отделением Ирине Анатольевне Яроцкой, моему лечащему врачу – Ольге Дмитриевне Слесаревой, а также старшей медсестре Светлане Владимировне Паниной и медсестре процедурного кабинета Анне Николаевне Гостевой за профессионализм, уважительное отношение к больным, за добросердечность.

Весь коллектив стационара добросовестно выполняет свои обязанности, сотрудники приветливые, вежливые, всё покажут, объяснят, спокойно выслушают каждого, кто к ним обратится.

**Почетный житель района Савёлки  
Е. А. Ганчукова.**

### ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



**Каков порядок госпитализации в нейрохирургическое отделение городской больницы № 3 для проведения операции?**

Для госпитализации в нейрохирургическое отделение с целью проведения оперативного вмешательства необходима консультация нейрохирурга городской больницы № 3 по направлению врача-невролога поликлиники или на договорной основе.

**Могу ли я в случае необходимости (у ребенка кашель, насморк без повышения температуры) попасть на прием к врачу-педиатру без предварительной записи?**

Ваш ребенок может быть осмотрен участковым врачом-педиатром в день заболевания без предварительной за-

## ВОПРОС – ОТВЕТ

писи. Для этого Вам необходимо обратиться в поликлинику к дежурному администратору либо самостоятельно получить талон на прием «Живая очередь» в инфомате за 30 минут до начала приема врача.

**Возможно ли одновременно наблюдаться в двух поликлиниках?**

В соответствии с приказом Минздрава России от 26 апреля 2012 года № 406н пациент один раз в год имеет право выбора одной медицинской организации для получения медицинских услуг в соответствии с действующим законодательством.

**Мы часто слышим о замене полиса ОМС. В какие сроки надо это сделать?**

В соответствии с действующими нормативными правовыми актами сроки окончания действия полисов «старого» образца до настоящего времени не установлены. Если Вы:

- ранее не были застрахованы по ОМС;
- получили гражданство Российской Федерации;
- утратили полис ОМС;
- желаете поменять старый полис ОМС на новый;
- изменили фамилию, имя, отчество либо имеете полис с ошибочными сведениями, то можете получить новый полис ОМС «единого образца», изготовленный в одном из трех вариантов:
- бумажный полис формата А5 со штрих-кодом;
- пластиковая карточка с электронным носителем информации и фотографией владельца;
- универсальная электронная карта (УЭК) с номером полиса.

Информацию о получении полиса уточняйте в любой страховой медицинской организации или на сайте

www.mgfoms.ru. Ваш «старый» полис ОМС действует до тех пор, пока Вы не подадите в страховую компанию заявление о получении полиса единого образца.

**Сейчас в поликлиниках внедрена система видеонаблюдения. С какой целью это сделано?**

Для повышения качества и доступности оказания медицинской помощи в округе организована Единая автономная система видеонаблюдения за предоставлением услуг в организациях, оказывающих медицинскую помощь амбулаторно. Для этого все амбулаторно-поликлинические объединения округа, включая филиалы, были оборудованы камерами видеонаблюдения.

В первую очередь видеонаблюдение устанавливается с целью обеспечения безопасности не только пациентов, но и медицинского персонала. В лечебные учреждения поступают пациенты различных категорий, некоторых из них доставляют в состоянии алкогольного опьянения. Бывают случаи нападения на медицинский персонал и конфликты между самими па-

циентами. Камеры видеонаблюдения помогают следить за обстановкой в лечебном учреждении, а в некоторых случаях способствуют расследованию конфликтных ситуаций.

Запись изображений с видеокamer сохраняется в течение 30 дней. При необходимости видеозапись может быть предоставлена в Департамент здравоохранения города Москвы, МВД России или МЧС России.

**Можно ли прикрепить ребенка, который имеет постоянную регистрацию в другом городе РФ, на медицинское обслуживание к детской поликлинике?**

Можно. Для прикрепления ребенка необходимо прийти в детскую городскую поликлинику и написать заявление установленного образца на имя главного врача учреждения, предоставить ксерокопии полиса ОМС, свидетельства о рождении ребенка, паспорта одного из родителей (приказ Департамента здравоохранения города Москвы от 5 октября 2012 года № 1067/147).

СТАЦИОНАР



**Ревматологические заболевания носят системный характер, их нельзя окончательно вылечить, можно только, благодаря современным препаратам и передовым методикам, снизить активность заболевания, вплоть до ремиссии. При таких условиях человек может сохранять жизненные функции, работоспособность и качество жизни. За всем этим стоит нелегкий, кропотливый совместный труд доктора и пациента.**

– Я тоже владею этим методом, – говорит Светлана Николаевна. – Главный врач больницы И.Я. Голоусиков предоставил мне возможность обучиться, получить эту специальность. В нашем арсенале – современный УЗИ-аппарат, который позволяет на достаточно ранних стадиях определить, какие изменения происходят в суставах, сухожилиях, быстрее поставить диагноз и начать лечение, а в дальнейшем и оценить прогрессирование заболевания. Это тоже большой плюс в диагностике ревматологических заболеваний. Ведь чем раньше мы начинаем лечить любое ревматологическое заболевание, тем меньше отрицательных изменений будет у пациента, тем лучше сохраняется и функция суставов, и функции организма в целом.

Во время нашей беседы выяснилось, что специализация врача-ревматолога – достаточно редкая. В России таких специалистов всего лишь около полутысячи. То есть в мединститутах нет очереди, чтобы получить такую профессию.

– Ревматолог – это достаточно трудная специальность, как, впрочем, и все врачебные специальности, – поясняет Светлана Николаевна. – Она

# РЕВМАТОЛОГ – ПРОФЕССИЯ ОСОБАЯ

У кабинета окружного ревматолога городской больницы № 3 Светланы Николаевны Ткаченко обычно очередь. И это не удивительно, ведь ревматологические заболевания сложные, требующие более длительного общения доктора с больным, чем это предписано стандартом. Но пациенты уверены – Светлана Николаевна обязательно их примет. А ведь есть еще и стационарные пациенты, которые имеют счастье получать квалифицированную помощь на ревматологических койках в рамках терапевтического отделения городской больницы.

– Ревматологические заболевания – аутоиммунные, к их числу относят множество заболеваний, в основе которых лежит системное или локальное поражение соединительной ткани, а наиболее частым клиническим проявлением является суставной синдром, – поясняет Светлана Николаевна, – то есть в организме происходит «поломка» на клеточном уровне. – Это полиэтиологическое заболевание, то есть может быть много причин его возникновения: стрессы, инфекционные факторы, наследственность, воспаление и нарушение иммунитета и т.д. Эти факторы накапливаются, и в итоге организм начинает «думать», что его костно-мышечная система – это что-то чужеродное, и это что-то надо уничтожить. Начинают вырабатываться такие антитела, которые разрушают кости. Так как это системное заболевание, то под этот «град» попадают практически все органы, но прежде всего – почки, сердце, легкие.

Лечатся данные заболевания исключительно терапевтически. На что, прежде всего, направлена терапия? На то, чтобы антитела собственного организма перестали «думать», что он – чужеродный, чтобы перестали уничтожать собственный организм. Подавляется во время лечения не иммунитет, а иммунный ответ. Организм перестает сам себя разрушать и, соответственно, активность заболевания снижается.

– Лечение не простое, – подчеркивает доктор, – так как используются специфические препараты: гормоны, цитостатики, базисные противовоспалительные препараты. Их применение требует определенного внимания, контроля анализов и наблюдения за пациентом. Поэтому в начале лечения мы в отделении назначаем терапию, смотрим, как больной переносит прием препаратов. Если всё хорошо, пациента направляют в поликлинику, где амбулаторно продолжается медикаментозное и физиотерапевтическое лечение.

Есть пациенты, которым требуется проведение такой терапии, как биологическая. Это самое передовое лечение, при котором используются генно-инженерные препараты для лечения ревматологических заболеваний. Они отличаются тем, что очень сложные по механизму действия, действуют на клеточном уровне, потому что ревматологические заболевания – аутоиммунные, требующие специального подхода, при котором используются генно-инженерные препараты. Они назначаются тем больным, которым не подходит основная базисная терапия.

Схема назначения препаратов генной инженерии тоже достаточно сложная. Сначала доктор принимает решение о том, что больному необходимо подобрать такое лечение. Пациент должен пройти специальное дополнительное обследование и на основании результатов обследования, врач дает заключение о возможности получения данным пациентом такой терапии. Затем пациент едет в Московский Городской ревматологический центр на комиссию, где его консультируют профессор и, соответственно, принимают



решение: дать генно-инженерную терапию или нет – она очень дорогостоящая, стоит от 70 до 150 тыс. руб. в месяц. Пациент может получить такую терапию бесплатно при наличии группы инвалидности.

– Хороша генно-инженерная терапия тем, – объясняет Светлана Николаевна, – что, в принципе, эффект можно увидеть сразу: тяжелым пациентам сделали инъекцию – они встали и пошли.

Увы, ревматологические заболевания хронические, то есть пожизненные. Общаться с докторами (а это не только ревматолог, но и доктора практически всех специальностей) приходится всю жизнь. Поэтому лучший друг пациента, страдающего ревматологическими заболеваниями – это врач-ревматолог, который знает все особенности заболевания, сопутствующие болезни, постоянно привлекает смежных специалистов и старается сделать всё, чтобы облегчить страдания больного.

Диагноз ревматического заболевания может ставиться очень долго – годами, десятилетиями. Человек себя плохо чувствует, его мучают боли внизу спины, в ягодицах, пятках, он обращается сначала к неврологам, ортопедом, хирургам. Эти симптомы чаще всего расцениваются как нагрузка на спину, как банальный остеохондроз, так как изменений на рентгенограмме, отчетливо выраженных, нет, и анализы могут быть нормальными. Если воспалительная боль в нижней части спины сохраняется достаточно долго, тогда доктора отправляют пациента на консультацию к ревматологу. А ревматологи уже знают, что делать с таким больным, какие конкретно взять анализы, какие исследования провести, чтобы увидеть начало заболевания. И только тогда ставится диагноз и назначается лечение. Но до этого момента проходит достаточно много времени.

При некоторых заболеваниях диагноз можно поставить гораздо раньше, поскольку существуют определенные критерии, шкалы, есть клинические изменения и в анализах крови, и на рентгенограммах, которые позволяют определить наличие данного заболевания. Более того, сейчас широко применяется и внедрен в практику ревматологов ультразвуковой метод, который позволяет раньше дифференцировать заболевание.

требует очень много умственных затрат, большой ответственности, поскольку это системные заболевания, крайне сложные и в диагностике, и в лечении, и в выявлении. И наши пациенты сами по себе очень сложные, потому что хроническая боль меняет психику человека. Больные совершенно по-другому реагируют на людей, на внешние раздражители. Тут надо очень любить свою профессию, любить людей, чтобы хотеть им побыстрее помочь.

Совершенно очевидно, что специальность ревматолога будущие медики выбирают не просто так.

– Я мечтала быть доктором с детства, – рассказывает Светлана Николаевна. – Моя мама болела ревматоидным артритом, и я с детства, видя ее страдания, говорила: «Вот вырасту – и вылечу тебя». К сожалению, мамы уже нет 17 лет, но я стала ревматологом в память о ней, потому что знаю, что это за болезнь, я видела с детства, как тяжело, трудно и больно близкому человеку. Это выстрадано, прочувствовано, специальность не взята «с потолка». И у многих моих коллег есть своя история, побудившая их стать именно ревматологами.

Во многом поэтому ревматологи держатся друг друга, постоянно консультируются и находятся на связи. Также они многое знают и о своих пациентах – условия жизни, семейный климат и т. д. Это помогает правильно назначать и сопутствующую терапию. Поэтому ревматологи считают себя одной большой, дружной семьей.

... Медицина не стоит на месте: наши специалисты и зарубежные ученые стараются разгадать тайну возникновения ревматологических болезней. В этом помогает обмен опытом, в том числе и с коллегами из других стран. Окружные ревматологи участвуют в российских и в зарубежных семинарах, постоянно делятся опытом, который помогает им найти эффективный подход к каждому больному и назначить лечение, которое обязательно должно помочь.

– Я очень признательна главному врачу нашей больницы Ивану Яковлевичу Голоусикову, – говорит в заключение Светлана Николаевна, – он всегда поддерживает стремление специалистов совершенствоваться в профессии, обучаться новым, передовым методикам и эффективно внедрять их в повседневную практику.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хотим выразить благодарность участковой медицинской сестре филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Татьяне Александровне Кукиной. Это замечательный специалист и добрый человек. Наша семья очень признательна Татьяне Александровне, через руки этой замечательной женщины прошли все наши дети, внуки, правнуки. Спасибо огромное за чуткость, внимательное отношение к пациентам, профессионализм!

**Л.Г. Маргорина**

Выражаю огромную благодарность врачу-неврологу ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Лидии Дмитриевне Ротор и медсестре Регине Сергеевне Давыдовой за профессионализм и внимательное отношение к пациентам. Спасибо за такое добросовестное отношение к работе!

**Т.В. Бредихина**

Выражаю сердечную благодарность врачу УЗИ ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Чулпан Рифовне Бикбулатовой и медсестре Вере Юрьевне Сафоновой за добросовестную работу и внимательное отношение к пациентам.

**Б.М. Федюничев**

Хотим выразить благодарность врачу-хирургу ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Алексею Александровичу Яковлеву за высокий уровень профессиональных знаний, чуткое отношение к пациентам, умение четко и понятно объяснить пациенту о необходимых методах лечения.

**Семья Миллер**

Хочу поблагодарить гардеробщицу филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Елену Владимировну Кретову за быструю работу, очереди в гардеробе нет никогда, Елена Владимировна заряжает нас своей улыбкой, поднимает настроение на целый день! Также спасибо всему персоналу поликлиники!

**А.Г. Хромов**

Хочу выразить свою признательность медицинской сестре кабинета врача-инфекциониста филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Валентине Николаевне Дармограй за уважительное отношение к пациентам и добросовестное отношение к своей работе. Побольше бы таких медсестер!

**Г.Д. Прохорова**

От всей души благодарю медрегистратора филиала №1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Светлану Эдуардовну Хруцкую за высокие человеческие и профессиональные качества, уважительное отношение к пациентам. Спасибо Вам за добросовестное отношение к работе!

**А.В. Сунцов**

Выражаю огромную благодарность дежурному терапевту филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Надежде Дмитриевне Бойко за профессионализм и человеческое понимание, готовность помочь пациенту. Прошу администрацию объявить благодарность Надежде Дмитриевне за добросовестный труд.

**Н.В. Частова**

Хочу выразить свою признательность участковому врачу-терапевту филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Надежде Акимовне Нестеренко за чуткость, внимание, ответственность и доброжелательное отношение к пациентам. Надежда Акимовна всегда всё грамотно и доступно объяснит, с пониманием относится к социальным работникам и их подопечным.

**Соцработник С.М. Матазова**

Долгие годы мне приходится лечиться у врача-онколога филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Сабира Дженталиевича Шихова, и я всегда чувствую внимание и заботу доктора, получаю своевременную, профессиональную, квалифицированную помощь. Благодаря правильно подобранному лекарству я еще живу! Также хочу поблагодарить медсестру Ирину Станиславовну Михайлову. Дай Бог этим замечательным медикам здоровья, благополучия, достатка и удачи во всем!

**УВОВ, инвалид 2-й группы С.Н. Воробьев**

Хочу от всего сердца выразить благодарность врачу-эндокринологу филиала «Поликлиническое отделение» городской больницы № 3 Лидии Николаевне Олиферович! Это замечательный специалист, настоящий профессионал своего дела, добрый и внимательный человек. Также хочу поблагодарить медсестру Екатерину Вячеславовну Кострову. Спасибо вам большое за врачебную помощь! На протяжении уже более 3 лет, которые я хожу к вам на лечение, коллектив в вашем кабинете очень слаженно работает. Пусть добро, которое вы дарите своим пациентам, возвращается в еще большем размере!

**В.И. Антонова**

# ГЛАВНОЕ НЕ «ТЕСЛЫ», А ЗНАНИЯ И ОПЫТ ВРАЧА



– Магнитно-резонансная томография (МРТ) является одним из основных методов диагностики различных заболеваний человека и позволяет проводить обследование любой части тела, органа и системы. Это безопасный метод исследования, без использования ионизирующих излучений, позволяющий получить изображение отдельных срезов органа и его трехмерную картину с помощью магнитного поля, создаваемого аппаратом в экранированной комнате.

Магнит, как правило, имеет С-образную форму и является постоянным. На открытом томографе хорошо визуализируются патологические процессы в суставах, позвоночнике, головном мозге, легко выявляются инсульты. Томограф позволяет выявлять разрывы связок, повреждение мениска, что невозможно увидеть на рентгеновском исследовании.

**– Каковы преимущества этого метода?**

– МРТ – это неинвазивная методика: во время исследования на организм не оказывается никакого воздействия с помощью игл или различных хирургических инструментов. Также с помощью МРТ можно осу-

ществлять и контроль эффективности лечения. Напомним, что количество процедур не ограничено, так как не несет никакой опасности.

**– Чем отличается магнитно-резонансная томография от компьютерной томографии?**

– Методы используют совершенно разные физические явления для сканирования тела человека. В компьютерной томографии (КТ) используется достаточно опасное ионизирующее рентгеновское излучение. В МРТ для получения диагностических изображений используется магнитное поле, радиоволны и сигналы, излучаемые атомами водорода в теле пациента. МРТ обрабатывает полученные сигналы и строит из них изображения. В МРТ не применяется ионизирующая радиация, метод является безопасным в плане лучевой нагрузки, что позволяет его применять в случае необходимости с любой частотой.

**– В каких случаях следует выбрать именно МРТ?**

– При заболеваниях головного и спинного мозга, нервов и их оболочек, гипопиза: инсульты, рассеянный склероз, воспалительные поражения, опухоли, анома-

логии развития, травматические изменения; заболевания орбиты; суставы (суставной хрящ, в частности), сухожилия и мышцы; различные заболевания позвоночника; начальные проявления опухолей костей и других заболеваний, которые не выявляются при рентгеновском исследовании.

**– Какие существуют противопоказания для проведения МРТ?**

– Наличие кардиостимуляторов, эндопротезов и стабилизирующих систем из ферромагнитных сплавов, импланты среднего уха, крупные инородные металлические тела в организме.

**– В чем отличие исследований на МРТ открытого типа на постоянном магните и закрытого типа на сверхпроводящем магните?**

– Практически все стандартные исследования головного мозга, сосудов, опорно-двигательного аппарата, суставов, органов малого таза доступны и полноценны на аппаратах с постоянным магнитом при наличии соответствующих катушек и программ для сканирования, т.е. возможность проведения исследований определяется, в первую очередь, оснащением томографа, а не силой самого магнита.

Ежедневные обследования на аппаратах обоих типов проводятся с использованием идентичных программ, толщины срезов и шагом между срезами, по одинаковым стандартным методикам. То есть эффективность диагностики в большей степени зависит от опыта и знаний врача, проводящего исследование, от технического оснащения МР-системы, правильности подбора протокола и выбора параметров сканирования, укладки и подготовки пациента, нежели от собственно напряженности магнитного поля.

Реальные преимущества томографов с высокой напряженностью магнитного поля могут быть оценены и применены не при рутинной диагностике, а при специальных исследованиях, которые зачастую могут проводиться лишь в крупных многопрофильных центрах, научно-исследовательских институтах, в том числе, когда прием ведется по скорой помощи, и необходима диагностика головного мозга в остром периоде травмы или инсульта, исследование сердца и аорты, органов

грудной клетки или совокупность каких-либо сложных исследований. На томографах с высокой напряженностью поля возможно проведение функциональной МРТ, спектроскопии для различных исследований, имеющих на сегодняшний день больше научную, чем практическую значимость.

Важно понимать, что марка и напряженность магнитного поля аппарата, установленного в Центре, не являются определяющими в обследовании, гораздо важнее знания и опыт врача, который ведет прием и делает заключение по снимкам. Современные аппараты на постоянных магнитах открытого типа, в частности «А3», практически не уступают по качеству изображений, получаемых при рутинных ежедневных обследованиях, своим сверхпроводящим собратьям. При этом стоимость самого обследования значительно ниже, и, что немаловажно, вред организму полностью отсутствует.

В Зеленограде на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» открыт диагностический Центр магнитно-резонансной томографии «ТОМОГРАД». В Центре установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года), который вообрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов.

Кроме того, на УЗИ-аппаратуре экспертного класса Вы можете проверить состояние сосудов практически всех областей тела, а также провести ультразвуковое исследование сердца.

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



УЗИ-аппарат Toshiba Xario SSA-660

Важно понимать, что марка и напряженность магнитного поля аппарата, установленного в Центре, не являются определяющими в обследовании, гораздо важнее знания и опыт врача, который ведет прием и делает заключение по снимкам. Современные аппараты на постоянных магнитах открытого типа, в частности «А3», практически не уступают по качеству изображений, получаемых при рутинных ежедневных обследованиях, своим сверхпроводящим собратьям. При этом стоимость самого обследования значительно ниже, и, что немаловажно, вред организму полностью отсутствует.

В Зеленограде на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» открыт диагностический Центр магнитно-резонансной томографии «ТОМОГРАД». В Центре установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года), который вообрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов.

Кроме того, на УЗИ-аппаратуре экспертного класса Вы можете проверить состояние сосудов практически всех областей тела, а также провести ультразвуковое исследование сердца.

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

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

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

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Однажды мы встаем на весы и понимаем, что наш вес весьма далек от идеального. И тогда начинаются поиски наиболее эффективного способа решения проблемы. Как снизить вес эффективно и безопасно для здоровья? Об этом мы спросили управляющую зеленоградским отделением спортивно-оздоровительного центра для женщин «ТОНУС-КЛУБ» Василину Лазареву.

– Современные фитнес-клубы предлагают множество программ для похудения и укрепления иммунитета. Но задача спортивно-оздоровительного клуба для женщин «ТОНУС-КЛУБ»® – эти усилия минимизировать. Вы можете обрести подтянутые формы без многочасовых тренировок в спортзале, однообразных упражнений и изнурительных диет. Велнесс-тренажеры выполняют около 80% всей «работы» над телом, а занятия на тонусных столах по эффективности являются полноценной заменой бассейну. У нас нет переполненных групп: женщины улучшают свою форму с максимальным комфортом!

**– Василина, какие программы клуба пользуются наибольшей популярностью?**

– В «ТОНУС-КЛУБЕ» есть множество специальных программ для женщин, которые хотят привести фигуру в порядок. Большой популярностью пользуются комплексы: «Стройные ножки», «Красивое тело», «Проблемные женские зоны». Также есть различные направления для обретения стройности – например, занятия по снижению веса «Экспресс», которые, помимо похудения, улучшают координацию, баланс, гибкость, тонус. В результате тренировок происходит процесс сжигания жира, увеличивается выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система и повышается иммунитет. В занятиях сочетаются элементы активных упражнений + релакс (укрепление позвоночника и лимфодренаж).

# СТРОЙНЕЕМ К ВЕСНЕ!

Приближается весна – пора любви, новых стремлений и начинаний. В это время особенно хочется выглядеть привлекательно – снять с себя громоздкую зимнюю одежду, облачиться в модное платье или новые джинсы, и вперед – навстречу весне! Омрачить радостное состояние могут лишние килограммы, приобретенные за время холодов и зимних праздников, которые, как правило, накапливаются незаметно.



И, что немаловажно, наш центр предоставляет своим клиентам не только все вышеперечисленные услуги, но и высококлассное профессиональное обслуживание.

**– ТОНУС-КЛУБ® переходит на систему SMART-тренировок, что это за методика?**

– Это новая технология «умных» тренировок, занятие создает специальная компьютерная программа. Вы приходите в клуб, озвучиваете свои цели (например, похудеть до весны на 3 кг) и противопоказания. И программа выдает Вам результат – подборку упражнений на разных тренажерах, рекомендации по питанию. Обычно SMART-тренировка длится 1.5-2 часа, в нее входят разминка, активная тренировка и заминка в подходящем для Вас темпе (в зависимости от поставленной цели). А план питания помогает закрепить достигнутые результаты.

Кроме того, автоматизированный процесс составления SMART-тренировки учитывает не только рост,

возраст, вес, но и уровень подготовки, особенности фигуры, соотношение жировой, мышечной и костной тканей, особенности их формирования, возможные противопоказания, время, которое Вы можете уделить тренировкам, и другие факторы, влияющие на потерю веса и оздоровление организма.

**– Что бы Вы посоветовали человеку, который хочет избавиться от лишнего веса?**

– Дело в том, что наш организм устроен так, что вес начинает снижаться только тогда, когда количество расходуемой энергии превышает количество энергии, получаемой с пищей. Учитывая малоподвижный образ жизни большинства современных женщин, становится понятно, что без физических нагрузок не обойтись. Но одно дело – совершать получасовые пешие прогулки перед сном и совсем другое – записаться в тренажерный зал. Первое, скорее всего, будет недостаточно эффективным, а второе подойдет далеко не каждой женщине. Поэтому для того, чтобы эффективно и без последствий для организма снизить вес, прежде всего, нужно изменить способ питания и выбрать правильный спортивный клуб.

Мы предлагаем тренажеры и процедуры, которые, с одной стороны, не дают вредной нагрузки на организм, а с другой – дают возможность проработать все необходимые группы мышц, сжечь жир, избавиться от целлюлита (тонусные столы, баротренажер, виброплатформа и др.). Из релакс-процедур самыми эффективными считаются термопохудение, прессотренинг и др. Главное – регулярно посещать занятия и приступать к ним с удовольствием, тогда от тренировок вы получите реальную пользу для здоровья.

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

**СТОМАТОЛОГИЯ**

**Любой пациент, выбирая стоматологическую клинику, ориентируется на имя и опыт врача. Но без качественной диагностики сегодня не обойтись, ведь именно она имеет решающее значение при составлении оптимального плана лечения пациента, – считает ведущий врач стоматолог-эндодонт сети стоматологических клиник «НИКОР» Владимир Анатольевич Шипенко.**

– Владимир Анатольевич, расскажите, пожалуйста, что нового появилось в стоматологических клиниках «Никор»?

– В наших клиниках сейчас установлено такое оборудование, о котором мы раньше и мечтать не могли. Во-первых, всё стерильно, стоматологи используют только инструменты в индивидуальной упаковке, которая вскрывается при пациенте. Применение «электронной» анестезии позволяет делать все манипуляции максимально безболезненно и комфортно: в целях безопасности и эффективности анестетик вводится под контролем электроники на заданной скорости. Есть аппарат, который позволяет убрать кариес без сверления. С помощью лазера мы добиваемся быстрее заживление десны, а если его перенастроить, то можно использовать, как скальпель, но абсолютно безболезненно.

Уникальные возможности дает конусно-лучевая компьютерная томография. Благодаря новому аппарату – 3D-компьютерному томографу последнего поколения J.Morita (Япония), который не имеет аналогов по надежности, качеству изображения и безопасности для пациента, появилась возможность получать цифровое

трехмерное изображение. При этом лучевая нагрузка на пациента минимальна и сравнима с обычным панорамным снимком. На основании этих данных врач получает информацию о положении, форме, размерах и строении всех элементов зубочелюстной системы, челюстно-лицевой области, верхнечелюстных пазух и височно-нижнечелюстных суставов. Этот прибор открывает глаза не только врачу, но и пациенту. А это значит, вы можете быть уверены в правильности поставленного диагноза.

**Сеть клиник «Никор» внесена во Всероссийский реестр «100 лучших стоматологических клиник России».**

– «Никор» – единственная клиника в Зеленограде, имеющая специализированный «Центр имплантологии»?

– Да, «Никор» занимается имплантацией зубов уже более 17 лет. Специалисты используют титановые сплавы одной из ведущих мировых компаний-производителей имплантов «AlphaBio» (Израиль), Xive (Германия). Опыт врачей-стоматологов, устанавливающих импланты, более 10 лет. За эти годы проведено более 3000 операций по установке имплантов. Риски отторжения крайне низки.

– В Европе 80% стоматологических клиник в ежедневной практике применяют цифровой микро-

скоп. Есть ли у вас такое оборудование?

– В нашей клинике пациенты получают качественное лечение с использованием микроскопа немецкой фирмы KARL KAPS, который дает увеличение рабочего поля до 25 раз. При-

менение микроскопа открывает колоссальные возможности в лечении и сохранении «сложных» зубов, диагноз для которых раньше был один – удалить.

Сейчас с помощью микроскопа большую часть зубов, подлежащих

удалению, удается спасти. Мой «конек» – это лечение сложных корней с воспалением в кости (кисты, гранулемы). Работа с увеличением позволяет выявить кариес на ранних стадиях или на скрытых поверхностях зубов, когда проблема уже появилась, но

# НЕ СПЕШИТЕ УДАЛЯТЬ ЗУБЫ!



еще не видна невооруженным глазом. Применение микроскопа дает фантастическую точность движений, используются специальные инструменты, ультразвуковые насадки, специальные методы пломбировки каналов. Я четко вижу границу поврежденных и здоровых тканей. То есть зуб нужно меньше сверлить, а значит, он прослужит дольше.

К нам очень часто обращаются стоматологи из других клиник с просьбой пройти непроходимые каналы или додать сломанный инструмент, и мы с удовольствием помогаем коллегам.

Стоимость лечения зубов под микроскопом выше, но пациент при этом остается в выигрыше: он получает комфортное и максимально качественное лечение и в будущем сможет гораздо реже посещать стоматолога.

**– Вы так увлеченно рассказываете о своей работе...**

– Может, в это сложно поверить и звучит немного пафосно, но я люблю свою работу. Стараюсь посещать лекции и семинары всех известных специалистов, стажировался в Швейцарии, Германии, Израиле. Мне нравится стоматологический туризм, поэтому совмещаю учебу и путешествия, сейчас для этого есть все возможности. Много интересных семинаров проходит и в России.

Записаться на прием можно по телефону клиники **8 (499) 729-32-81** (адрес: Зеленоград, корпус 1825). Р

**МЕДИАЛ**

**Среди изобилия аптек потребителю бывает непросто определиться с выбором. Как же найти «свою» аптеку? Конечно, лучше всего, если она будет находиться рядом с домом: во-первых, это существенно сократит время на приобретение лекарственных средств, а во-вторых, станет гарантом предоставления своевременной помощи.**

# АПТЕКА РЯДОМ С ДОМОМ



Жителям 14-го микрорайона повезло дважды: в корпусе 1414 возобновила свою работу аптека «МедиаЛ». И это не просто маленький аптечный пункт с одним окошком, где можно приобрести только самое необходимое, а крупное подразделение аптечной сети, где на достаточно значительной площади представлено более 10 тысяч различных наименований фармацевтической продукции: лекарственные препараты, медицинские приборы, лечебные, косметические средства, а также сопутствующие товары. Согласитесь, это очень удобно, когда есть возможность приобрести всё, что нужно, в одном месте.

Ассортимент препаратов составлен таким образом, чтобы удовлетворить запросы всех покупателей. Здесь есть как бюджетные отечественные препараты, так и современные лекарственные средства. Стоит добавить, что в аптеке в корпусе 1414 такие же демократичные цены, как и во всей аптечной сети «МедиаЛ» – они на 5-10% ниже, чем в других аптеках в округе. И, что немаловажно, в качестве при-

обретаемых лекарственных средств и медицинских препаратов горожане могут быть абсолютно уверены. «МедиаЛ» работает только с проверенными крупными поставщиками, которые в обязательном порядке предоставляют сертификаты качества на все препараты.

Кроме того, в аптеке в корпусе 1414 работает один из трех ортопедических салонов «МедиаЛ», здесь для покупателей представлен широкий ассортимент специализированной продукции: от корректирующего и компрессионного белья и чулочных изделий до различных вспомогательных технических средств: костылей, палок, колясок и др. Особой популярностью пользуются сегодня ортопедические подушки.

Оценить удобство и ассортимент аптеки могут как жители 14-го микрорайона, так и родители, дети которых посещают детские сады и школы, расположенные неподалеку. Если взрослые приобретают в аптеке лекарства, то ребята ведут сюда пап и мам, чтобы полакомиться био-мороженым

или вкусным и полезным кислородным коктейлем. Рядом с аптекой находится родильный дом, сюда нередко заходят родственники молодых мам, чтобы приобрести различные гигиенические средства. Здесь представлен большой выбор товаров для новорожденных и рожениц, в том числе и ортопедические подушки для кормления грудничков.

В аптеке в корпусе 1414 так же, как и во всей сети аптек «МедиаЛ», работают высококвалифицированные специалисты – фармацевты и провизоры, которые всегда дадут исчерпывающую информацию о цене и наличии препаратов в аптечной сети, достоинствах и недостатках тех или иных препаратов, проконсультируют по подбору, приему, комбинации лекарственных средств. Если вы затрудняетесь с выбором лекарственного продукта, вам помогут подобрать препарат, наиболее оптимальный для вас по цене и качеству. Специальный консультант по косметике поможет разобраться в многообразии косметических средств и посоветует при-

обрести крем, шампунь и т.п., подходящий именно вам.

Очень удобна система предварительных заказов «Индивидуальный заказ». Если нужного лекарственного препарата нет в наличии, то его можно заказать, и в течение 2-3 рабочих дней он будет доставлен в аптеку. Покупа-

теля проинформируют по телефону о прибытии заказа, и в удобное время можно подъехать и выкупить лекарство. Если же какого-либо лекарства не окажется в наличии – провизоры и фармацевты предоставят покупателю информацию, в какой из аптек «МедиаЛ» этот препарат есть, или сделают предварительный заказ лекарственного средства.

**▶ Внимание, акции!** В аптеке в корпусе 1414 действуют традиционные для «МедиаЛ» 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 приобретении аптечных товаров на сумму от 500 рублей аптека дарит покупателю бесплатный кислородный коктейль.

Аптека «МедиаЛ» в корпусе 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. Р



## КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Боль не является ни болезнью, ни причиной. Это симптом. Любое лечение, направленное на снятие симптомов, не устраняет причину возникновения заболевания. Уникальность методики кинезитерапии состоит в лечении движением без таблеток, уколов и операций. И только такой подход можно считать истинным выздоровлением.

– Давайте задумаемся о методах традиционной медицины, которые нам повсеместно предлагают, – рассуждает генеральный директор центра кинезитерапии в Зеленограде Игорь Владимирович Морозов. – На что направлено лечение? В основном, на купирование симптомов болезней: болей, отеков, мышечных спазмов. Массажисты и мануальные терапевты пытаются убрать явления локального спазма ручным механическим способом – разминанием, растягиванием различных мышц. Рефлексотерапевты добиваются мышечного расслабления, воздействуя на рефлексогенные зоны. Физиотерапевты назначают местное введение электрофорезом новокаина. Неврологи выписывают противовоспалительные, а иногда и гормональные препараты, обладающие обезболивающим и противовоспалительным действием. Спектр указанных препаратов очень широк – от таблеток до мазей и уколов. Но всё это не дает выздоровления.

Когда же консервативные методы исчерпывают себя, остается лишь один специалист – нейрохирург, вердикт которого – операция! Предлагается множество способов «излечения»: удаление остатков межпозвоночных дисков, с последующим ношением корсета в течение нескольких месяцев и полным запретом физической нагрузки; вживление имплантов; установка металлических конструкций и др. Все вышеперечисленные способы воздействуют лишь на проявления болезни, но не устраняют причину и не разрывают порочный патогенетический механизм.

Как можно восстановить подвижность в суставах и мышцах? Встает человек утром – всё скрючано, спина болит. Но разошелся, разбежался – и боль проходит или значительно уменьшается. Жизнь сама дает нам подсказку – надо заставить мышцы работать.

▶ Физические упражнения должны входить в наш ежедневный моцион, как умывание и чистка зубов.

# ЗАСТАВЛЯЙТЕ МЫШЦЫ РАБОТАТЬ!

**Что делать, если в силу возраста, гиподинамии или чрезмерных физических нагрузок работа опорно-двигательного аппарата нарушена? Когда из-за болей в спине и суставах мы не в состоянии полноценно работать, отдыхать, да и просто нормально жить? Есть ли способ преодолеть это состояние? Да, такой способ есть, это КИНЕЗИТЕРАПИЯ.**

Работая мышцами, мы включаем их «насосную» функцию, тем самым обеспечивая венозный и лимфатический кровоток. А это снимает отек, восстанавливает микроциркуляцию и устраняет гипоксию тканей. Кроме того, во время амплитудной работы мышц уходит мышечный спазм. При регулярной физической реабилитации происходит восстановление нормальной структуры мышечной ткани, связочного аппарата и, самое главное, – сосудистого компонента – раскрытие коллатералей и построение новых сосудов. Мышцы, развиваясь, становятся сильнее и выносливее, берут на себя амортизацию и снимают нагрузку с суставов. На этом фоне снижается риск перегрузки мышечно-связочного аппарата и риск травматизации.

Именно на этом принципе основан метод кинезитерапии, направленный на полное восстановление работоспособности посредством силовых физических упраж-



нений. Сначала специалисты осуществляют сбор анамнеза, изучают данные клинических и параклинических исследований. Затем проводится миофасциальное обследование, в ходе которого дается комплексная оценка состояния суставов, мышц, выявляются триггерные зоны. В результате проведенного исследования врач составляет восстановительную программу, где расставляет основные акценты лечения. Восстановительные программы формируются строго индивидуально, с учетом локализации патологического процесса, его природы, тяжести, а также наличия сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей организма.

В последующем на реабилитационных тренажерах проводится функциональная диагностика различных мышечных групп. Реабилитационный зал Центра

кинезитерапии оснащен новейшими, специально адаптированными лечебными тренажерами итальянской фирмы «Technogym», исключая осевую нагрузку на пораженные суставы, в том числе позвоночник. Тренажеры помогают подобрать правильную лечебную весовую нагрузку, поскольку в ряде случаев даже вес собственного тела пациента является для него «запредельным», а выполнение физических упражнений посредством манипуляции собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания и др.) может привести к травматизации и усугублению течения заболевания.

Физическая реабилитация – сложный индивидуальный процесс и требует обязательного участия специалистов. Все занятия в Центре проводятся под присмотром инструктора-методиста и врачебным контролем. От занятия к занятию физические возможности человека растут, спектр и амплитуда движений расширяется, боль уходит.

Для того, чтобы приступить к лечению по методу кинезитерапии, достаточно позвонить по телефону **8 (499) 736-66-91** и записаться на прием.

**В Зеленоградском Центре кинезитерапии с 1999 года более 10 тысяч человек прошли лечение и вернулись к активной, полноценной жизни. Деятельность компании была неоднократно отмечена и деловым, и профессиональным медицинским сообществом как на московском, так и на российском уровне.**

## НА ПРИЕМ К СОМНОЛОГУ

Более того, «богатырский храп» некоторые даже связывают с «богатырским здоровьем». Впервые сомнения насчет «здорового богатырского храпа» возникли у ученых в 70-х годах прошлого века, когда было доказано, что заядлые храпуньи умирают быстрее, чем люди, спящие «тихо, как мышки». Дальнейшие исследования показали, что опасен не сам по себе храп, а синдром обструктивного апноэ сна (болезнь остановок дыхания во сне), при котором отмечаются остановки дыхания во сне с последующими громкими всхрапываниями.

Парадокс заключается в том, что как бы громко не храпел человек, сам он этого практически не слышит. Остановки дыхания во сне, даже если они длятся минуту-полторы, тоже остаются незамеченными храпуньим. В этой ситуации первыми бьют тревогу близкие родственники, наблюдающие порой очень пугающую картину, когда на фоне храпа у человека вдруг прерывается дыхание, и возникает пугающая тишина. При этом у спящего отмечаются судорожные бесплодные попытки сделать вдох, как у рыбы, выброшенной на берег.

Иногда остановка дыхания длится так долго, что человек начинает синеть. Через 30 секунд, минуту или даже более спящий громко всхрапывает и делает несколько глубоких вдохов, также сопровождаемых храпом. Иногда возобновление дыхания сопровождается

хаотической двигательной активностью, вскрикиваниями или бессвязным бормотанием. Таких остановок логический медицинский центр «Династия». Опытный врач-сомнолог (специалист, занимающийся диагности-

## ЧЕМ ОПАСЕН ХРАП?

**Здоровье человека – это очень хрупкая вещь, ему угрожает множество факторов. Притом некоторые из них совсем не внушают каких-либо опасений. Взять, к примеру, храп, который кажется вполне безобидным явлением. Но это совсем не так...**



дыхания при тяжелой степени синдрома обструктивного апноэ сна может быть несколько сотен за ночь.

Если вы заметили у себя или у своих близких храп или признаки синдрома обструктивного апноэ сна, запишитесь на прием в невро-

кой, профилактикой и лечением расстройств сна и храпа) окажет вам консультативную и лечебную помощь.

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

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

## ИНВЕСТИРУЙТЕ В СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



– Ежедневно общаясь на приеме со своими пациентами в Научно-Практическом Центре Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», за много лет работы я сделал неутешительный вывод – основным мотивом обращения к врачу является ухудшение здоровья, – отмечает доктор Александр Тимофеевич Семенов. – Страх стать обузой для своих детей и близких, а тем паче уйти из этого мира – вот главный стимул-двигатель в заботе о своем здоровье. Но когда что-либо делается из страха или нависшей угрозы – может ли это быть хорошим? Здоровье должно входить в одну из главных ценностей каждого человека, но, к сожалению, это встречается не часто.

В Научно-Практическом Центре «Образ Здоровья» накопился большой опыт успешного лечения самых разных проблем – от «часто болеющих детей» до рассеянного склероза и реабилитации после инфарктов и инсультов. И все это без единой таблетки. Многие думают, что лучшая медици-

на в Германии, Израиле, США ... и едут туда лечиться. А потом приходят в наш центр за консультацией и выяснением причин заболевания, потому что только у нас можно провести компьютерную диагностику на клеточном уровне, измерить уровень резервов адаптации, биологический возраст, энергетическое обеспечение каждого органа, психо-эмоциональное состояние, увидеть риски будущих проблем и т.д.

Инновационные диагностические технологии, применяемые в центре, позволяют за довольно короткий срок (10-40 минут) получить полную картину состояния здоровья пациента и совместно сформировать оздоровительную стратегию. После этого в дело вступает весь изученный и апробированный арсенал российской, немецкой, китайской, тибетской, швейцарской медицины: аппарат «Камертон», серия «ДеВита» – «ДеВита Ритм» и «ДеВита АП», «ДеВита Энержи», «ДеВита Космо», бионическая вода, бионанопластыри, функциональное питание, имовины,

флавомикс и ЖКТ-лайф, китайские травы, рефлексотерапия, гомеопатия, остеопатия, обучение саногенному мышлению. Каждый из перечисленных методов сам по себе является вполне самостоятельным, многофункциональным, эффективным и безопасным средством восстановления здоровья, а при их комбинации эффект становится быстрым и надежным. Но именно изменение всего образа жизни и образа мышления под контролем грамотного специалиста является ключевым компонентом оздоровления.

Кроме того, в центре «Образ Здоровья» родители могут за пять минут оценить способности своего ребенка к спорту, профессии, образованию и сэкономить уйму средств и нервов. Это ли не выгодная инвестиция?

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](http://www.lido-zel.ru).



**Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!**



**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД**



# В НОГУ С 21 ВЕКОВОМ

**Медицинский центр «НОРМА XXI» зеленоградцам представлять не надо, вот уже более 14 лет специалисты центра оказывают медицинские услуги горожанам с использованием современных методов и передовых технологий. Чтобы предложить своим пациентам более широкий спектр амбулаторной помощи, в конце 2014 года медцентр переехал в новое просторное помещение в корпусе 403А.**

Жить пациентам все виды амбулаторной помощи. Прием ведут высококвалифицированные врачи, имеющие большой опыт работы и хорошую врачебную репутацию: терапевты, хирурги, онкологи, урологи, гинекологи, кардиологи, неврологи, травматологи, ортопеды, дерматологи, венерологи, эндокринологи, косметологи, травматологи и другие специалисты. Многие врачи имеют ученую степень и высшую квалификацию.

Одним из главных направлений медцентра является дородовое наблюдение семьи и подготовка к беременности. С «НОРМОЙ XXI» сотрудничают специалисты Центра планирования семьи, врачи-гинекологи, гинекологи-онкологи. Здесь накоплен большой положительный опыт по ведению беременности, на сегодняшний день в «НОРМЕ XXI» состоят на учете более 40 беременных женщин, каждый месяц рождаются здоровые малыши.

За счет увеличения площадей клиники появилась возможность установить новое медицинское оборудование: УЗИ-аппарат премиум-класса, который позволяет не только провести тщательное обследование, но и сделать 3D и 4D-снимки и даже записать на CD-диск первый «фотоальбом» будущего малыша. На новейшем оборудовании – радиоволновом «Сургитроне» в медцентре делают малые хирургические операции: по удалению фурункулов, вросших ногтей, новообразований кожи, папиллом и т.п.

Кроме того, центр предлагает ряд уникальных услуг. К примеру, здесь успешно борются практи-



чески со всеми проблемами современного мужчины: квалифицированные урологи, андрологи и эндокринологи проводят лечение мужского бесплодия, мочекаменной болезни, гормональных сдвигов и др. А еще в «НОРМЕ XXI» накоплен богатый опыт борьбы с мужским ожирением, также здесь успешно проводится коррекция ожирения у подростков.

Клиника сотрудничает с ведущими лабораториями Москвы: «ЛИТЕХ», «СИТИЛАБ», «КДЛ», «ХЕЛИКС», здесь можно сдать более 3000 видов анализов в день обращения, также есть услуга – прием анализов на дому. Проводятся генетические исследования для выявления возможных наследственных патологий. Кроме того, в лаборатории есть возможность выявления различных инфек-

ций, даже тех, которые не сразу проявляются или замаскированы другими проблемами.

В «НОРМЕ XXI» вы можете оформить больничный лист нового образца или получить справку о временной нетрудоспособности для всех категорий лиц, оформить санаторно-курортную карту. Справка для посещения бассейна выдается в день обращения.

При обращении в центр каждый пациент получает максимально исчерпывающую информацию, врачи квалифицированно отвечают на все вопросы пациента. При этом здесь есть такая нужная ус-

луга, как вызов на дом. Нельзя не отметить удобное время работы центра – с 7.00 до 20.00 ежедневно, без выходных. Многие пациенты уже оценили преимущество такого графика – не надо отпрашиваться с работы, чтобы сдать анализы или посетить врача.

Получить более подробную информацию о видах и стоимости медицинских услуг в многопрофильном медицинском центре «НОРМА XXI», а также записаться на прием к врачу можно по телефонам: **8 (499) 735-97-87, 8-964-583-06-60, 8 (499) 735-97-67, 8 (495)-944-53-53.** Адрес центра: Зеленоград, корпус 403А (рядом с магазином «Пятерочка»).

Сайт центра: <http://www.norma21.ru>

Обычно в негосударственные медицинские центры мы обращаемся по нескольким причинам: чтобы сэкономить время, нервы, а главное – получить качественную медицинскую помощь в комфортной и доброжелательной атмосфере. Многопрофильный медицинский центр «НОРМА XXI» полностью соответствует всем этим требованиям, – подчеркивает генеральный директор клиники Михаил Владимирович Волосков. Пациенты могут быть уверены в качестве предоставляемых услуг, все направления и виды деятельности центра прошли государственное лицензирование. Кстати, в Зеленограде только в «НОРМЕ XXI» лицензированы косметологические услуги. И, что немаловажно, все расценки на оказание медицинских услуг здесь «докризисные», и повышать их в обозримом будущем не планируется.

Клиника работает по программе добровольного медицинского страхования, уже подписаны соглашения с компаниями «Открытие» и «МСК», ведутся переговоры с «Ресо». А это значит, что все, кто имеет полис ДМС этих компаний, могут обслуживаться по нему в «НОРМЕ XXI».

Специалисты центра уверены, что современное лечение должно отвечать самым высоким стандартам, идти в ногу со временем. Здесь готовы предло-

**Внимание, скидки! Студентам, инвалидам, пенсионерам, держателям соцкарт – 5%. При оплате медицинских услуг от 3000 рублей – 5%, от 6000 рублей – 10%.**

**РЕАБИЛИТАЦИЯ**



– **Лилия Васильевна, расскажите подробнее о работе отделения.**

– Поступающие к нам пациенты сначала беседуют с заведующей отделением и лечащим врачом. Затем составляется план обследования и лечения, и по показаниям врач назначает полноценное обследование: ЭКГ, ЭЭГ, ЭМ-ЭХО, УЗИ, УЗИ щитовидной железы, ЭХО-графическое исследование сердца. Также консультируют больных терапевты и неврологи.

– **Почему такой акцент делается именно на социальной реабилитации?**

– В отделение направляются пациенты, для которых особенно важно восстановление социальных функций: улучшение взаимопонимания с окружающими, внутрисемейных отношений, восстановление навыков самообслуживания и трудотерапия. Потеря близких, одиночество пожилых людей, утративших связь со взрослыми детьми, сложная ситуация на работе, – все это может переживаться очень тяжело и стать при-

ми. К счастью, большинство из них стремится помочь своим родным и прислушивается к рекомендациям врачей.

– **Что Вы считаете самым главным в лечении своих пациентов?**

– Важен весь комплекс в целом: и лекарственная терапия, и психотерапия, и социальная реабилитация. Но главное, с чего мы всегда начинаем, – это беседа с пациентом, поскольку очень важно, чтобы возникло доверие пациента к лечащему врачу.

# ВОЗВРАЩАЯ ЛЮБОВЬ К ЖИЗНИ...

Для лечения мы используем широкий спектр лекарств – как классических, так и препаратов последнего поколения. Помимо этого, активно применяются психотерапия, рефлексотерапия, массаж, лечебная гимнастика, трудотерапия. С пациентами работают психологи, проводя как диагностическую, так и индивидуальную, групповую и семейную психокоррекцию. С первых дней одновременно с медикаментозным лечением пациент включается в социально-реабилитационный процесс. Сюда входят занятия по арт-терапии, посещения выставок и концертов, проведение поэтических вечеров. Пациенты участвуют в выставках работ инвалидов и людей пожилого возраста: это рисунки, фотографии, роспись по стеклу, плетение, декупаж и другие виды творчества.

Важное место в лечении и реабилитации отведено физической активности. Сейчас к занятиям лечебной гимнастикой и прогулкам на свежем воздухе добавилась скандинавская ходьба. Эту идею поддержал наш главный врач А.А. Перевертов, который с большим вниманием относится ко всем нуждам наших пациентов. Благодаря его поддержке у нас появился необходимый инвентарь и квалифицированный инструктор. Среди наших пациентов оказалось множество желающих освоить этот интересный вид физической активности. Действительно, техника скандинавской ходьбы достаточно проста в освоении, а заниматься ею можно в любое время года. Особенно это важно для пожилых людей: использование специальных палок при ходьбе позволяет им чувствовать себя более уверенно. Кроме того, занятия помогают находить единомышленников, расширяют круг общения.



чиной заболеваний, справиться с которыми без помощи специалистов человек не в состоянии. Кто-то из людей в результате заболевания теряет навыки самообслуживания и не может выполнять терапевтические и медико-реабилитационные назначения участкового врача-психиатра, от этого начинает страдать вся семья. Поэтому специалисты нашего отделения работают не только с пациентом, но и с его окружением. Ежедневно мы проводим беседы с родственника-

– **Изо дня в день глубоко сопереживать больным людям, наверное, очень непросто...**

– В нашем отделении сложился коллектив профессионалов, где каждый успешно выдержал проверку временем и искренне стремится помочь своим пациентам, вернуть им любовь к жизни. Когда человек нашел свое призвание и любит свою профессию – отдача очень большая, работа приносит радость.

**В 2013 году на базе дневного стационара ПНД № 22 было открыто медико-реабилитационное отделение на 70 пациентов. Здесь проходят лечение, оздоровление и социальную реабилитацию пациенты, страдающие психическими расстройствами. Оказывают помощь и людям с психологическими проблемами, не имеющим социальной поддержки со стороны семьи.**

– В нашем отделении работают настоящие профессионалы своего дела – квалифицированные врачи-психиатры и психотерапевты, клинические психологи, специалист по социальной работе, – рассказывает заведующая отделением, врач высшей квалификационной категории Лилия Васильевна Шерстюк.

**ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**

– В Центре планирования семьи сейчас ведется специализированный прием по четырем направлениям: принимают врач гинеколог-эндокринолог, врач по бесплодию, по невынашиваемости беременности, по патологии шейки матки. В связи с нововведениями в системе оплаты ОМС, изменились правила приема, которые мне хотелось бы донести до наших пациентов. Первичный уровень медпомощи – это участковый прием. Врачи специализированного приема – доктора 2-го и 3-го уровня. То есть необходимость в специализированной помощи определяет участковый врач-гинеколог в районных женских консультациях. Женщина сначала обращается туда, проходит необходимые обследования, и если возникает необходимость в дополнительных консультациях или врач считает, что необходимо подобрать другое лечение – он выдает направление, по которому она может самостоятельно записаться на прием в Центр планирования семьи. Через систему ЕМИАС участковый врач тоже может записать пациента на прием к врачу-эндокринологу, к врачу по бесплодию и др.



**Отделение Зеленоградский Центр планирования семьи (корп. 1820) функционирует при филиале «Женская консультация» городской больницы № 3 и работает на весь округ. Изменения, которые происходят сейчас в системе здравоохранения Москвы, коснулись и деятельности Центра. Более подробно об этом рассказывает окружной акушер-гинеколог, заведующая филиалом «Женская консультация», кандидат медицинских наук И.А. Пузырькова.**

шлом году у нас было два случая, когда пациентки отказывались от УЗИ и от перинатального скрининга, и, к сожалению, у одной из них родился ребенок с синдромом Дауна, а мама оказалась совершенно к этому не готова.

– **Июна Альбертовна, какие задачи Вы планируете решить в этом году?**

– Мы очень надеемся, что в этом году станет возможным проведение на базе Центра планирования семьи искусственной внутриматочной инсеминации для бесплодных пар. Эта

**– А если человеку нужно быстро, без направления попасть к конкретному специалисту?**

– Для таких случаев предусмотрен платный прием. Сначала оформляется договор на оказание платных медицинских услуг (оплата производится через Сбербанк). После этого женщина приходит на консультативный прием, и врач назначает дополнительное обследование.

Сейчас успешно лечат заболевания шейки матки участковые врачи акушеры-гинекологи. В каждой женской консультации есть необходимое оборудование, аппараты радиоволновой хирургии, лечение проводится в плановом порядке. Но если женщина пожелает пройти данную процедуру в Центре планирования семьи, то сейчас это вполне возможно, ведь Центр входит в состав городской больницы.

**– Продолжает ли в Центре действовать подростковая акушерско-гинекологическая служба?**

– Нет, сейчас такой службы нет, поскольку изменилась градация населения, которая происходит по двум параметрам: детское население – до 18 лет, и взрослое – после 18 лет. Поэтому специалист, принимавший подростков в Центре, перешел в женскую консультацию, где ведет прием беременных девушек-подростков до 18 лет. А детей до 18 лет обслуживают в детских поликлиниках. В амбулаторном центре № 105 ведут прием два детских врача-гинеколога, которые консультируют подростков по подбору контрацептивов, по предохранению от половых инфекций и т. д. Но если девочка решит прийти на прием к взрослому гинекологу в Центр планирования семьи, ее примут, но только на консультативный прием. Сейчас мы не ставим подростков на диспансерный учет или наблюдение, оказываем только консультативную помощь, даем рекомендации.

**– Врачи рекомендуют будущим мамам в первом триместре беременности пройти ультразвуковое исследование на наличие хро-**

**мосомных нарушений плода. Где можно пройти это обследование?**

– В кабинете перинатальной диагностики, который находится в женской консультации городской больницы. Проводят эту процедуру два доктора, имеющие международные сертификаты. В день проведения ультразвукового исследования сразу проводят и забор крови, затем анализ отправляется в Москву в лабораторию на биохимическое исследование.

Скрининговые исследования должны быть проведены в строго отведенное время – 11-14 недель беременности. Если они проводятся после 14 недель, теряется весь смысл, поскольку можно получить как ложно положительные, так и ложно отрицательные результаты. Если исследования проведены в 11-14 недель, то мы сразу же, как только получаем результаты с измененными показателями, направляем пациентку на второй уровень для инвазивной диагностики – делается биопсия ворсин хориона или забор околоплодных вод, и на основании результатов этого исследования проводится точный генетический анализ, который на 100% подтвер-



дает или опровергает первоначальный диагноз.

Мне очень хотелось бы донести до наших будущих мам, что это обследование делать необходимо, отказываться от него просто неразумно. Одно дело, когда женщина знает, что у нее может родиться ребенок с определенными нарушениями, и сознательно идет на это. И совсем другое дело, когда будущая мама в неведении. В про-

цедура проводится амбулаторно при заболеваниях шейки матки, наличии иммунного фактора и т.д. Но она не входит в систему ОМС, поэтому делается на платной основе. Кроме того, мы будем в этом году проводить тесты для определения причин бесплодия в клиничко-диагностической лаборатории городской больницы. Благодаря этому обследованию и лечению бесплодия станет более доступным для зеленоградцев.

**СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА**

**Переоценить значение воды для здоровья и жизни очень трудно. О ее пользе сказано немало, но не все понимают, зачем пить много воды. Это нужно не только для утоления жажды, но и для правильного функционирования всего организма.**

**ЗАЧЕМ ПИТЬ МНОГО ВОДЫ?**

Вода благоприятно влияет на работу всех органов, на общее состояние нашего здоровья. Это настоящий источник жизни и энергии. Попадая в кровь, вода переносит питательные вещества и кислород в клетки и органы, участвует в процессе пищеварения, растворяя и помогая усваиваться белкам, жирам и углеводам. Вода улучшает работу иммунной системы, уменьшает риск всевозможных инфекций и заболеваний. Вспомните, что во время обычных простуд, гриппа или ОРЗ врачи рекомендуют пить много жидкости. Вода контролирует жар, разжижает сухой кашель, помогает откашливаться и выводить слизь, восполняет организм жидкостью.

Вода улучшает работу пищеварительного тракта, предотвращает запоры, помогает выводить из организма токсины, шлаки, продукты жизнедеятельности. Пожалуй, эта функция – одна из самых важных. Кроме этого, вода, проходя через естественный «фильтр» организма – почки, улучшает их работу, помогая тем самым организму очищаться.

Вода – источник здоровья и молодости нашей кожи, которая при потере влаги теряет свою эластичность и обвисает, покрываясь морщинами. Ежедневное употребление воды благоприятно сказывается на жизнедеятельности клеток организма, изнутри увлажняя кожу, предотвращая ее сухость и повышая эластичность.

Вода снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Люди, выпивающие в день достаточное количество чистой воды, рискуют получить проблемы с сердцем в меньшей степени, нежели те, кто выпивает в половину жидкости меньше.

Благодаря воде, лучше работают мышцы и суставы. Молекулы воды можно обнаружить в составе многих жидкостей, в том числе и в специальной суставной жидкости, выполняющей роль «смазки» при работе суставов и мышц.

Профессиональные спортсмены прекрасно знают, что недостаток воды в организме вызывает мышечные спазмы.

Вода – единственный регулятор теплового обмена нашего тела. Например, выделяясь с потом, вода охлаждает организм, а при обезвоживании растет температура тела, что в жаркие солнечные дни приводит к сильным солнечным ударам и, как следствие, повреждениям жизненно важных органов и систем.

В результате ежедневных физиологических процессов (потоотделения, дыхания, мочеиспускания, дефекации)



среднестатистический человек за одни сутки теряет порядка 10 стаканов «живительной влаги». При отсутствии пополнения «водного запаса» в организме может начаться обезвоживание, в результате чего человек ощущает головные боли, усталость и раздражительность. Наш организм на клеточном уровне нуждается в постоянной «подпитке», недостаток воды приводит к снижению активности клеток, падению общих иммунных сил и, как результат, возникновению различных заболеваний.

▶ Суточная норма воды для здорового взрослого человека составляет 40-50 мл на один кг веса.

Но необходимо помнить, что все мы индивидуальны. Чтобы определить свою норму потребления воды, просто внимательно прислушайтесь к своему организму.

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

**ВОПРОС – ОТВЕТ**

**На вопросы будущих мам отвечают врачи-специалисты филиала «Женская консультация» городской больницы №3.**

**– Можно ли заключить контракт на ведение родов в зеленоградском родильном доме?**

– В родильном доме можно заключить контракт на ведение родов. При этом будущей матери предоставляется индивидуальная палата.

**– Какие документы нужно предоставить, чтобы получить разрешение на совместные роды? На каком сроке госпитализироваться? Платно ли это?**

– Вы можете прибыть в родильный дом, как только врач, наблюдающий Вашу беременность, сочтет нужным Вас госпитализировать и выдать соответствующее направление, а также в случае начала родовой деятельности.

Для совместных родов Вам необходимо прибыть на роды вместе с мужем. При себе он должен иметь: сменную одежду (х/б) и обувь, флюорографию (до 6 месяцев давности). Совместные роды при наличии полиса ОМС являются бесплатными.

**– Имеют ли право беременные женщины на бесплатные лекарства? Связано ли это с пропиской в Москве?**

– Имеют. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 1 февраля 2011 года № 72 «О порядке расходования средств, перечисленных медицинским организациям на оплату услуг по медицинской помощи, оказанной женщинам в период беременности, и медицинской помощи, оказанной женщинам и новорожденным в период родов и в послеродовый период, а также диспансерному наблюдению ребенка в течение первого года жизни» средства, получаемые женскими консультациями из Фонда социального страхования за оплату услуг по оказанию амбулаторно-поликлинической помощи беременным женщинам составляют 20-33% от стоимости родового сертификата (независимо от места постоянной регистрации). Будущие мамы, имеющие постоянную регистрацию в Москве, имеют льготы, предоставляемые правительством Москвы, и обеспечиваются жизненно важными и необходимыми лекарственными средствами, входящими в перечень.

**– Какими бесплатными продуктами питания обеспечиваются беременные женщины в Москве?**

– На основании ст. 52 Федерального закона РФ от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», Закона города Москвы «О социальной поддержке семей с детьми в городе Москве», приказа Департамента здравоохранения города Москвы от 11 июня 2014 года № 546 «О бесплатном отпуске продуктов питания отдельным категориям детей и женщин, являющихся жителями города Москвы» беременные женщины обеспечиваются ежемесячно следующими продуктами: молоком – 6 л, сок витаминизированный – 2,640 л. Эта льгота предоставляется женщинам, постоянно зарегистрированным в г. Москве.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

**– Как избавиться от обиды?**

– Бывает, что кто-то ведет себя по отношению к нам неподобающим образом. Но нужно учиться различать грех человека, который всегда безобразен, от него самого. Любая болезнь тоже не красит человека. Но из-за того, что человек заболел, мы ведь не прекращаем с ним общения! Так же и здесь. Когда в человеке проявляются страсти, это душевное заболевание, надо снисходительно и терпеливо к нему относиться. Если человек чрезмерно гневливый или раздражительный, лучше соблюдать в общении с ним определенную дистанцию. Не осуждать, но себя обезопасить. Есть люди, общение с которыми не полезно.

**– Может ли гнев быть праведным?**

– Да, если человек праведный. Состояние гнева, как и всякое другое проявление человеческих эмоций, изначально нормальное. Только у нас оно порой извращено, мы всё время путаемся и гневимся не на поступок, а на человека, совершившего его. А нужно разделять человека и его грех. К грешнику правильнее относиться, как к больному человеку, тогда всё встанет на свои места. Мы начнем искать возможности оказать ему помощь, станем принимать всеческие меры. Но самого человека будем жалеть, относиться к нему снисходительно, сочувственно и с терпением.

**– Я часто впадаю в гнев, разговариваю резким тоном. Многие знакомые говорят, что со мной стало невозможно общаться, но я не могу измениться.**

– Значит, вы скоро всех вокруг себя разгоните и останетесь одна. Люди просто не выдержат такого напора и будут вас сторониться. Как это – я не могу измениться? Представьте себе, вот если кто-то стоял бы рядом с вами с палкой и, как только бы вы начинали повышать голос, бил вас этой палкой по спине. Вы сразу же научились бы говорить тихо, скромно, вежливо и спокойно. Ваша раздражительность идет, прежде всего, от распушенности, нужно научиться следить за собой. Очень полезно услышать себя со стороны – например, записать свою гневную речь с помощью современных цифровых технологий, а потом послушать, как это неприятно выглядит.

**– Нужно ли здороваться с тем, кто с тобой здороваться принципиально не желает?**

**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 СМЕРНОВУ.**

# КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ?

– По-моему, это даже интересно. Допустим, человек не желает тебе здоровья, а ты ему желаешь. Я в своем подъезде здоровался со всеми, а через год все сами стали первыми здороваться, уже наперегонки друг с другом. Так что не надо откликаться на недоброжелательность, лучше ее преодолевать доброжелательностью.

**– Если родственник далек мне по духу, не грех ли держаться от него подальше?**

– Нет, это даже разумная мера. Для некоторых родственников нужно мысленно прочертить радиус, который именуется «пушечный выстрел». У нас есть ответ в Евангелии. Если человек нам брат, сват, кум, а общение с ним вредно мне, или моей жене, или моим детям, то мы должны отнестись к нему как Господь сказал: «будет тебе яко язычник и мытарь». То есть не общаться и обходить за три версты.

**– Для меня разговоры не о духовном пути и бесполезны. Как общаться с людьми, чтобы их не обидеть и в то же время оказать любовь?**

– Отношения между людьми мало зависят от разговоров. Значение имеет только одно: любят они друг друга или нет. Каждый день мы встречаемся с множеством людей, но кто-то становится нам другом, иногда даже это общение продолжается целые годы, а кто-то нет. Когда у двух людей совпадает общий уровень ума, образования, душевного развития, они резонируют, как две струны. А когда этого нет, общение



затруднено. Поэтому – как не обидеть? Зачем во что бы то ни стало общаться, если нет взаимных, глубоких интересов? В этом просто нет никакого смысла.



**– Что делать, если помогаешь человеку, а он ведет себя по отношению к тебе подло?**

– Да ничего не делать, это обычное человеческое явление. Мы же помогаем не для того, чтобы вызвать в человеке благодарность, а потому, что нам Господь так велел поступать. Когда мы оказываем людям помощь, то благотворно воздействуем, прежде всего, на собственное сердце. А уж как человек отреагирует... Чаще всего плюнет тебе в лицо, а если побойтся, то в спину. Ну, так и что с того? Я с этим чуть ли не ежедневно сталкиваюсь.

**– Как определить, хороший учитель или нет?**

– Хороший педагог – это тот, которого любят дети. А какого педагога любят дети? Того, который любит их. Сначала любовь, а уж потом знание предмета, дисциплина и всё прочее. Если в человеке нет любви к детям, он не может стать хорошим педагогом, профессионалом. Он может заполнить ячейку, но дети любить и изучать этот предмет не будут. Поэтому заниматься с таким педагогом – пустая трата времени.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

На наиболее распространенные вопросы отвечает известный врач-психотерапевт А.В. Курпатов.

**Как попросить в долг, чтобы не поставить ни себя, ни человека в неловкое положение?**

Вопрос не столько в том, как просить, сколько в том, к кому вы обращаетесь со своей просьбой. Самая правильная позиция – обращаться с просьбой о займе денег только к тем людям, которые заведомо будут рады оказать вам помощь. Если у вас есть друзья, они с удовольствием вам помогут, а если таких людей нет, лучше взять деньги в банке. Но вы должны точно знать, как именно и за какой срок вы вернете долг.

**А если знакомый просит одолжить деньги, но у тебя уже есть на них определенные планы? И ты не можешь отказать, боясь испортить отношения...**

Значит, эти отношения таковы, что требуют подобного рода инвестиций. Здесь важна внутренняя позиция человека, он должен сам определиться. Если речь идет о важных деловых отношениях, возможно, нужно согласиться на некие издержки. Риск – это ведь тоже часть бизнеса. Или, как можно не дать в долг, если ситуация у близкого человека действительно безвыходная? Это просто проявление ваших человеческих качеств.

Во всех других случаях, если не хотите давать деньги – не давайте, в вежливой форме объяснив причину отказа. В конце концов, это же ваши деньги. Когда у вас есть реальные «но», из-за которых вы не можете дать в долг, и ситуация у человека не такая, что для него это вопрос жизни и смерти, да и вы просто не хотите давать в долг, то нет препятствий для отказа. Каждый из нас улучшает качество своей жизни в зависимости от своих возможностей и способностей.

**А если человек в курсе, что у тебя есть свободные деньги?**

Вот это – чисто российское бахвальство. Откуда он может знать, что у вас есть бесхозные деньги? На Западе никто и никогда бы такую информацию не выложил в открытый доступ. Там друзья об этом даже понятия не имеют. В чужой кошелек заглядывать неприлично, это не принято. Но нам нужно

портить, то нужно сделать всё возможное, но в долг не брать. Сейчас многие предпочитают банковские кредиты. Ведь сколько случаев, когда люди купали у друзей автомобили и после этого сорились и прекращали всяческое общение. Или когда деньги одалживают родственникам... Сколько воз-

вряд ли найдется много людей, которые горят желанием дать в долг, не надеясь получить его обратно. Да и потом: одно дело, когда вы даете человеку деньги на еду, лекарства, и совсем другое, когда на модные сапоги или отдых на курорте. В первом случае – «не отвращайся», конечно! Тут нами дви-

**не возвращает и начинает тебя избегать?**

Постарайтесь извлечь из этой ситуации урок на будущее. В целом, это небольшая плата за то, чтобы понять, что за человек был рядом с вами. В разведку с ним вы уже теперь точно не пойдете, и, возможно, это защитит вас на будущее от более серьезных неприятностей. Зачастую мы не даем себе труда задуматься, кто и как к нам на самом деле относится.

**Есть люди, которые не могут просто успокоиться, они пытаются вернуть свои деньги и как-то воздействовать на должника...**

Не нужно тратить свои силы на такого человека, если шансы на возврат денег призрачны. Куда лучше закрыть эту «комнату с помоями» и успокоиться. Некоторым важно обличить должника, выказать ему всё свое негодование. Зачем? Тем самым они продолжают эту пьесу, дверь не закрыта, и сомнительный аромат так и тянется за ними. Лучше решите для себя, что с этим человеком нельзя иметь дело, и закончите с ним отношения, тогда психологически ситуация будет решена.

**Но всё же невольно возникает ощущение проигравшего, что тебя как бы оставили «в дураках», воспользовавшись твоей наивностью...**

Неправильно воспринимать отношения между людьми как некое конкурентное взаимодействие. К тому же должника трудно отнести к разряду победителей, вряд ли он сидит и радуется, напротив, ему все время приходится придумывать какие-то отговорки, вздрагивать от каждого телефонного звонка. Ему всякий раз будет не по себе, когда придется вас видеть. Свой ад он себе уже обеспечил. Но зато теперь вы знаете, что он за человек, и впредь не будете иметь с ним никаких дел. Кроме того, станете умнее, решив для себя, кому и при каких обстоятельствах можно давать деньги в долг.

# КАК БЫТЬ С ДОЛГАМИ?

**Существует такая традиция – до Нового года освобождаться от всех долгов, но, к сожалению, далеко не все ее придерживаются. Денежные вопросы зачастую воспринимаются болезненно и остро. Многие из нас не раз были вынуждены решать для себя вопрос: давать ли деньги в долг, как отказать, чтобы не испортить отношения?**

всем продемонстрировать свое благосостояние! А потом не знаем, куда деваться. Не нужно вводить людей в искушение и посвящать их в свои финансовые дела.

**Некоторые люди придерживаются принципа никогда не брать и не давать денег в долг, чтобы не портить отношения и не терять друзей...**

Безусловно, отношения между людьми – высшая ценность. И если вопрос долга может эти отношения ис-



никает конфликтов, затаенных обид, недомолвок! Отношения между людьми и так предполагают огромное количество нюансов, а на фоне «денежного вопроса» эти нюансы резко усиливаются и обостряются.

**А как же тогда Евангельское: «Просьбему у тебя дай и от хотящего у тебя занять не отвращайся». Или «Взаим давай и тем, от коих не надеешься получить обратно...»?**

жет внутренняя потребность оказать сострадание, которое несовместимо с понятием «выгоды». А во втором случае мы вправе сами выбирать. Если эти деньги для нас важны, а ситуация не является чрезвычайной, то нет ничего стыдного и неправильного в том, что вы отказываетесь ссужать ваши средства.

**Как себя вести с человеком, которому ты одолжил деньги, а он их**

**ПРОФИЛАКТИКА**

# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – 2015

**Уважаемые зеленоградцы! В поликлинике по месту жительства или прикрепления при наличии полиса обязательного медицинского страхования вы можете пройти бесплатный профилактический осмотр.**

Цель профилактического осмотра – раннее выявление хронических заболеваний – таких, как болезни легких, системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, которые в дальнейшем могут привести к инвалидности.

За последние полтора года частота выявления заболеваний на ранней стадии в России выросла в 7,5 раз. В последний год в России впервые удалось достичь 60-80% выявления онкологических заболеваний определенных локализаций на первой и второй стадии. Всего в ходе диспансеризации 2014 года обследование прошли 37 млн. человек, в том числе 15 млн. детей. Оказалось, что 45% взрослого населения страны уже имеют хронические болезни, причем каждый 13-й россиянин страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Бесплатную диспансеризацию нужно проходить раз в 3 года. В каждом конкретном году в поликлинике ждут тех, чей возраст делится на 3.

▶ 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.

Отвечаем на наиболее распространенные вопросы пациентов.

– **Как пройти медицинский осмотр?**

– Нужно обратиться в поликлинику по месту жительства или прикрепления с 8.00 до 20.00 в специальный кабинет по медицинским осмотрам (номер кабинета нужно уточнить в регистратуре поликлиники). При себе необходимо иметь паспорт и полис медицинского страхования. Медицинский работник ознакомит Вас с объемом обследования.

– **Сколько времени занимает прохождение профилактического медицинского осмотра?**

– Как правило, требуется два визита. Первый визит занимает ориентировочно 2-3 часа. Второй раз следует прийти через 1-2 дня. По итогам обследований врач проведет профилактическое консультирование, при необходимости направит на дообследование для уточнения диагноза и дальнейшего лечения.

– **Мне удобно пройти диспансеризацию в поликлинике, которая ближе к работе, а не к дому. Могу ли я это сделать?**

– Гражданин может прикрепиться к любому медицинскому учреждению, вне зависимости от прописки, и получать в нем медицинскую помощь в полном объеме, включая диспансеризацию. Напишите заявление на имя заве-

дующего поликлиникой, к которой хотите прикрепиться на медицинское обслуживание. Но учтите, что Вам придется в течение 1 года обращаться по всем медицинским вопросам именно в ту поликлинику, которую Вы выбрали.

– **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.

– **Я намерен пройти диспансеризацию, но некоторые исследования проходить не хочу. Могу ли отказаться от них?**

– Гражданин вправе отказаться от проведения диспансеризации в целом либо от отдельных видов медицинских вмешательств, входящих в объем диспансеризации, в порядке и по форме, которые утверждены Министерством здравоохранения Российской Федерации.

– **Какие заболевания в России входят в группу высокого риска?**

– Это сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные заболевания и сахарный диабет. В нашей стране они являются причиной 75% смертей.

– **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.



Подробную информацию можно получить в регистратуре поликлиник, по телефону: **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://gn201.pf> в разделе «Информация для населения», подраздел «6. Диспансеризация и вакцинация».

Будьте внимательны к себе, пройдите диспансеризацию!

**ВОПРОС**

## СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ДЕНЕЖНЫЕ ВЫПЛАТЫ ДОНОРАМ?

**Отвечает заведующая отделением трансфузиологии (переливания крови) городской больницы № 3 Вioлетта Вячеславовна Данилец.**



– В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 20 июля 2012 года № 125-ФЗ и во исполнение приказов ДЗ города Москвы от 19 марта 2013 года № 245, от 22 марта 2013 года № 266, а также в целях своевременного получения в ГБ № 3 денежных средств для доноров, безвозмездно сдавших кровь и (или) ее компоненты и пользующихся мерами социальной поддержки и обеспечения правильной организации питания доноров, утвержден размер платы за сдачу крови и (или) ее компонентов.

1.1. Донору крови и (или) ее компонентов, имеющему редкий фенотип крови (CwCdee, ccDEE, CCDEe, ccdee, CcDEE, Ccdee, CCDEE, CCddee) или не имеющему одного из антигенов эритроцитов (k, -Jka, -S, -M, Lua, Lub, Fya, Fyb), за одну донацию крови в объеме 450 (±10%) мл выплачивается 800 рублей.

1.2. Донору крови и (или) ее компонентов, по медицинским показаниям допущенному к сдаче плазмы, тромбоцитов или эритроцитов методом афереза:

- за одну донацию плазмы в объеме 600 (±10%) мл выплачивается 1500 рублей;

- за одну донацию тромбоцитов в объеме, содержащем не менее 200x10<sup>9</sup> клеток тромбоцитов – 3500 руб.;

- за одну донацию эритроцитов в объеме 400 мл (±10%) – 2500 руб.

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

## КАБИНЕТ «ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО»

В ГБУЗ «ДГП № 105» (корп. 805) открыт кабинет «Здоровое детство». Прием ведет дежурный врач. Расписание работы кабинета можно узнать по телефону: **8 (499)-731-70-49**.

Обращаться можно по вопросам:

- выдача справок в бассейн, спортивные секции, кружки;
- направление на анализы;
- выдача справок об эпидемиологическом окружении;
- выдача справок на получение санаторно-курортного лечения;
- выдача справок в образовательные учреждения по выздоровлению;
- выдача заключений врача на бесплатные продукты питания (молочная кухня);
- оформление санаторно-курортных карт.

## МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Уважаемые родители! Профилактические и предварительные медицинские осмотры, а также медицинские осмотры для спортивных секций и занятий в кружках в ГБУЗ «ДГП № 105» проводятся:

- по средам – в ГБУЗ «ДГП № 105» (корп. 805) и в филиале № 2 ГБУЗ «ДГП № 105» (корп. 348а);
- по вторникам – в филиале № 1 ГБУЗ «ДГП № 105» (корп. 1513) и в филиале № 3 ГБУЗ «ДГП № 105» (корп. 225а) – для детей, обслуживаемых в филиале № 1 (бывшая 54-я поликлиника) и в филиале № 3 (бывшая 90-я поликлиника).

Записаться на медосмотр можно у старшей медицинской сестры педиатрического отделения поликлиники, к которой прикреплен ребенок.

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

### ТРЕБУЮТСЯ

**ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»**

Врач-терапевт участковый. Заработная плата – от 70 тыс. руб. Справки по телефону: **8-499-735-73-23, 8-495-944-79-88.**

**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.**

### ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

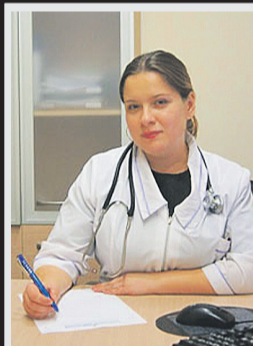
На базе ГБУЗ «ПНД № 22 ДЗМ» работает кабинет по оказанию платных медицинских услуг: освидетельствование врачом-психиатром с выдачей заключений на право управления автотранспортом и на право владения оружием, а также другие освидетельствования, проводимые по желанию граждан.

Стоимость – от 550 рублей. Квитанцию на оплату услуги можно получить в регистратуре при предъявлении паспорта. Дополнительная информация по телефону: **8 (499) 717-01-73.**

**СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ**

## СВЕТЛАНА АЛЕКСЕЕВНА ГУМЕНЮК

**28.06.1980 – 17.01.2015**



17 января 2015 года на 35-м году жизни трагически погибла врач-аллерголог-иммунолог клинко-диагностического отделения филиала «Поликлиническое отделение» ГБУЗ «ГБ № 3 ДЗ города Москвы» Светлана Алексеевна Гумениук.

С 2012 года работала в должности врача-аллерголога-иммунолога в городской больнице №3. Коллектив городской больницы запомнил Светлану Алексеевну как профессионального врача, пользовавшегося заслуженным авторитетом и уважением. Это был добрый, отзывчивый человек, у нее остались муж и двое детей, которых она очень любила. Светлая и добрая память о Светлане Алексеевне Гумениук навсегда сохранится в сердцах всех, кто работал и дружил с этой замечательной женщиной.

Выражаем искренние соболезнования семье, родственникам, друзьям, коллегам в связи с такой тяжелой утратой.

**Коллектив ГБ №3, коллеги, друзья.**

## АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ ПОДГОРНЫЙ

**21.07.1955 – 30.01.2015**



30 января 2015 года на 59-м году жизни скоропостижно оборвалась жизнь первого главного врача кожно-венерологического диспансера № 30, замечательного человека, любящего мужа, отца, деда – Александра Евгеньевича Подгорного.

Свою трудовую деятельность в системе здравоохранения Зеленограда Александр Евгеньевич начал в 1981 году – работал врачом-дерматовенерологом в кожно-венерологическом отделении поликлиники № 65, затем в течение полутора лет был заведующим КВО поликлиники № 201. В 1988 году в Зеленограде при активном участии Александра Евгеньевича был открыт кожно-венерологический диспансер № 30. А.Е. Подгорный стал его первым главным врачом, внес большой вклад в организацию дерматовенерологической службы г. Зеленограда, непосредственно занимался открытием, оснащением и организацией работы диспансера.

С февраля 1990 года А.Е. Подгорный работал врачом-дерматовенерологом в филиале «Зеленоградский» (МНПЦДК ДЗМ).

Александра Евгеньевича отличали высокая работоспособность, душевная щедрость, жизнелюбие, он никогда не был равнодушен к чужим проблемам, всегда был готов прийти на помощь. Коллеги, друзья, пациенты любили Александра Евгеньевича и ценили его человеческие качества. Добрая память об этом человеке навсегда сохранится в наших сердцах.

**Коллектив МНПЦДК ДЗМ**