

Будь здоров, Зеленоград!



www.zelaozdrav.ru
№ 10(19) НОЯБРЬ 2014

МЕДИЦИНСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ГАЗЕТА
ЗЕЛЕНГРАДСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА Г. МОСКВЫ

3

СТРАНИЦА

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПОДВИГ ВРАЧЕЙ

1-е неврологическое
отделение

4

СТРАНИЦА

РОТАВИРУС ЖИВУЧ И ЗАРАЗЕН

Как уберечься
от инфекции

10

СТРАНИЦА

КОМПЬЮТЕР БЕЗ ВРЕДА

Факторы негативного
влияния

11

СТРАНИЦА

КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Советы протоиерея
Дмитрия Смирнова

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Благодарю врача-офтальмолога поликлинического отделения ГБ № 3 Галину Алексеевну Баеву за высокий профессионализм, ответственность и внимательное отношение.

Являясь в последние два года ее регулярным пациентом, могу отметить, что Галина Алексеевна исключительно терпелива и внимательна ко всем своим посетителям, включая людей очень преклонного возраста. Пройдя по ее совету консультации в других профильных медицинских учреждениях г. Москвы, я убедилась в высочайшей квалификации доктора. Кроме того, весьма редко можно встретить врача, который приходит в свой кабинет за полчаса до начала приема, чтобы подготовиться к работе. Побольше бы таких профессионалов!

О.В. Привалова

Выражаю искреннюю благодарность отоларингологу филиала № 1 ГБУЗ «ДГП № 105» С.В. Рогачевой, медсестре О.И. Лариной, подростковому врачу Е.Ю. Ломакиной и медсестре Л.С. Олейник за доброжелательное отношение к моим детям, безотказность и внимание. Также благодарю участковых педиатров Н.В. Анпилову, И.В. Горячеву и медсестру О.Н. Царенкову.

Т.В. Константинова

Хочу выразить свою глубокую благодарность стоматологу-терапевту стоматологической поликлиники № 31 Сусанне Амазасповне Майтесян за чуткое и добросовестное отношение к своей работе. Доктор мне вылечила два сложных зуба, и теперь я живу без боли. Кроме того, врач всегда принимает пациентов без опозданий.

Т.М. Трусова

Я очень благодарна заведующему ортопедического отделения стоматологической поликлиники № 31 Александру Алексеевичу Лебедеву за то, что он очень внимательно относится к пациентам, всегда старается помочь.

Побольше бы таких врачей в наших поликлиниках!

М.С. Ширенкова

Я, бабушка 2-х летнего внука, выражаю благодарность врачу филиала № 3 ГБУЗ «ДГП № 105» Е.Г. Рябец и медсестре Ф.Р. Валеевой за профессионализм, чуткое, доброжелательное отношение к маленьким пациентам и их беспокойным родителям и бабушкам. Большое Вам человеческое СПАСИБО!

Е.Г. Валуева

Хочу сказать слова благодарности медсестре по массажу филиала № 3 ГБУЗ «ДГП № 105» Любови Евгеньевне Малания за профессионализм и золотые руки. Спасибо Вам, Любовь Евгеньевна, за проделанный курс массажа, а особенно за Ваши полезные советы! Наш малыш стал развиваться гораздо быстрее.

Семья Марковых

От всей души поздравляем руководителя Дирекции здравоохранения Зеленограда, главного врача городской больницы № 3 Ивана Яковлевича Голоусикова с днем рождения!

наров столицы, больничный комплекс отремонтирован, облагорожена территория, приведены в порядок все инженерные и хозяйственные коммуникации. Теперь пациентов радуют не только красивые, обновленные палаты, современная мебель и оборудование, но и новое место отдыха – вели-

раньше мы и не мечтали: маммограф с биопсийной приставкой, 3 компьютерных томографа, 2 магнитных резонатора, 3 цифровых рентген-аппарата, флюорографы, ультразвуковые аппараты экспертного класса и др.

В апреле 2013 года Иван Яковлевич решил создать медицинскую газету «Будь здоров, Зеленоград!». Сначала это был 4-полосный бюллетень, который постепенно перерос в 12-полосную полноценную газету. Кстати, среди всех округов Москвы только Дирекция здравоохранения Зеленограда имеет собственное печатное издание. К участию в выпусках газеты подключились все лечебные учреждения города, а также медицинские центры Зеленограда, регулярно предоставляя для жителей полезную информацию. Издание стало востребованным среди жителей округа, газету



2014 ГОД



2005 ГОД

Иван Яковлевич Голоусиков – настоящий энтузиаст своего дела, профессионал и отличный руководитель. В этот день хочется вспомнить, как много было сделано на благо здравоохранения нашего округа под его мудрым руководством. Какие титанические усилия ему пришлось приложить, чтобы из «захолустной» больницы на окраине Москвы создать современный медицинский стационар!

Тогда, 9 лет назад, здание советской постройки нуждалось в капитальном ремонте, пациенты ютились в коридорах, оснащение медицинской техникой оставалось желать лучшего, потертые стены, изношенная мебель... Но Иван Яковлевич был уверен, что наша городская больница может оказывать жителям медицинскую помощь на новом, современном уровне.

И жизнь подтвердила, что наш руководитель не ошибся. Сейчас зеленоградская городская больница по праву считается одним из ведущих стацио-

кольный фонтан, окруженный удобными лавочками перед главным входом в стационар, где больные могут спокойно посидеть на свежем воздухе, пообщаться с родственниками.

Внешний антураж лишь дополняет внутреннее содержание. Главные преобразования произошли в организации лечебного процесса – сегодня в городской больнице лечат практически все заболевания и крайне редко пациентов направляют в московские клиники. В стационаре создан региональный сосудистый центр с отделением первичной реабилитации, оснащенный всем необходимым оборудованием. Полностью заменена вся изношенная до предела техника, переоснащена биохимическая лаборатория, что позволяет делать практически все возможные анализы – более 1800 в час.

Открыт новый родильный дом, круглосуточная экспресс-лаборатория, эндоскопическое отделение. Поставлено оборудование, о котором

читают и передают из рук в руки. И это тоже заслуга Ивана Яковлевича.

Задумок у нашего главного врача всегда много, и, что характерно, все они воплощаются в жизнь. Есть в этом человеке какая-то внутренняя уверенность, цельность, собранность, упорство к достижению поставленной цели. Но все же главные качества Ивана Яковлевича – это повышенное трудолюбие, желание помочь пациентам и неиссякаемый интерес к жизни и людям.

Дорогой Иван Яковлевич! Мы от всей души желаем Вам крепкого здоровья, успехов, реализации всех Ваших планов, личного счастья и благополучия! Пусть ваш самоотверженный труд на благо зеленоградского здравоохранения всегда будет источником радости и вдохновения!

Коллективы дирекции ГКУ ДЗ ЗелаО,
городской больницы №3,
коллеги, друзья

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ...



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

• позвонить на «горячую линию»: **8(499)734-11-91** (круглосуточно)

• прийти на прием к руководителю ГКУ дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО Ивану Яковлевичу Голоусикову. График приема: понедельник с 15:00 до 18:00. Адрес: **Зеленоград, Каштановая аллея д. 2, стр. 1.** Предварительная запись по телефону: **8(499)735-64-29.**

Если у Вас не получается прийти на прием, Вы можете изложить свою проблему пресс-секретарю Дирекции здравоохранения округа Ирине Юрьевне Федюниной по телефонам **8(499)734-47-69, 8(916)511-10-85** или написать на электронный адрес: **5344769@mail.ru**. На следующий день информация будет передана лично руководителю Дирекции здравоохранения округа, который очень заинтересован в обратной связи с жителями нашего города, и ваше обращение не останется без внимания.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

15 октября, на IV московском форуме «Дерматовенерология и косметология: синтез науки и практики», медицинская сестра 1-го дерматовенерологического отделения филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Зоя Ивановна Александрова была награждена Дипломом Департамента здравоохранения г. Москвы за многолетнее добросовестное служение специальности.

Уважаемая Зоя Ивановна! Примите наши искренние поздравления с этой высокой наградой! Желаем крепкого здоровья, счастья и удачи во всем!

Коллектив филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ

С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляем с 60-летием врача-оториноларинголога филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Наталью Евгеньевну Шульчишину, проработавшую в поликлинике в течение 30 лет. Благодарим Вас, Наталья Евгеньевна, за многолетний добросовестный труд. Желаем крепкого здоровья Вам и Вашим близким, счастья, душевного тепла, сердечной мудрости! Спасибо за трудолюбие и верность своему призванию!

Поздравляем с 60-летием врача-офтальмолога ГБУЗ «ГП № 201» Людмилу Анатольевну Мусинову. Желаем счастья, любви, успехов в труде, благополучия, здоровья на долгие годы, радости! Пусть Вам во всем сопутствует удача!

Поздравляем санитарку 5-го терапевтического отделения ГБУЗ «ГП № 201» Галину Михайловну Сыроежкину с 75-летием! Благодарим Вас за многолетний добросовестный труд. Желаем крепкого здоровья, счастья, солнечного настроения, успехов во всех делах!

Поздравляем с юбилеем лаборанта клинико-диагностической лаборатории филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» Светлану Викторовну Борисову! От всей души желаем здоровья, радости, любви, успехов в работе, благополучия во всем и прекрасного настроения!

Коллектив ГБУЗ «ГП № 201» ДЗМ

ВЫБОР ЗА ВАМИ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНА С НОВЫМ ЛИЦОМ

ВО ВСЕХ ФИЛИАЛАХ ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»

Предоставляются платные медицинские услуги:

- консультации врачей-специалистов (терапевта, кардиолога, невролога, хирурга, уролога, офтальмолога, оториноларинголога, эндокринолога, акушера-гинеколога, ревматолога и др.)

- диагностика на современном оборудовании (флюорография, рентгенография, ультразвуковая диагностика, кардиография, холтеровское мониторирование, все виды лабораторной диагностики)

- лазерные хирургические операции (удаление папиллом, кондилом, невусов), лазерные офтальмологические операции (лазерная микрохирургия при катаракте, глаукоме, разрывах сетчатки и др.)

- комплекс реабилитационных процедур (массаж, электролечение, водолечение, галакамера, ЛФК и др.)

С перечнем услуг и прейскурантом можно ознакомиться на стен-

дах, расположенных в поликлиниках. Подробная информация – по телефонам: **8(499)210-33-20, 8(499)210-34-41** или на сайте: **gp201.pf** в разделе «Платные услуги».

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

Предлагаем платные медицинские услуги в условиях дневного стационара на базе ГБУЗ «ГП №201» ДЗМ (Зеленоград, корп.2042):

- лазерное, радиоволновое и хирургическое удаление всех образований кожи и подкожной клетчатки с использованием микрохирургической техники с обязательным гистологическим исследованием

- лечение варикозной болезни с использованием лазера (ЭВЛК), минифлебэктомия, склеротерапия сосудистых звездочек, лазерное удаление сосудистых звездочек на лице



ОФИЦИАЛЬНО

ВЫБОР ПОЛИКЛИНИКИ – ОБЯЗАННОСТЬ ГРАЖДАНИНА!

В соответствии со ст.16 Федерального закона от 29.10.2010г. № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации», ст.21 Федерального закона от 21.11.2011г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.04.2012г. № 406н «Об утверждении Порядка выбора гражданином медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи» каждый гражданин при наличии полиса ОМС

может реализовать свое право на выбор медицинской организации.

В настоящее время в поликлиниках Зеленоградского округа систематизируется электронная база пациентов, проводится выверка достоверности данных регистра застрахованных лиц, в связи с чем пациентам предлагается написать заявление о выборе медицинской организации. Если Вы давно не обращались в поликлинику, значит, нужно обновить Ваши данные. Оформите документальное прикрепление к поликлинике! Это не займет много времени. Достаточно зайти в поликлинику с паспортом, страховым полисом и копия-



ми этих документов, заполнить бланк заявления и оставить его в регистратуре.

Прикрепившись к поликлинике, пациент может записываться на прием к врачу на портале госуслуг города Москвы <http://pgu.mos.ru>, через ЕМИАС и регистратуру поликлиники, а пациенты, имеющие право на льготное лекарственное обеспечение, получают возможность выписывать рецепты в электронной форме.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Каким образом будет функционировать «Дневной стационар», об открытии которого сообщали в СМИ? Ранее писали о том, что это будет бесплатное медицинское учреждение, где возможно получить ряд процедур без нахождения в больнице. Хотелось бы узнать подробнее.

Филиал «Дневной стационар» городской больницы №3, расположенный по адресу: Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2-а, оказывает амбулаторную и стационарную помощь по профилю «терапия» и «хирургия» при заболеваниях и состояниях, не требующих круглосуточного медицинского наблюдения (пребывание не более 4 часов) в рамках Програм-

ВОПРОС - ОТВЕТ

мы государственных гарантий обеспечения граждан РФ бесплатной медицинской помощью.

В филиал «Дневной стационар» пациенты госпитализируются по направлению врача из филиала «Поликлиническое отделение» городской больницы №3. С перечнем документов и исследованием необходимых для госпитализации пациентов в дневной стационар, можно ознакомиться на официальном сайте городской больницы №3 www.gb3zelao.ru (раздел «Отделения и кабинеты»).

Платные медицинские услуги предоставляются:

- пациентам, не застрахованным в системе обязатель-

ного медицинского страхования (ОМС)

- по желанию пациента при отсутствии направления врача

- по желанию пациента на внеочередное предоставление медицинских услуг

- 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» с гражданами на оказание медицинских услуг и предоставляются только при письменном согласии пациента.

Лечебные учреждения Зеленограда оказывают платные медицинские услуги в соответствии с приказом Департамента здравоохранения г. Москвы от 02.10.2013 г. № 944 «Об утверждении Правил оказания платных услуг гражданам и юридическим лицам государственными организациями системы здравоохранения города Москвы».



- операции при неосложненных паховых, пупочных, послеоперационных грыжах с использованием сетчатых имплантов

- хирургическое лечение геморроя, анальных трещин копчикового хода с использованием лазера

- диагностические пункции щитовидной, молочной желез под контролем УЗИ с цитологическим исследованием

- эндоскопические исследования под наркозом в состоянии ме-

дикаментозного сна: гастроскопия, колоноскопия

- медицинский педикюр.

Центр оснащен комфортабельными одно-, двухместными палатами, современным хирургическим и анестезиологическим оборудованием. Операции проводятся под наркозом.

Телефоны для справок: **8(499)210-33-20, 8(499)210-34-41.**

Предварительная запись по телефону: **8(916)158-93-09.**

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРИЕМ ВЕДЕТ ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ

С 5 ноября 2014 года в ГБУЗ «ДГП №105» (корп. 801) ведет прием дежурный врач-педиатр.

К дежурному врачу можно обращаться по следующим вопросам: выдача справок об эпидемиологическом окружении, на санаторно-курортное лечение, в бассейн, секции, кружки; направлений на анализы; выдача заключений врача на бесплатные продукты питания детям-инвалидам и детям из многодетных семей в возрасте старше 3 лет. Прием ведется по предварительной самозаписи в системе ЕМИАС и по «живой очереди».

График приема: пн, ср, чт с 16-00 до 19-00, вт, пт с 9-00 до 12-00.

ПОРЯДОК ЗАПИСИ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Согласно приказам Департамента здравоохранения г. Москвы от 13.03.2014г. №246 и 31.10.2014г. № 938, с 1 ноября 2014 года для самозаписи доступны следующие специалисты:

- педиатр
- педиатр участковый
- хирург
- уролог
- акушер-гинеколог
- офтальмолог
- оториноларинголог

Записаться на прием к этим врачам можно:

- в регистратуре поликлиник
- по телефону единого центра **8(495)539-30-00**

- через московский портал госуслуг
- с помощью мобильных приложений ЕМИАС для платформы iOS и для платформы Android

- через инфоматы в холлах поликлиник

Консультации остальных специалистов осуществляются по направлению педиатров или других специалистов. В этом случае врач сам записывает пациента в ЕМИАС на консультацию.

Администрация ГБУЗ «ДГП 105 ДЗМ»

СТАЦИОНАР

Приведа в пример стандарты Всемирной организации здравоохранения, согласно которым 70% пациентов с инсультом должны быть поставлены на ноги, В.И. Скворцова отметила, что работа 1-го неврологического отделения 3-й городской больницы соответствует самым высоким мировым стандартам, ведь большинство пациентов после лечения в отделении уходят домой на собственных ногах. О том, как удалось добиться таких высоких результатов, мы попросили рассказать окружного невролога Зеленограда, заведующую 1-м неврологическим отделением для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения Елену Евгеньевну Владимирову.

– Елена Евгеньевна, расскажите, пожалуйста, о работе 1-го неврологического отделения, какие методики вы применяете?

– Наше отделение предназначено для диагностики, лечения и оказания неотложной медицинской помощи больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения – инсультами, а также для профилактики этого опасного заболевания. В структуру отделения входит 48 коек для пациентов различной тяжести. Мы работаем в круглосуточном режиме и оказываем неотложную медицинскую помощь больным, которые госпитализируются к нам из «зоны ответственности» больницы (это Зеленоград и его окрестности). Также много пациентов поступает из более отдаленных территорий Московской области – Клина, Твери. Есть пациенты, которые специально приезжают на лечение в наше отделение из других районов Москвы.

В отделении неврологии проводится диагностика причин возникновения сосудистых заболеваний мозга. Ведется персонализированная терапия цереброваскулярных заболеваний с учетом особенностей каждого пациента, разрабатываются программы первичной и вторичной профилактики острых нарушений мозгового кровообращения при таких факторах риска, как гипертоническая болезнь, гиперлипидемия, нарушение

В СООТВЕТСТВИИ С МИРОВЫМИ СТАНДАРТАМИ



углеводного обмена, функций свертывающей системы крови.

Наши доктора ведут мониторинг прогрессирования сосудистых заболеваний, наблюдают больных после перенесенного инсульта и операций на головном мозге, а также пациентов из группы риска по развитию сосудистых патологий: с заболеваниями головного мозга, периферической нервной системы, метаболическими нарушениями, сахарным диабетом. Врачи взаимодействуют со специалистами окружного амбулаторного центра, куда направляются пациенты на дальнейшую реабилитацию после стационара.

Перед коллективом нашего отделения стоит задача по внедрению инновационных методов оказания медицинской помощи, проведению социальной адаптации людей с двигательными, речевыми и когнитивными нарушениями и восстановлению трудоспособности молодого населения.

Минувший сентябрь запомнился медицинскому сообществу Зеленограда визитом в наш округ и городскую больницу № 3 министра здравоохранения РФ В.И.Скворцовой. Будучи сама по специальности неврологом, Вероника Игоревна высоко оценила работу зеленоградских врачей, и, в частности, неврологического отделения 3-й городской больницы.

– Из отделения неврологии 70% пациентов выходят на своих ногах, как это возможно?

– Мы смогли этого достичь во многом благодаря работе мультидисциплинарной бригады реабилитации, функционирующей при нашем отделении. Мы используем разнообразные методики реабилитации пациентов после инсульта, в том числе кинези-, лазеро-, физиотерапии, магнитную и нейромышечную электростимуляции, роботизированное лечение, социальную адаптацию, коррекцию высших психических функций и эмоционального состояния больного.

Многих приходится учить элементарным навыкам с «нуля»: как правильно есть, обслуживать себя, ходить и т.п. С пациентами работают врач-невролог, врач-методист лечебной физкультуры, врач и медицинская сестра физиотерапии, логопед, массажист, психолог, нейрореабилитолог. Благодаря своевременному оказанию медицинской помощи, комплексному подходу к лечению и реабилитации, у пациентов происходит существенное улучшение даже в первые недели после развития заболевания, люди быстрее встают на ноги после инсульта и менее подвержены риску рецидива заболевания.

– Общеизвестно, что неврологическим больным, особенно с острым нарушением мозгового кровообращения, очень важно как можно раньше обратиться за

медицинской помощью. Каковы первые симптомы инсульта?

– Первыми признаками инсульта могут быть: спутанность речи, асимметрия лица, слабость в конечностях, нарушение координации в движениях, потеря сознания. Лечение таких больных (тромболитическая терапия) наиболее эффективно, если его начать в первые 4 часа развития инсульта. Поэтому в городскую больницу таких пациентов доставляют «скорой помощью», минуя приемное отделение. Бригада «скорой помощи» предварительно оповещает наше отделение о поступлении больного в стационар, пациента привозят непосредственно в отделение нейрореанимации. Здесь больному оказывается круглосуточная помощь, он постоянно наблюдается врачами и медицинскими сестрами, после чего переводится в 2-х или 3-хместную палату ранней реабилитации, где проводится дальнейшее восстановительное лечение. Как правило, курс лечения составляет от 7 до 21 дня.

– За последние годы показатель сохранения жизни среди пациентов отделения значительно повысился. Чем это вызвано?

– Это стало возможным во многом благодаря высокой квалификации медицинского персонала и оснащению отделения новым современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения. В

стационаре есть компьютерная томография, магниторезонансная терапия, ультразвуковая диагностика. Функционирует в круглосуточном режиме клиничко-диагностическая лаборатория, благодаря чему стало возможно оказание высококачественной и высокоэффективной медицинской помощи.

Пациентам с нарушениями мозгового кровообращения и инсультом проводят полную функциональную диагностику: начиная от общих анализов и заканчивая томографией, ультразвуковой доплерографией сонных артерий и др. Решение о необходимости проведения больных атеросклеротическим стенозом брахицефальных артерий принимается квалифицированными ангиохирургами. Все больные с геморрагическим инсультом в обязательном порядке осматриваются нейрохирургом.

– Каков возраст пациентов неврологического отделения?

–Контингент наших пациентов, в основном, составляют люди предпенсионного и пенсионного возраста – 50-60 и 70 лет, но, к сожалению, с каждым годом инсульт все больше «молодеет». Бывали случаи, когда к нам привозили 17, 19-летних больных. Никто из пациентов не застрахован от рецидива заболевания: есть те, кто попадают к нам с инсультом повторно, в третий и даже четвертый раз.

Наши пациенты – пожалуй, самая тяжелая категория среди всех больных, поступающих на стационарное лечение. Инсульт – страшная болезнь, от которой умирает в мире огромное количество населения (смертность от инсульта занимает второе место среди всех летальных исходов в России). Поэтому поднять человека на ноги после перенесенного инсульта для врача уже подвиг. Для медицинских работников нашего отделения этот подвиг – ежедневный. Для нас каждодневное спасение человеческой жизни уже давно перестало быть чем-то особенным, мы просто добросовестно выполняем свою работу.

ПРОФИЛАКТИКА



Периодически проходить медицинский осмотр, даже когда ничего не беспокоит – это нормальное явление для человека, который заботится о том, чтобы оставаться здоровым в любом возрасте.

– Я еще молод и чувствую себя хорошо. Зачем мне обследоваться?

– Достаточно часто у людей, которые чувствуют себя хорошо, все же имеются небольшие отклонения в состоянии здоровья. Если их вовремя обнаружить и устранить, то развитие многих заболеваний можно предотвратить.

– Действительно ли во время диспансеризации можно пройти бесплатно УЗИ брюшной полости и маммографию?

– Да, УЗИ брюшной полости и маммография входят в комплексное обследование первого этапа диспансеризации людей в возрасте 39 лет и старше.

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

– Диспансеризация проводится бесплатно для пациентов за счет средств фонда обязательного медицинского страхования (ОМС) при наличии паспорта и страхового полиса ОМС.

ЗАЧЕМ НУЖНА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

– Если мой возраст не соответствует возрастным категориям диспансеризации, значит, я не могу обследоваться?

– Вы можете пройти профилактический медицинский осмотр или обратиться в Центр здоровья.

– Как проходит диспансеризация?

– Она начинается с первого этапа, который требует 2 визита. Первый визит занимает примерно 3-6 часов. Вы приходите по предварительной записи в отделение медицинской профилактики поликлиники по месту прикрепления, где Вам измерят рост, вес, окружность талии, уровень артериального давления, внутриглазное давление, уровень холестерина и глюкозы (экспресс-методом), оценят суммарный сердечно-сосудистый риск.

Здесь же заполняется два документа: информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство и анкета на выявление хронических неинфекционных заболеваний. После чего получаете маршрутный лист диспансеризации с указанием всех обследований, которые должны пройти в соответствии с Вашим полом и возрастом. По окончании обследований (как правило, через 1-6 дней, когда все результаты будут готовы), Вы приходите к участковому врачу для итоговой консультации.

Врач даст разъяснения по результатам проведенных обследований и индивидуальные рекомендации по различным аспектам Вашего образа жизни, определит группу здоровья, при наличии высокого риска заболеваний или самих заболеваний – группу диспансерного наблюдения, выдаст на руки паспорт здоровья.

При выявлении каких-либо отклонений в состоянии здоровья, требующих уточнения, участковый врач направит Вас на дополнительные обследования и консультации узких специалистов (это второй этап диспансеризации).

По результатам первого и второго этапов диспансеризации с Вами проведут консультирование по имеющимся у Вас факторам риска неинфекци-

онных заболеваний. При наличии показаний назначат необходимое лечение, включая специализированную и высокотехнологическую медицинскую помощь или санаторно-курортное лечение.

– 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.

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

– Можете, если напишите заявление на имя главного врача поликлиники о прикреплении к данной поликлинике. Но Вам придется в течение 1 года обращаться по всем медицинским вопросам именно в эту поликлинику.

– Я и так знаю, что мои проблемы со здоровьем во многом связаны с избыточным весом. Что мне может дать диспансеризация?

– Прежде всего, следует оценить уровень данного фактора риска, в частности, есть ли у Вас ожирение, если да, то степень и тип ожирения. Немаловажно наличие других, так называемых метаболических факторов риска. По совокупности данных врач даст Вам индивидуальные рекомендации, направит в Школу здорового питания при отделении медицинской профилактики или Центр здоровья.

Возможно, врач назначит дообследование в Центре здоровья, где Вам проведут биомпедансметрию и определят соотношение жировой, мышечной массы и воды в организме, помогут составить индивидуальный пищевой рацион.

– 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.

▶ Бесплатную диспансеризацию человек должен проходить раз в 3 года. В каждом конкретном году в поликлинике ждут тех, чей возраст делится на 3. В 2014 году должны пройти диспансеризацию граждане, родившиеся в 1992, 1989, 1986, 1983, 1980, 1977, 1974, 1971, 1968, 1965, 1962, 1959, 1956, 1953, 1950, 1947, 1944, 1941, 1938, 1935, 1932, 1929, 1926 годах.

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ БЕЗ ОЧЕРЕДИ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ!

Пройдите диспансеризацию в ноябре 2014 года и получите сертификат на консультацию терапевта!

Специальное предложение действует до 30 ноября 2014 года.

Сертификат дает право на однократное посещение врача-терапевта ГБУЗ «ГПН№201» ДЗМ без очереди в часы работы поликлиники. Сертификат действителен в течение одного года.

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

ШКОЛА ДИАБЕТА

– Важнейшим фактором, сдерживающим появление и развитие диабетической полинейропатии, является постоянное поддержание нормального уровня глюкозы в крови. Показано, что увеличение уровня гликированного гемоглобина всего на 1% (отражающего средний уровень глюкозы крови в течение последних 3-х месяцев), увеличивает риск развития нейропатии на 28%.

амбулаторной и стационарной помощи Минздрава РФ при диабетической полинейропатии.

Тиоктовая кислота назначается курсом внутривенно капельно по 600 мг в сутки в течение 10-20 дней, далее перорально по 600 мг в сутки (строго натощак, запивая стаканом воды, а не молоком, как делают многие) в течение 2-3 месяцев. Если у пациента нет возможности получать внутривенные инъек-

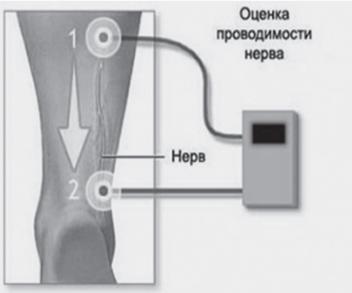
Сегодня сахарным диабетом страдает более 7% всего взрослого населения планеты. Но особое беспокойство у врачей вызывают осложнения этого заболевания. О том, какие методы лечения диабетической полинейропатии нижних конечностей используются в настоящее время, рассказывает заведующая эндокринологическим отделением ГБУЗ «ГП №201» Диана Игоревна Аванесова.



Для лечения болевого синдрома диабетической полинейропатии давно применяются антиконвульсанты. Наиболее часто используют габапентин («Конвалис»), который зарекомендовал себя выраженной противоболевой активностью, хорошей переносимостью, более низкой вероятностью возможных побочных реакций. Большинство побочных эффектов носят временный характер и незначительны. Также следует отметить отсутствие взаимодействия с большинством неврологических препаратов, отсутствие потенциального токсического воздействия препарата на печень. Доза препарата подбирается врачом индивидуально с учетом течения заболевания.

Трициклические антидепрессанты, такие как amitриптилин назначаются при режущих, стреляющих, сверлящих болях, онемении нижних конечностей, ощущениях прикосновения льда или удара тока. Курс лечения определяется строго индивидуально.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ



Пациентам с сахарным диабетом следует отказаться от употребления алкоголя, который сам по себе также приводит к развитию тяжелой нейропатии. Положительную роль в профилактике этого заболевания играют лечение гипертензии и отказ от курения.

Медикаментозное лечение проводится курсами 2-3 раза в год. В настоящее время препаратами с подтвержденной эффективностью являются тиоктовая кислота и современные формы витамина В. В отношении прочих метаболических средств есть данные об их неэффективности или токсичности.

Препараты тиоктовой кислоты входят в перечень жизненно-важных лекарственных препаратов, включены в стандарты первичной



ци, их разрешено заменять приемом 1800 мг (3 таблетки) в сутки тиоктовой кислоты, что по своей эффективности и безопасности сравнимо с внутривенным введением препарата. Также нужно отметить, что лечение тиоктовой кислотой необходимо проводить только при компенсированном сахарном диабете, то есть при гликемии от 6 до 8 ммоль/л. Гликемия выше 10 ммоль/л в течение суток не дает препарату оказывать свой лечебный эффект.

Примером препарата тиоктовой кислоты является «Октолипен», который представлен не только двумя дозировками (300 мг и 600 мг), но и тремя разными лекарственными формами (таблетки и капсулы, концентрат для приготовления раствора

для инфузий), что значительно расширяет возможности оптимального подбора препарата с учетом индивидуальных особенностей пациента.

Современные формы витамина В существуют в виде внутримышечных инъекций и пероральной формы. К примеру, препарат «Комбилипен» представляет собой комплекс высоких доз В1, В6 и В12 в комбинации с лидокаином, который позволяет сделать инъекции практически безболезненными. Продолжительность курса терапии составляет 10 дней. Затем рекомендуется продолжить прием препарата по 1 драже 3 раза в день в течение 1-3 месяцев.

Отдельного подхода к лечению требует выраженный болевой синдром при диабетической полинейро-

патии. В данной ситуации постоянный прием обычных обезболивающих препаратов (нестероидных противовоспалительных средств) абсолютно неэффективен. Уже более 15 лет известно, что эффективными средствами являются противосудорожные препараты и трициклические антидепрессанты.

Перед началом симптоматической терапии необходимо исключить другие причины болевой нейропатии: онкологические заболевания, уремию, алкогольную, постгерпетическую и ВИЧ-ассоциированную нейропатию и др. Также необходимо учесть возможные противопоказания и оценить сопутствующую терапию на предмет возможных лекарственных взаимодействий.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



РОТАВИРУС ЖИВУЧ И ЗАРАЗЕН

– Ротавирусная инфекция, или по-другому кишечный грипп, – это острое вирусное заболевание, которым болеют преимущественно дети. Заболеть ротавирусом ребенок может даже в роддоме, не говоря о детском садике, школе, различных кружках, секциях и местах прогулок, – рассказывает заведующая филиалом № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Ольга Николаевна Кузнецова.

в детском возрасте) в организме появляется нестойкий иммунитет. Через некоторое время симптомы заболевания могут повториться. С каждым заражением вырабатывается иммунитет к конкретному типу вируса, и последующие заражения протекают легче.

Болезнь носит циклический характер: выделяются инкубационный (1-5 суток), острый периоды (3-7 суток, при тяжелом течении болезни – более 7 суток) и выздоровление (4-5 суток). Специфического лечения от ротавирусной инфекции нет.

– Как проявляется ротавирусная инфекция?

– Для этого заболевания характерно острое начало: резкое повышение температуры, сильные схваткообразные боли в животе, повторная рвота, изнурительный жидкий стул (на второй, третий день – серо-желтый и глинообразный). Кроме того, у большинства заболевших появляются насморк, покраснения в горле, боли при глотании. В острый период отсутствует аппетит, больной чувствует слабость.

небольшим кишечным расстройством, подташниванием или дискомфортом в области живота, поэтому заболевший человек может не догадываться о том, что болен. Но, если в семье или коллективе есть инфицированный, то обычно в течение 3-5 суток поочередно заболевают и остальные.

– Как уберечь себя и близких от заражения?

использовать чистую салфетку, использовать антисептические гели.

Часто кишечная инфекция у ребенка, вызванная ротавирусом, появляется на курортах Турции, Египта, Таиланда и в других жарких странах, где много туристов, низкий уровень гигиены и благоприятные климатические условия для размножения инфекции. Поэтому на отдыхе родителям нужно быть предельно осторожными.

– В детских поликлиниках Зеленограда появилась вакцина Рота Тек для профилактики ротавирусной инфекции в детском возрасте. Что она собой представляет?

– Это пероральная (для применения через рот) вакцина, содержащая 5 основных серотипов ротавируса, являющихся причиной ротавирусных кишечных расстройств младенцев и детей постарше. Включенные в состав вакцины серотипы являются самыми распространенными и вызывают наиболее тяжелые заболевания. Произведена она в США, безопасность протестирована в Нидерландах.

Вакцина применяется у детей от 6 до 32 недель жизни. Первая доза вакцины должна быть введена как можно раньше после достижения ребенком 1,5 месяцев. Последующие дозы вводятся с интервалом 4-10 недель, при этом заключительная доза вакцины должна быть введена до достижения ребенком возраста 32 недель (8 месяцев).

Стандартная рекомендуемая схема вакцинации Рота Тек: 2 – 3 – 4,5 месяцев.

Рота Тек совместима со всеми вакцинами, включенными в «Национальный календарь профилактических прививок», и может вводиться с ними в один день (кроме вакцины от туберкулеза).



– Почему эта болезнь считается детской?

– Организм детей менее защищен от ротавирусов. В раннем возрасте это заболевание протекает крайне тяжело. У ребенка ниже кислотность желудочного сока и меньше количество вырабатываемого секреторного иммуноглобулина «А», фактора защиты слизистых оболочек, чем у взрослого человека.

У взрослых зачастую заболевание протекает бессимптомно, ротавирусная инфекция может проявлять-

– Ольга Николаевна, как передается ротавирусное заболевание?

– Эта инфекция вызывается ротавирусами. Ежегодно регистрируется до 25 млн случаев заболевания, из них 600-900 тысяч (то есть 2,4-3,6%) – с летальным исходом, особенно это касается людей с ослабленным здоровьем. Вирионы ротавирусов хорошо сохраняются в окружающей среде при низких температурах.

Заразиться можно самыми разными путями, основной механизм передачи – через продукты питания и воду. Эту инфекцию можно отнести к «болезням грязных рук».

Характер заболевания носит четко выраженный сезонный характер. В России до 93% случаев регистрируется в холодный период года (с ноября по апрель включительно).

К 5-летнему возрасту практически все дети в мире переносят ротавирусную инфекцию. После выздоровления перенесенная болезнь не влечет никаких долговременных последствий. После первого заболевания (как правило,

В качестве эффективного средства против ротавирусной инфекции ВОЗ рекомендует проведение профилактической вакцинации.

НА ПРИЕМ К ОФТАЛЬМОЛОГУ



На базе филиала «Поликлиническое отделение» городской больницы № 3 работает офтальмологический консультативно-диагностический кабинет для обследования пациентов, своевременного выявления патологии органов зрения, назначения адекватного лечения. Прием ведет офтальмохирург высшей категории Л.А.Казакова. Стаж работы Людмилы Александровны врачом-офтальмологом составляет более 20 лет.

ДИАГНОСТИКА И ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ

Отличительной особенностью высококвалифицированного офтальмолога является комплексный подход к диагностике зрения. Проверка зрения должна обязательно проводиться с использованием объективных компьютеризированных методов обследования зрения. Современная техника позволяет диагностировать аномалии рефракции глаза (близорукость, дальнозоркость, астигматизм), заболевания преломляющих сред глаза (помутнения роговицы и хрусталика), а также определять уровень поражения рецепторного аппарата, возникающего при таких заболеваниях, как глаукома, диабетическая ретинопатия, дистрофия сетчатки, отслойка сетчатки.

Однако, при наличии таких отягчающих факторов, как наследственная предрасположенность, перенесенные ранее воспалительные заболевания глаза или глазная травма, сопутствующие соматические заболевания (сахарный диабет, ревматизм и другие), диагностику зрения нужно проводить чаще.

Тщательная диагностика зрения включает в себя ряд инструментальных и аппаратных методов обследования. Диагностическое оборудование последнего поколения позволяет измерить большинство необходимых параметров глаза совершенно безболезненно, не касаясь его поверхности.

ШИРОКИЙ СПЕКТР ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

- современные научные разработки
- профессиональное новейшее оборудование ведущих японских и немецких фирм
- проверка зрения, полное комплексное обследование зрения и постановка диагноза в день обращения
- индивидуальный подход к обследованию пациента



ции). Данные обследования, полученные на авторефрактометре, требуются для расчета искусственного хрусталика глаза (ИОЛ) при удалении катаракты, рефракционных операциях при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, подборе контактных линз и очков.

ТОНОМЕТРИЯ – измерение внутриглазного давления (имеет большое значение в диагностике глаукомы, а также ряде глазных заболеваний, сопровождающихся повышением или понижением внутриглазного давления). В клинике тонометрия проводится аппланационным (бесконтактным) и импрессионным (контактным) способами.

При бесконтактной тонометрии пневмотонометр при помощи на-

ОФТАЛЬМОСКОПИЯ – метод исследования сосудистой оболочки, сетчатки, зрительного нерва в лучах света, который отражается от глазного дна пациента. В клинике офтальмоскопия выполняется с помощью прямого офтальмоскопа, нального бинокулярного офтальмоскопа, либо щелевой лампы и асферических линз или контактной линзы Гольдмана.

Офтальмоскопия проводится в условиях максимально широкого зрачка, а это позволяет качественно осмотреть не только центральные отделы глазного дна, но и труднодоступные для осмотра периферические отделы сетчатки, выявить периферические дистрофии, расслоение сетчатки (ретинолизис), субклинические формы

ПЕРИМЕТРИЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ предназначена для диагностики состояния поля зрения – пространства, которое видит глаз человека при неподвижной фиксации. Зачастую человек не замечает появления дефектов (выпадения) в поле зрения, благодаря подаренной природой способности смотреть на мир двумя глазами. Современные модели периметров имеют широкий диапазон пороговых исследований и высокоспециализированных тестов, что позволяет выявлять на начальных стадиях глаукому, дистрофию и сосудистую патологию сетчатки (окклюзии и тромбозы ретиальных сосудов), ретинопатию, отслойку сетчатки.

ОТКРЫТ КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ



Людмила Александровна Казакова окончила Московский медицинский стоматологический институт им. Семашко по специальности «Лечебное дело». В 1993-1994 г.г. проходила обучение в клинической ординатуре МНТК «Микрохирургии глаза» им. академика С.Н.Федорова по специальности «Офтальмология».

Успешно окончив клиническую ординатуру, работала в отделе «Экспериментальной офтальмохирургии» под руководством академика С.Н.Федорова, где проводила

хирургическое и консервативное лечение миопии, катаракты, глаукомы, вазореконструктивные операции при патологии зрительного нерва, сетчатки, сосудистых заболеваниях, одновременно являясь медицинским референтом академика С.Н.Федорова. Затем продолжила работу в Зеленоградском отделении МНТК «Микрохирургии глаза».

С декабря 2013 года работает врачом-офтальмологом в городской больнице №3, постоянно участвует в офтальмологических конференциях и международных симпозиумах.

Существенно расширяются диагностические возможности при воспалительной и сосудистой патологии зрительного нерва, атрофии зрительного нерва, нейроофтальмологической патологии. Периметрия с короткими скрининговыми методами тестирования достаточно надежна для выявления даже минимальных дефектов поля зрения без больших затрат времени.

БИОМЕТРИЯ ГЛАЗА – контактный ультразвуковой метод для измерения длины глаза, глубины передней камеры и толщины хрусталика, а также автоматического расчета оптической силы интраокулярной линзы.

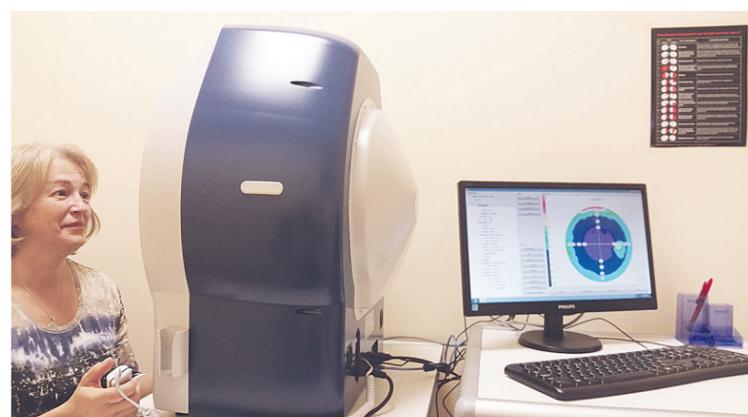
ГОНИОСКОПИЯ – специальный метод исследования угла передней камеры с помощью оптического прибора (гониоскопа) и контактной жидкости, позволяющий изучать анатомические структуры, невидимые при других исследованиях.

правленной струи воздуха, не касаясь поверхности глаза, быстро и безопасно выполняет измерение внутриглазного давления. Эта технология делает процесс измерения более комфортным для пациента. Скорость процедуры всего 3 мсек. При необходимости измерение внутриглазного давления проводится контактным тонометром Маклакова или тонометром Гольдмана, который заключается в закапывании обезболивающих капель и замера степени прогиба роговицы под давлением гирьки (плунжера), опущенного на поверхность глаза.

БИОМИКРОСКОПИЯ ГЛАЗА – метод визуального исследования оптических сред и тканей глаза с помощью щелевой лампы, основанный на создании резкого контраста между освещенными и неосвещенными участками, который позволяет детально изучить состояние и выявить

заболевания вспомогательного аппарата органа зрения (век, слезных органов, конъюнктивы), патологию роговицы, помутнения в хрусталике под большим увеличением. Использование специальных линз дает возможность выполнять гоноскопию (исследование дренажной системы глаза) при глаукоме.

Биомикроскопия глаза позволяет изучить состояние стекловидного тела при кровоизлияниях и помутнениях в нем, оценить характер, масштаб и перспективы последующего лечения таких патологий сетчатой оболочки, как сосудистые поражения, наследственные заболевания, отслойка (отслоение сетчатки), дистрофия, ретинопатия.



отслойки сетчатки (отслоение сетчатки), то есть патологию на глазном дне, которая клинически не проявляется, но требует обязательного лечения. Для расширения зрачка применяются мидриатики короткого действия.

При необходимости и по согласованию с пациентом диагностика зрения может быть расширена дополнительными исследованиями.

ТОНОГРАФИЯ – метод исследования гидродинамики глаза, заключающийся в графической регистрации результатов многократного измерения внутриглазного давления на фоне продолжительного сдавливания глазного яблока тонометром. Тонография позволяет измерять колебания внутриглазного давления, скорость продукции и оттока внутриглазной жидкости в течение заданного отрезка времени. Проведение данного исследования особенно важно для верификации диагноза при подозрении на глаукому и в качестве контроля эффективности лечения тех пациентов, у которых глаукома выявлена ранее.

МИКРОГОНИОСКОПИЯ – исследование структуры угла передней камеры с помощью гоноископа и щелевой лампы. Гониоскопия открывает новые возможности в диагностике и клинической характеристике глаукомы, опухолей, инородных тел, кист, воспалительных и дистрофических заболеваний глаз.

После тщательного и полного обследования офтальмолог-хирург проводит с пациентом беседу и на основании полученных диагностических данных назначает соответствующее консервативное, лазерное или хирургическое лечение.

Офтальмологическая помощь в консультативно-диагностическом кабинете оказывается пациентам бесплатно (по полису ОМС). Также предоставляются платные услуги по прейскуранту городской больницы №3. На обследование, консультацию и лечение могут обращаться как зеленоградцы, так и иногородние жители.

▶ Прием офтальмохирурга проводится в «Поликлиническом отделении» городской больницы № 3 (бывшая 65-я поликлиника) в кабинетах №201, №223. Время приема: понедельник-пятница с 8.30 до 15.00 (без предварительной записи).

Проверка зрения в возрасте до 40 лет при отсутствии жалоб и наследственных факторов риска должна проводиться каждые 3-5 лет, в 40-60-летнем возрасте – один раз в год, после 60 лет – 2 раза в год.

АКТУАЛЬНО

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Определите, есть ли у вас ожирение. Для этого разделите свой вес на свой рост в квадрате, например, 90кг / (1,7х1,7). Полученный результат – это индекс массы тела. В нашем примере он равен 31.

• При коэффициенте от 25 до 30 наблюдается избыток массы тела.

• При коэффициенте более 30 ставится диагноз ожирение. ИМЕННО ДИАГНОЗ!

Многие думают, что ничего страшного не происходит, подумавшись десятком лишних килограммов, они даже придают человеку некий шарм, да и все вокруг говорят: «Хорошего человека должно быть много!» Это – большое заблуждение! Хороший человек должен быть здоровым. Хороший человек должен излучать энергию, а не мучаться от болей в коленях и одышки.

▶ Что такое лишний вес? Это, прежде всего, показатель безграмотного отношения к себе и своему здоровью.



ХУДЕЕМ! ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Избыточная масса тела – так скромно и необидно называют обычные люди это состояние.

Ожирение – так называют его врачи. Есть, конечно, промежуточные состояния. Врач эндокринолог-диетолог медицинского центра «Венера» Светлана Леонидовна Звягинцева раскроет секрет пошаговой инструкции как худеть без голодания и изнурительных физических нагрузок!

САМО НЕ РАССОСЕТСЯ!

Вспомните, сколько времени вы живете с лишним весом? Если вы будете продолжать делать то же, что делали все эти годы, вес никуда не денется, сама собой проблема не решится!

Многие считают, что нужно «сесть» на диету. Но это не поможет решить проблему. Знаменитые диеты не более, чем медиа-проекты, все они составляются под конкретного человека, а рекламируются на всю страну. И, естественно, мало кому помогают. Кроме того, нельзя бесконечно «худеть» и «толстеть», наше тело не гармошка, постоянные колебания веса приводят к дисбалансу нормальных физиологических процессов в организме, и, в конце концов, к нарушению обмена веществ.

Самый эффективный способ – обратиться за помощью к врачу-диетологу. Что произойдет, если вы доверите свою проблему профессионалу?

• Именно в этот момент Ваша жизнь начнет меняться лучшему!

• Именно в этот момент Вы сделаете первый шаг к здоровью!

Только врач на основании Ваших индивидуальных показателей может грамотно сформировать план питания и физических нагрузок.



КАЛОРИИ - ВРЕДИТЕЛИ

В нашу эпоху автоматизации, гиподинамии и бесконтрольного потребления калорий именно переядание приводит к увеличению массы тела.

▶ Ожирение у любого человека возникает тогда, когда потребление энергии превышает ее затраты в течение длительного времени.

Очень незначительное, но постоянное избыточное потребление энергии приводит к выраженному накоплению жировой ткани в организме. Так, употребление всего лишь 5% «лишних» калорий может способствовать накоплению около 5 кг жировой ткани в год. Если в течение 30 лет потребление превышает затраты всего на 8 ккал в день, это может привести к увеличению массы тела на 10 кг.

Механизм ожирения таков: в теле среднего человека содержится около 30 миллиардов жировых клеток, а при ожирении их бывает до 300 миллиардов. Когда человек полнеет, эти жировые клетки сначала увеличива-

ются в размере, а затем растет и их число. Когда человек худеет, размер клеток уменьшается. Тем не менее, независимо от того, насколько человек похудел, количество жировых клеток остается тем же. Этим отчасти объясняется то, что набравшим вес похудеть значительно тяжелее.

НЕ САДИТЕСЬ НА БОМБУ!

Ожирение – это бомба замедленного действия, которая обязательно рванет. Исключений не бывает, вопрос лишь во времени. Ожирение приводит к развитию таких серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, инсульт, нарушение ритма сердца, сахарный диабет, к нарушению репродуктивной функции, ортопедическим нарушениям, росту онкологических заболеваний.

Кроме того, избыточный вес приводит к снижению качества жизни и создает психологические проблемы. Поэтому, к ожирению нельзя относиться легкомысленно, запомните, что это серьезная болезнь, приводящая к тяжелым последствиям. И ее необходимо лечить! Изменения вашего образа жизни должны быть не временными, а глобальными. Вы должны осознать, насколько сильно изменится качество вашей жизни с приобретением здоровья и стройности. Тогда достижение цели станет гораздо важнее, чем лишний кусок торта.

Если у вас есть избыточная масса тела и вы решили привести свой организм в порядок, позвоните в медицинский Центр «Венера» и запишитесь на прием к высококвалифицированному врачу-диетологу по телефонам: **8(499)717-98-88, 8(495)941-95-05.** Интернет-сайт Центра: www.venera-zel.ru.

В ЗОНЕ РИСКА

ВАШЕ СЕРДЦЕ ВАМ СКАЖЕТ «СПАСИБО»!

– Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, физическая инертность, вредные привычки, повышенное артериальное давление, избыточная масса тела, неумение противостоять стрессам. Чтобы снизить риск развития ССЗ, нужно установить контроль за собственным весом (отсутствие избыточного веса и ожирения), стараться поддерживать артериальное давление ниже 140/90 мм рт. ст., уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л, а также придерживаться здорового питания (пища с пониженным содержанием холестерина, увеличение объема потребления овощей и фруктов, снижение количества потребляемой соли и добавление цельнозерновых продуктов), быть физически активным и отказаться от вредных привычек. Все эти факторы позволяют предотвратить летальный исход от сердечно-сосудистых заболеваний.

– **Ольга Михайловна, как в медицинском центре «АСТРЕЯ» организована помощь пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями?**

– В нашем Центре прием пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями ведут высококвалифицированные врачи-терапевты, кардиологи, неврологи, организовано проведение дополнительных методов обследования (функциональная и ультразвуковая диагностика), есть возможность сдать анализы. Мы стремимся к оказанию помощи в соответствии с принципами современной науки. В нашем Центре используется только самое современное медицинское оборудование.

В своей работе мы уделяем максимальное внимание нуждам пациента, по возможности собираем исчерпывающую информацию о его заболевании, проводим все необходимые диагностические мероприятия. Для того, чтобы убедиться в том, что проблемы пациента исчерпаны, мы назначаем контрольные приемы по завершении лечения, периодические профилактические осмотры с целью недопущения рецидивов и осложнений.

– **Каковы симптомы сердечно-сосудистого заболевания? Что должно насторожить?**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертей во всем мире. В России около 40% людей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний в активном трудоспособном возрасте. Как снизить риск развития ССЗ? На этот и другие вопросы отвечает врач-кардиолог медицинского центра «АСТРЕЯ» Ольга Михайловна Маркова.



– Боли в области сердца или грудной клетки, головная боль, головокружение, повышенное или пониженное артериальное давление, учащенное или редкое сердцебиение, перебои в работе сердца, одышка при нагрузке или в покое, отеки, слабость, быстрая утомляемость и др.

– **Какие обследования пациентов с такими жалобами могут пройти в вашем Центре?**

– Индивидуальный план обследования для каждого пациента составляет лечащий врач в зависимости от причины обращения и данных осмотра. Востребованными и доступными являются методы доплерографической оценки кровотока, а именно ультразвуковая доплерография, ультразвуковое дуплексное сканирование.

– **В каких случаях проводят данные исследования?**

– Ультразвуковая доплерография (или УЗДГ) сосудов головы и шеи – безболезненный и безопасный скрининговый метод обследования кровотока для пациентов, у которых бывают перепады давления, головные боли, головокружение, для тех, кто курит, людей с избыточной массой тела, сахарным диабетом.

В нашем Центре мы используем комплексный подход. Помимо выполнения УЗДГ сосудов, с помощью современной аппаратуры врач может рассчитать индивидуальные риски развития сердечно-сосудистых осложнений и дать конкретные рекомендации. В ряде случаев после проведения УЗДГ сосудов головы и шеи пациента направляют на проведение ультразвукового дуплексного сканирования сосудов головы и шеи, что является более сложным и информативным методом исследования.



– **То есть скрининг показан всем, у кого есть подобные жалобы, а более углубленное обследование проводится уже по показаниям?**

– В целом, да. Очевидное преимущество ультразвуковых методик обследования состояния сосудистой стенки – это выявление изменений еще до того, как появились симптомы. Именно поэтому наличие таких факторов риска, как курение, избыток массы тела – уже достаточный повод пройти обследование. Иногда врач сразу назначает дуплексное сканирование сосудов. В нашем Центре пациент всегда получает подробное разъяснение результатов обследования и индивидуальные рекомендации по дальнейшей тактике лечения.

– **Какие еще виды обследований можно пройти в медицинском Центре «АСТРЕЯ»?**

– При нестабильных цифрах артериального давления мы проводим суточное мониторирование артериального давления, при нарушениях ритма сердца – суточное мониторирование ЭКГ. В ряде случаев показано проведение ультразвукового обследования сердца (ЭХО-КГ). Это доступные и информативные методы. В «АСТРЕЕ» существуют комплексные программы обследования.

▶ Если Вы заметили у себя или близкого человека тревожные симптомы, запишитесь на прием к врачу для получения консультации и составления индивидуального плана обследования по телефонам: **8(499)738-77-88, 8(499)717-80-22, 8(499)710-12-02.** Если у пациента по какой-либо причине нет возможности посетить наш Центр, мы предлагаем такую услугу, как вызов врача на дом. Дополнительную информацию можно получить, зайдя на интернет-сайт Центра: www.astreymed.ru.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ



– В мае 1999 года возник проект по организации Центра кинезитерапии в Зеленограде, – вспоминает генеральный директор Центра кинезитерапии Игорь Владимирович Морозов. – Отсутствие специалистов, небольшое финансирование, негативное отношение к методике со стороны медицинского сообщества и населения к платной медицине, ухудшение после кризиса 1998 года материального положения людей, пользовавшихся услугами платной медицины, – все это делало проект достаточно авантюрным. Но я рассматривал дело не как прибыльный бизнес, а скорее как увлечение, закупал тренажеры и оборудование, строил хороший, правильный Центр.

В ноябре 1999 года мы приступили к работе в Менделеево – подмосковном поселке близ Зеленограда. Фанатично преданные методу кинезитерапии, мы очень быстро заработали хорошую репутацию. В 2006 году, в виду большой популярности Центра у зеленоградцев, по ходатайству администрации Зеленоградского административного округа, Департамент имущества города Москвы целевым назначением выделил

нежилое помещение для перевода Центра кинезитерапии из поселка Менделеево в Зеленоград. В феврале 2007 года мы начали свою работу в Зеленограде. Это стало большим и важным событием для города. У нас тогда не было медицинского учреждения, которое занималось бы таким профильным лечением. Вскоре Центр стал очень востребованным в Зеленограде.

Методика, которую мы применяем, направлена на восстановление опорно-двигательного аппарата человека при хронических заболеваниях, от которых страдает примерно 1/3 населения, особенно люди в возрасте от 40 лет и старше. Заболевания, связанные с позвоночником и межпозвоночными дисками, на сегодняшний день считаются наиболее распространенными. Боли, как в самом позвоночнике, так и во всем опорно-двигательном аппарате, обычно проявляются на более поздних стадиях заболевания, когда достигают пороговой величины. И, как правило, уже практически не поддаются лечению.

А выход есть! – утверждал тогда Игорь Владимирович. – Правиль-

НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ!

В ноябре этого года зеленоградский Центр кинезитерапии отмечает свое 15-летие. За годы работы более 10 тысяч человек прошли лечение в Центре 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.

ное лечение может остановить разрушительные процессы в позвоночнике и восстановить его функции почти на любой стадии. Но главная роль в этом лечении отводится самому пациенту. Результат зависит от его желания и готовности выполнять все рекомендации врача.

И Игорь Владимирович не ошибся. За время работы более 10 тысяч человек обратились в Центр кинезитерапии и вернулись к активной, полноценной жизни и 90% – это жители Зеленограда.

– В процессе работы мы используем самую передовую технологию лечения опорно-двигательного аппарата, с применением реабилитационных тренажеров узлолокального и многофункционального воздействия, – рассказывает Игорь Владимирович. – Пациент последовательно обучается правильным движениям – от простых к сложным – с целью нейрорефлекторного закрепления упражнений и их использования для восстановления трофики костно-мышечной системы в целом.

Мы предоставляем пациенту персонального инструктора, составляем индивидуальную лечебную программу с учетом особенностей его анамнеза, сопутствующих заболеваний. А дальше все зависит от желания самого человека. Приведу самые общие результаты, которые становятся ощутимыми уже через несколько недель занятий кинезитерапией: улучшается осанка, обмен веществ, уменьшаются боли в спине, укрепляется иммунная система, снижается вес, улучшаются тонус тела и гибкость, уменьшается подверженность стрессам и увеличивается уверенность в собственных силах.

Чтобы стать пациентом Центра кинезитерапии человеку, испытывающему проблемы с опорно-двигательным аппаратом, достаточно позвонить по телефону **8(499)736-66-91** и записаться на прием. При первом знакомстве пациента обследует врач-кинезитерапевт. Затем разрабатывается индивидуальная программа занятий, согласовыва-



▶ Дирекция здравоохранения Зеленограда и редакция газеты «Будь здоров, Зеленоград!» поздравляют сотрудников Центра кинезитерапии с 15-летием, желают дальнейшего процветания, крепкого здоровья и успехов во всех начинаниях на благо нашего округа!

ДИАГНОСТИКА

Редко кто в течение жизни не испытывал дискомфорта, боли в позвоночнике, неудобства при движении. 70-80% всего взрослого населения периодически страдают от заболеваний спины. А ведь эта боль может быть симптомом серьезного заболевания позвоночника или внутренних органов.

Что же делать, если вы почувствовали боль в пояснице, скованность в позвоночнике, вам трудно утром встать, больно наклониться, повернуться? К сожалению, многие не обращают внимания на эти симптомы, ведь у коллег на работе тоже побаливает спина, да и времени, как обычно, ни на что не хватает...

Но вот однажды вы наклонились, чтобы завязать ботинки и ... не смогли разогнуть спину, острой болью пронзило позвоночник и ногу, даже стопа онемела. «Да, теперь уже без помощи врача не обойтись», – подумали вы, схватившись за телефон. Но к какому врачу обратиться?

К терапевту, невропатологу, ортопеду или ревматологу?

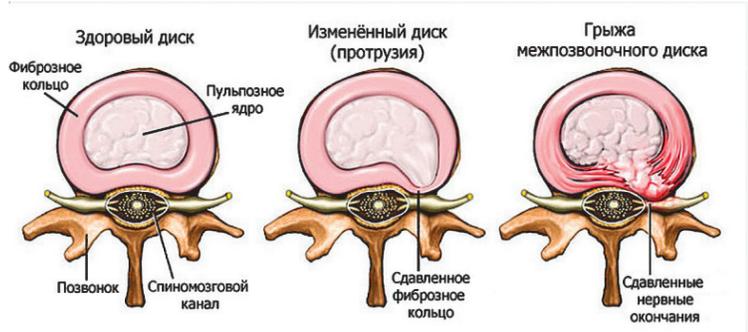
Дело в том, что боли в спине могут быть вызваны самыми различными причинами и иногда даже профессионалу трудно сразу определить их источник. Чтобы правильно оценить все многообразие клинических проявлений вашего заболевания, выявить причину возникновения боли, нужно пройти обследование позвоночника на аппарате МРТ, а также получить консультацию невропатолога.

ПРОВЕРЬТЕ СИМПТОМЫ!

В Зеленограде это можно сделать в диагностическом Центре «ТОМОГРАД», где установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года). Томограф вообрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов, которые по некоторым своим показателям не имеют аналогов в мире. На открытом томографе хорошо визуализируются патологические процессы в суставах, позвоночнике, легко выявляются инсульты, опухоли на различных органах, последствия гипертонии. Томограф позволяет выявлять разрывы связок, повреждение мениска, которые на рентгене не всегда видны.

Боли в позвоночнике могут быть вызваны остеохондрозом (нарушение питания межпозвоночного диска). Осложнением этого заболевания является протрузия диска (выпячивание фиброзного кольца в просвет спинномозгового канала), которая может достигать 4-5 мм. Чаще всего патология возникает в поясничном отделе позвоночника, что объясняется тем фактом, что именно на этот отдел приходится самая большая нагрузка. Протрузия представляет собой раннюю стадию развития грыжи межпоз-

воночного диска. Проблемой является и тот факт, что протрузия может долгое время развиваться практически бессимптомно до того момента, пока она не защемит находящиеся поблизости нервные окончания. При этом сначала боль может быть довольно слабой, и человек ее «успешно» проигнорирует. Но через день-два она усилится и начнет беспокоить серьезно.



Наиболее характерными симптомами протрузии межпозвоночного диска поясничного отдела являются:

- скованность в пояснице;
- локальная боль;
- онемение стоп и пальцев на ногах;
- слабость в мышцах ног;
- потеря упругости и подвижности мышц;

нанная томография. МРТ дает четкую картину величины грыжи, направление и проникновения в канал спинного мозга, наличие признаков воспаления и сопутствующую патологию.

Основные методы лечения следует разбить на две группы: консервативное (безоперационное), проводимое для того, чтобы избежать операции и оперативное лечение (операция). Лечение за-



болевания имеет шансы на успех в зависимости от объема, положения, локализации, размеров грыжи.

Основным постулатом в лечении межпозвоночных грыж является ранняя явка больного на прием к врачу, т.е. при появлении первых симптомов заболевания.

Несомненно, лечение межпозвоночной грыжи является сложной задачей, правильная диагностика имеет важнейшее значение при выборе схемы лечения.

Полезно проводить обследование на МРТ и с профилактической точки зрения. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на ранней стадии заболевания, не допуская осложнений. После обследования в Центре «ТОМОГРАД» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить. Записаться на обследование можно по телефону: **8(499)645-53-52, 8(495)722-14-85**. Сайт центра: **www.tomograd.ru**.



Внимание, акции!
«ОСЕННЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»:
скидки на все исследования МРТ для всех пациентов центра – 10%, для льготных категорий населения – 15%.
«ЗДОРОВАЯ СПИНА»: скидка на обследование 3-го отдела позвоночника – 50%.
Акции действуют только до 1 декабря!

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



Сегодня аллергией страдает 10-30% взрослого населения и 20-50% детей. То, что аллергию нельзя лечить, – заблуждение, – считает кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог семейной клиники «Детство ПЛЮС» Е. Б. Тузлукова.

– Обращаться к врачу-аллергологу нужно как во время обострения, чтобы устранить симптомы, так и в период ремиссии, чтобы предотвратить их появление.

– Елена Борисовна, как распознать аллергическое заболевание?

– Если вы заметили, что при контакте с каким-то раздражителем, например, с шерстью животных, пылью или пыльцой растений у вас начинается насморк, чешутся глаза, появляется кашель, а при устранении раздражителя все эти симптомы быстро пропадают, значит, вам прямая дорога к аллергологу. Тем более, если это повторяется при каждом контакте с предполагаемым аллергеном или, как в случае с цветением растений, из года в год.

Первое, что сделает врач, – проведет тщательный расспрос пациента, чтобы выявить причину, вызывающую ал-

лергическую реакцию. Затем делает кожные пробы с аллергенами. Во время этого тестирования внутривенно с помощью «мини-уколов» вводятся микродозы разных аллергенов, чтобы установить, какой из них вызывает повышенную чувствительность. В семейной клинике «Детство ПЛЮС» такой тест можно пройти в день обращения. Кроме того, может потребоваться проведение анализа крови для выявления аллергических антител, а при пищевой или лекарственной аллергии других специальных тестов. Большим с бронхиальной астмой исследуют функцию внешнего дыхания на специальном аппарате, который также есть в нашей клинике.

Аллерген-специфическая иммунотерапия – это единственный способ лечения аллергических болезней, воздействующий на все этапы аллергического процесса.

– Каковы основные способы лечения аллергических заболеваний?

– Это устранение контакта с аллергенами, аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ) и фармакотерапия.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПАНАЦЕЯ ОТ АЛЛЕРГИИ?

АСИТ уже более 100 лет применяется во всем мире и в нашей стране, но и на сегодняшний день этот метод остается наиболее современным и эффективным! Уменьшает степень тяжести проявлений заболевания, а у некоторых пациентов полностью устраняет болезнь на длительное время. А также уменьшает или полностью устраняет потребность в лекарственных препаратах.

▶ Аллерген-специфическая терапия проводится при atopической бронхиальной астме, аллергическом риноконъюнктивите, инсектной аллергии (аллергия на укусы перепончатокрылых насекомых).

АСИТ является на сегодняшний день единственным методом лечения аллергии, позволяющим не подавлять симптомы, а справиться с ее причиной – возникновением необычной иммунной реакции.

Включение АСИТ в комплексную терапию аллергических болезней всегда дает положительный клинический эффект, который более выражен у больных с легкой формой заболевания, снижает количество обострений и их продолжи-

тельность, а в большинстве случаев вызывает длительную ремиссию заболевания. Отличные и хорошие результаты регистрируются у 90% пациентов.

– В чем заключается этот метод?

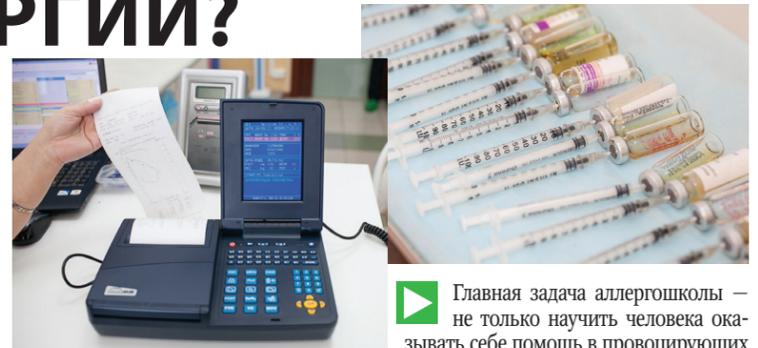
– Суть метода заключается в снижении повышенной чувствительности организма путем введения постепенно возрастающих доз аллергенов.

Пациенту сначала вводятся минимальные, а затем все возрастающие дозы «его» аллергена в виде специально подготовленного препарата. В результате организм «привыкает» к аллергену и пе-

органов. Не проводят АСИТ и детям до 5 лет.

– В клинике «Детство ПЛЮС» открыта аллергошкола. В какой форме проводятся занятия?

– В аллергошколе пациенты узнают много нового о природе аллергии, ее причинах, проявлениях, получают практические навыки, которые позволяют им более полно и осознанно выполнять врачебные рекомендации, а также учатся создавать среду обитания, в которой они были бы максимально защищены от контакта с раздражающими их аллергенами.



▶ Главная задача аллергошколы – не только научить человека оказывать себе помощь в провоцирующих аллергию ситуациях, но, в первую очередь, в них не попадать.

рестает считать его чужеродным объектом, от которого надо защищаться.

После курса аллерген-специфической иммунотерапии длительное время сохраняется невосприимчивость к данному аллергену. У большинства пациентов на протяжении длительного времени после курса лечения не расширяется спектр аллергенов, заболевание не переходит в более тяжелую форму, существенно снижается потребность в противоаллергических лекарственных препаратах.

– Существуют ли противопоказания при применении АСИТ?

– Да, – это онкологические заболевания, тяжелые заболевания внутренних

Курс состоит из четырех лекций, очередной курс начинается по мере набора группы, в которую обычно входит три-четыре человека. Форма занятий подразумевает постоянный интерактивный контакт слушателей с врачом, ведущим школу.

В клинике «Детство ПЛЮС» вы можете пройти курс аллерген-специфической иммунотерапии. Лечение начинается в ноябре и продолжается до февраля-марта. Записаться можно по телефонам: **8(499)502-50-05, 8(800)234-58-34**. Интернет-сайт клиники: **www.med-det.ru**

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ – БЕСПРОИГРЫШНЫЙ

Не секрет, что в течение жизни каждый человек тратит определенную сумму денег на свое здоровье. Наверняка каждому из нас приходилось покупать различные лекарства для лечения простудных заболеваний или других хронических недугов.

Правда, большинство людей начинают заниматься своим здоровьем только после того, как уже заболели (попали на больничную койку или нажили своим халатным отношением к себе множество болячек). И с этого момента они начинают упорно лечить свои заболевания, будучи уже НЕЗДОРОВЫМИ. Им приходится тратить свое время и большие суммы на походы к врачам.

За все годы существования нашего Центра «Образ Здоровья» я не перестаю

призывать своих пациентов вкладываться в здоровье, а не лечение. Тем более, когда деньги обесцениваются. А для этого надо проводить раннюю диагностику и профилактику + вести Здоровый Образ Жизни. Именно для этого я использую самые новейшие информационные технологии в диагностике и восстановлении здоровья, которые на многие годы и десятилетия опережают имеющиеся стандарты. И каждый год приходят новейшие эффективные безмедикаментозные технологии.

Так, наряду с уже имеющимися, проверенными диагностикой (комплекс АИС-ЛИДО, кроуноскопия, ДЭТА-Профессионал, Омега-М, РОФЭС-01С), в этом году появилась программа «Управление Здоровьем», основанная на традиционной китайской медицине, ее философии и соответ-



ствующий арсенал средств – травяные рецепты, проверенные десятилетиями.

В лечебно-профилактическом арсенале – всем известные аппараты Камертон, DeVita Ritm, DeVita AP, DeVita Cosmo, остеопатия, гомеопатия, психотерапия, шар Разумруд. В нашем Центре появилась чудо-водичка Bionic Water, которая восстанавливает нервную, эндокринную системы, иммунитет, микроциркуляцию, снимает боль, стресс, аллергию, растворяет камни. Капсулы ЖКТ-Лайф восстанавливают за 2 месяца весь кишечник и освободят Вас от запоров и риска онкологии.

Каждый месяц мы объявляем акции, еженедельно по вторникам с 16 до 17 ч проводим презентации и дегустацию новинок. Так что следите за нашими новостями на сайте **www.lido-zel.ru**.

Прием в центре «Образ Здоровья» проводится по предварительной записи по телефонам: **8(499)732-29-43; 8(495)943-37-57.**

Доктор А.Т. Семенин

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Морские водоросли, применяемые для обертываний, можно сравнить с кладовой ценных минералов и солей, откуда наш организм свободно берет все необходимое для здоровья и бодрости. Сегодня не нужно ехать на дорогой морской курорт, чтобы получить полноценный курс обертывания, достаточно воспользоваться услугами студии красоты фито-SPA «Magnifique».

Водорослевое обертывание – это процедура, во время которой на проблемные участки тела наносятся морские водоросли, фиксирующиеся при помощи пленки. Благодаря множеству полезных веществ, содержащихся в водорослях (органический йод, калий, сера, магний, кремний и др. биологически активные вещества),

ЦЕЛЕБНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

кожа становится более упругой, а шлаки и токсины выводятся из глубоких ее слоев. Кроме того, водоросли способствуют укреплению сосудистых стенок, улучшают кровообращение в тканях.

Водоросли используются и для общего укрепления организма, снятия стресса и повышения иммунитета, восстановления после родов, диет и перенесенных заболеваний. Горячие водорослевые обертывания активизируют процессы кровообращения и расширяют сосуды, что активно стимулирует процесс расщепления избыточных жиров. С помощью процедур кожа избавляется от лишней тканевой жидкости, становится здоровой и красивой. Холодные обертывания снимают отечные явления, чувство усталости и раздражительности, стимулируют отток лимфатической жидкости и рекомендованы людям, которым противопоказаны термические процедуры.

Несмотря на пользу, которую приносят водорослевые обертывания, позволить его могут далеко не

все желающие. Осторожными следует быть тем, кто страдает аллергией на йод, ведь водоросли богаты этим химическим элементом. Если у вас на коже имеются раны или раздражение, обертывание делать не стоит, чтобы не усугубить проблему. Также стоит отказаться от процедуры беременным женщинам, людям, страдающим гиперто-



нией, сахарным диабетом, тем, кто имеет онкологические заболевания или доброкачественные опухоли.

Для проведения процедуры в студии красоты применяется специализированное SPA-оборудование, которое позволяет улучшить воздействие полезных веществ морских водорослей. Процедура с применением SPA-капсулы является более комфортной и эффективной, способствует увеличению лечебного и эстетического эффекта.

В студии красоты фито-SPA «Magnifique» вам предложат три вида водорослевого обертывания: листовыми водорослями «Ламинария – Фукус», микронизированными водорослями «Ламинария – Фукус» и альгинатное обертывание. Студия использует для водорослевого обертывания только натуральные косметические средства (производства Архангельского опытного водорослевого комбината).

▶ Для читателей газеты «Будь здоров, Зеленоград!» в студии красоты фито-SPA «Magnifique» действует специальное предложение: «Полтора часа удовольствия за полторы тысячи рублей».

Студия красоты фито-SPA «Magnifique» предлагает индивидуальные SPA-программы, с которыми можно ознакомиться на сайте: **www.sk-magnifique.ru**. Телефон для записи: **8(495)761-77-70.**



НАТУРАЛЬНАЯ ЭСТЕТИКА CERAM-X



Современный мир насыщен уникальными технологиями и разработками, в том числе в сфере стоматологии. Среди них – новый реставрационный материал Ceram-X, отличающийся прекрасными манипуляционными свойствами, оригинальной структурой материала и цветовой системой.

биосовместимость. За счет такой структуры возможность выделения остаточного мономера сведена к минимуму. Кроме этого, в материале использована новая фотоингибиторная система, позволяющая работать под светом операционного светильника до 180 секунд. При этом Ceram-X полностью совместим с полимеризационными установками на основе светодиодов. Это универсальный композит, идеальный для изготовления реставраций в области жевательных зубов.

Сегодня основным требованием пациентов является естественная эстетика и высокая биосовместимость реставрационного материала. Ceram-X полностью отвечает этим требованиям. Благодаря тому, что Ceram-X содержит оттенки, воспроизводящие естественные ткани зуба и основывается на уникальной концепции передачи цвета, он позволяет проще, чем когда-либо ранее, передать цветовую гамму натуральных зубов.

В основе новой цветовой системы Ceram-X лежит распространенная шкала цветов Vita. Все 16 ее оттенков были разделены на 7 групп, сходных по яркости и цвету. Воплотилось

это в две концепции восстановления зубов Ceram-X mono и Ceram-X duo. Первая – одноцветная, реализована в материале Ceram-X mono, применяется в наиболее простых в эстетическом плане реставрациях, или когда не стоит задачи идеального совпадения цвета. Реставрации такого рода



выполняются обычно одним оттенком средней прозрачности, имитирующим свойства эмали и дентина одновременно.

В стоматологической поликлинике № 31 проходит акция – 15% скидка на все виды стоматологических услуг, а также бесплатная консультация врача-стоматолога.

Телефон единой справочной службы: 8(499)735-53-33.

Телефон отделения платных услуг: 8(499)735-09-97.

– В разработке нового реставрационного материала Ceram-X принимали участие 40 ведущих специалистов по стоматологическим реставрационным технологиям со всего мира, – рассказывает главный врач стоматологической поликлиники № 31 Наль Рафоатович Ханбиков.

Для нанокерамического композитного материала Ceram-X характерны прочность, эффективность, простота и четкость цветовых гамм. При минимальном количестве оттенков врач-стоматолог может достигнуть высокого уровня эстетики, этот принцип был заложен в основу при разработке материала Церам Икс.

– Материал не липнет к инструменту, сохраняя мягкость и эластичность, имеет уникальную устойчивость к образованию трещин, сколов, лучшую цветостабильность и

ПОЛЬЗА ОВСЯНОЙ КАШИ

Специалисты утверждают, что овсянка обладает такими преимуществами для здоровья, которые делают это блюдо просто незаменимым в рационе человека.



Основная польза овсяной каши заключается в том, что в ней много белков растительного происхождения, а также витаминов и микроэлементов. Овсянка содержит белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, сахара, крахмал, витамины B1, B2, B6, B12, E, PP, H, минеральные вещества: калий, натрий, кальций, железо, магний, фосфор, никель, марганец, хлор. Помимо всего прочего, овсянка является источником фолиевой кислоты, которая приносит максимальную пользу организму. Ее калорийность составляет 102 килокалории на 100 г продукта.

Овес содержит аминокислоты магния и метионина, необходимые нервной системе, а также оказывает противовоспалительное действие на слизистую оболочку желудка. Если утром вы чувствуете дискомфорт в животе, то тарелка овсяной каши будет очень кстати. Овес является отличным поставщиком в организм биологически активных соединений, что помогает бороться с такими заболеваниями, как диабет и ожирение. Фермент, содержащийся в зернах овсянки, помогает нашему организму усваивать углеводы и териостанины, регулирующие деятельность щитовидной железы.

Кроме того, польза овсяной каши заключается в веществах, защищаю-

щих наш организм от свободных радикалов. В составе овсянки находятся сложные углеводы, которые имеют высокую энергетическую и пищевую ценность. Эти углеводы в нашем организме медленно перевариваются в глюкозу, которая постепенно впитывается в кровь и позволяет поддерживать уровень сахара в норме. Овсянка считается полезным продуктом при таких заболеваниях, как подагра, сахарный диабет, а также при заболеваниях печени.

Одной из важных причин, почему овсянку нужно есть регулярно, является повышенное содержание в ней клетчатки. К примеру, в одной порции овсяной каши содержится четыре грамма клетчатки (приблизительно как в одном яблоке). Обилие клетчатки также помогает снизить риск развития рака толстого кишечника. Исследования показали, что люди, употреблявшие 90 г овсянки в день, на 20% реже страдали от этого заболевания.

Наконец, помимо клетчатки, в овсянке содержится много лигнанов – растительных компонентов, помогающих организму бороться с заболеваниями сердца и сосудов (такие же вещества, например, есть в семени льна и льняном масле).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КОМПЬЮТЕР БЕЗ ВРЕДА – ЭТО РЕАЛЬНО

НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ

При непрерывной работе за компьютером мелкая вибрация текста и мерцание экрана перегружают мышцы глаз, а это приводит к постепенному снижению остроты зрения; частота моргания снижается примерно втрое, из-за чего возникает частичное высыхание пленки слезной жидкости. Усталость, светобоязнь, резь, ощущение соринки в глазу, сопровождающиеся зудом, жжением, раздражением и покраснением, – все это симптомы синдрома «сухого глаза».

Высыхание слезной пленки снижает остроту зрения примерно на 0,5 диоптрий. У взрослых из-за перенапряжения чаще всего развивается спазм аккомодации – ложная близорукость, а у детей «общение» с монитором приводит к истинной близорукости, которая с возрастом прогрессирует.

Рекомендации:

- Если вы пользуетесь старым монитором, смените его на современный.
- Разверните монитор на 90 градусов к окну (на нем не должно быть бликов).
- Смотреть на монитор нужно с расстояния вытянутой руки, чтобы его верхняя треть находилась на уровне глаз.
- Каждый час делайте перерывы.
- Не пренебрегайте простейшей гимнастикой для глаз: сначала 15 секунд смотрите на близкий предмет (например, на карандаш в руке), следующие 15 секунд – на удаленный (например, в окно).

НАВСТРЕЧУ ОСТЕОХОНДРОЗУ

Работая за компьютером, мы длительное время сидим в одной позе, что приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц. Отсутствие на-

грузки на мышцы спины приводит к их деградации, в итоге происходит разрушение межпозвонковых дисков – остеохондроз. В положении сидя нагрузка на межпозвонковые диски намного больше, чем в положении стоя или лежа.

Таким образом, все эти негативные факторы могут вызвать появление грыжи межпозвонкового диска, далее – боли в голове, конечностях и внутренних органах, в зависимости от локализации грыжи. Постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлению позвоночника (сколиозу).

Рекомендации:

- Организуйте максимально эргономично свое рабочее место.
- Как можно чаще меняйте позу или вставайте из-за стола.
- Делайте гимнастику, занимайтесь спортом, развивайте мышцы спины.

ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ ЗАПЯСТЯ

Покалывание, онемение, дрожь в пальцах рук, боль в запястье правой руки, управлявшей мышкой, – это не признаки переутомления или результат долгой работы. Все это симптомы так называемого туннельного синдрома запястья, который сегодня встречается у большинства людей, работающих за компьютером. Длительные однообразные движения кистями и пальцами рук, а также их неправильное положение во время работы приводят к постоянному возникновению микротравм сосудисто-нервного пучка и окружающих тканей, что вызывает сдавливание нерва.

При работе за компьютером нагрузка приходится не на всю руку, а на определенные мышцы, которые сначала гипертрофируются, а потом зажимают нерв. Нерв оказывается в ловушке: внутри него ухудшается кровообра-

Все знают, что долгое сидение за компьютером портит здоровье, но мало кто может объяснить, в чем именно заключается вред. Итак, рассмотрим факторы негативного влияния повсеместной компьютеризации на человека и способы борьбы с ними.



щение, что препятствует нормальному проведению нервных импульсов.

Рекомендации:

- У сидящего перед компьютером человека ноги должны касаться пола и образовывать с туловищем угол в 90 градусов.
- Руки должны быть согнуты в локтевых суставах, а угол сустава составлять примерно 90 градусов. В этом случае нагрузка на мышцы различных групп распределяется равномерно.
- Клавиатуру следует располагать на высоте 65-75 см от пола, при этом

руки пользователя не должны быть согнуты более чем на 80 градусов в локтевых суставах, иначе происходит ухудшение кровообращения в мышцах, что приводит к быстрому снижению работоспособности.

- Клавиатура не должна быть слишком высокой и с крутым подъемом, а расстояние от поверхности стола до ряда «А-Э» в стандартной раскладке – не превышать 30 мм.
- Допустимый угол подъема клавиатуры по отношению к рабочей поверхности стола: от 2 до 15 градусов. Именно такой диапазон величин угла при правильной осанке позволяет достичь оптимального положения кистей рук.
- Недопустима непрерывная работа.

водит к нарушению обмена веществ в костной ткани и потере их прочности: отсюда плохая осанка, узкие плечи, впалая грудь. Все это негативно отражается на здоровье внутренних органов, приводит к разрыхлению суставного хряща и изменению поверхностей сочленяющихся костей, появлению болевых ощущений, создают условия для образования воспалительных процессов.

На уровне внутриклеточного обмена гипокинезия приводит к снижению структур, также изменяется структура скелетных мышц и миокарда, падает иммунологическая устойчивость, активность, снижается устойчивость организма к перенагреванию, охлаждению, недостатку кислорода.

Кроме того, при долгом сидении на стуле возникает тепловая эффект между сиденьем и телом человека, который приводит к застою крови в органах, находящихся в области таза, что негативно влияет на мочеполовую систему. Распространенной проблемой является геморрой.

Рекомендации:

- Для решения проблемы необходимо ежедневно делать обычную гимнастику
- Совершайте пешие прогулки не менее часа в день.

ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ

Проверьте, насколько сильно компьютер влияет на нашу психику. Если у вас: ощущение эйфории, пренебрежение семьей и друзьями, ощущение пустоты, депрессия, раздражение, когда вы не за компьютером; если вы ложитесь работодателю или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой, навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса онлайн и т.п. – все это опасные сигналы влияния компьютера на вашу психику.

Рекомендации:

- Почаще выходите в реальный мир.
- Устраивайте разгрузочные дни без компьютера, телевизора.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Отсутствие двигательной активности мышц, окружающих кости, при-

С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ



«ЗОЛОТАЯ ПОРА» ПИЛИНГОВ

Осень – непростая пора для организма. К концу летнего сезона наша кожа выглядит усталой, поры становятся шире, появляются черные точки, проблемное шелушение и даже пигментные пятна с мелкими морщинами. Вернуть коже здоровый вид поможет процедура химического пилинга, – считает врач-дерматокосметолог филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Р.С. Закиева.

– Резеда Салаватовна, почему специалисты рекомендуют заниматься процедурами отшелушивания и очищения кожи именно осенью?

– Смысл этой процедуры заключается в обновлении кожи. Сначала толщина кожи уменьшается за счет удаления «мертвых клеток» – роговых чешуек, иногда затрагиваются и живые клетки эпидермиса. Это активизирует регенерацию, приводит к усилению деления клеток. Толщина кожи постепенно восстанавливается, но уже за счет новых живых клеток. При этом освежается, улучшается цвет лица, становятся менее заметными веснушки и пигментные пятна, сужаются поры, сглаживаются морщинки, повышается эластичность и влагоудерживающие свойства кожи, то есть происходит ее омоложение.

– Какие проблемы можно решить с помощью химического пилинга?

– Акне, постакне, жирная кожа с выраженными порами и комедонами, гиперпигментации, потеря элас-

тичности, морщины, обезвоженность, фотостарение, профилактика старения, сохранение молодости и красоты кожи.

– В каком возрасте можно проводить эту процедуру?

– В любом, если есть показания. Например, пилинги, рассчитанные на лечение проблемной кожи с угревой сыпью, воспалениями, пятнами, рубцами рекомендованы в 15-16 лет. А некоторые пилинги с омолаживающим эффектом предлагаются с 25 лет для профилактики возрастных изменений. ТСА-пилинг (трихлоруксусной кислотой) молодым людям рекомендуют делать локально на участки с выраженным нарушением рельефа (например, на рубцы после угрей или растяжки на теле), а на все лицо имеет смысл делать только при выраженных возрастных изменениях – глубоких морщинах, деформации овала лица.

– Какие бывают пилинги?

– Механические (дермабразия), физические (лазерная шлифовка, плазменная или радиочастотная шлифовка), химические.

По глубине воздействия: поверхностные (затрагивают только

роговой, неживой слой эпидермиса), срединные (воздействуют на все клетки эпидермиса до базальной мембраны), глубокие (затрагивают клетки дермы, самого глубокого слоя кожи, расположенного ниже эпидермиса). Глубокий пилинг можно выполнить лазером, или, в случае химического воздействия, фенолом 15-25%, ТСА (трихлоруксусной кислотой) 25-50%.

Глубокий пилинг – очень серьезная процедура, аналогичная оперативному вмешательству. Его можно делать только в стационарных условиях. Лицо после него заживает и, соответственно, ведет себя, как ожоговая рана. Его можно сделать только один раз в жизни, и показан он только при выраженных возрастных изменениях.

– Нужно ли подготавливать кожу к химическому пилингу?

– Да, химический пилинг делают после обязательной предварительной подготовки. Для этого чаще всего используют средства для домашнего применения с фруктовыми кислотами (варианты написания – АНА, АХА, альфа-гидроксикислоты) не менее 10-14 дней. Без предварительной

подготовки можно обойтись только в том случае, если первая процедура пилинга проводится препаратом с невысокой концентрацией кислоты и pH не ниже 2,5. Более длительной подготовки требует пигментированная и склонная к пигментации кожа. В этом случае препараты с фруктовыми кислотами используют за 2-4 недели до основного пилинга, одновременно с отбеливающей косметикой (содержащей арбутин, койевую, азелаиновую, лимонную кис-

– К абсолютным противопоказаниям относятся: тяжелые общие заболевания, инфекционные заболевания (ОРВИ, герпес), так как высок риск появления высыпаний на месте воздействия; заболевания кожи в стадии обострения (псориаз, красный плоский лишай, дерматиты); нарушение целостности кожных покровов (возможно неконтролируемое проникновение кислоты в более глубокие слои кожи); беременность, лактация; применение системных ретиноидов.

Относительные противопоказания: в летний период существует



лоты, экстракты толокнянки и других отбеливающих растений).

– Через какое время после активного загара можно делать кислотный пилинг?

– Не раньше, чем через 2 недели и обязательно с предпилинговой подготовкой.

– Какие существуют противопоказания к проведению пилингов?

риск появления пигментных пятен под действием активного солнца; склонность к формированию рубцов.

▶ Если вы хотите получить дополнительную информацию и записаться на прием к специалисту МНПЦДК ДЗМ филиала «Зеленоградский» (бывший КВД №30), звоните по телефону: **8(499)731-01-39.**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



ФАНТАЗИИ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

Особенно принято бояться за собственное здоровье. Мы умудряемся опасаться самых нелепых вещей. Например, у некоторых людей вызывает страх сердцебиение, хотя логичнее бояться его отсутствия. Кто-то думает о том, что сердце разорвется (если не сердце, то сосуд какой-нибудь) или остановится, «выработав свой ресурс». Разумеется, порваться сердцу весьма затруднительно, ведь это мышца, а мышцы эластичны и прочны. И никакого «ограниченно-

Рак, согласно всеобщему убеждению, неизлечим и сжигает человека мгновенно. То, что врачи его уже давно лечат и то, что в большинстве случаев он вовремя диагностируется (врачи знают все места, где он может появиться и со студенческой скамьи тренируют в себе так называемую «онкологическую настороженность»), это тоже не в счет.

Поскольку все эти страхи – лишь фантазии на заданную тему, а не сами заболевания, то, разумеется, врачи ничего не находят. И когда сообщают, что бояться нечего, мы, сле-

из самых безопасных видов транспорта; по статистике, сесть в самолет куда безопасней, чем в обычный автомобиль. Пилоты самолета находятся в небе в том же положении, что и мы и хотят жить не меньше нашего. У них нет никакого резона халатно относиться к своей работе, ведь если они ошибутся, то, в первую очередь, погибнут сами.

Удивляет «способность» некоторых людей читать чужие мысли. Они легко могут угадать, что произойдет с ними именно сегодня, причем тем способом, который они сами придумали.

▶ Животные ведут себя гораздо мудрее человека: в момент реальной опасности они мобилизуют все свои силы, а во всех других ситуациях живут абсолютно спокойно и расслабленно.

Трудно чувствовать себя счастливым, если твоя жизнь полна разного рода страхов. Многие боятся летать на самолетах, кто-то предощущает у себя «неизлечимую» болезнь... Так мы и живем почти инвалидами, людьми «с ограниченными возможностями», ведь страх не позволяет нам делать очень многое...

Что же такое страх? Это инстинкт самосохранения человека, он выполняет функцию сигнала к бегству при появлении опасности и запоминает только то, что для нас важно. То, что когда-то доставило нам удовольствие, теперь будет манить, а доставило неудовольствие, напротив, будет впоследствии пугать. Кроме того, страх имеет свойство постепенно разрастаться.

Как же освободиться от страха? По большому счету, это сделать нетрудно: нужно только знать, как он возникает, где прячется и как его отсюда «выкурить». Обычно мы вспоминаем о своих страхах, когда попадаем в провоцирующую их ситуацию или в нашем арсенале есть такие страхи, о которых мы и вовсе никогда не вспоминаем, поскольку нашли способ избегать соответствующих ситуаций. Если, например, я боюсь плавать в открытом океане, то я постараюсь не попасть на ответственнейший курорт. Мой отпуск будет традиционно проходить на приусадебном участке или горнолыжной базе.

ЖИВУ ИЛИ БОЮСЬ?



го ресурса» у сердца нет, а, напротив, в нем есть собственная, «резервная» электростанция, способная, если что, поддерживать его работу. Но что нам здравый смысл! Думаем, что может, значит, может!

К «сердечному» волнению примыкает страх удушья, мол, воздуха где-то не хватит, а без кислорода можно и Богу душу отдать. Соответственно, замкнутые пространства (метро, лифты и просто закрытые комнаты) становятся «смертельно опасными местами». А вдруг не получится позвать на помощь и тебя не успеют спасти?

дую какой-то очень странной логике, начинаем думать, что нам попался плохой врач или мы больные какой-то неведомой миру болезнью. Где-то что-то закололо, застучало, сдавило – и сразу возникает беспокойство: «А что со мной?! А не умру ли я завтра?»

Страх случайности – вещь вовсе удивительная, поскольку этого бояться нельзя чисто технически, ведь на то она и случайность!

Есть у нас страхи более основательные, например, летать на самолете, который считается одним

СМЕРТЕЛЬНЫЙ УЖАС

Тема смерти – безусловное табу. О смерти говорить можно только абстрактно, так, чтобы это никак не касалось самого рассказчика. Это и есть первое свидетельство «смертельного ужаса».

Что такое страх смерти и что с ним делать, чтобы он не отравлял жизнь? Сначала поймите, со страхом чего вы собираетесь бороться! Поскольку мы не имеем ни малейшего представления о том, что такое смерть, то, соответственно, и бояться ее нельзя. Ведь чтобы испугаться, нужно хоть что-то об этом знать! Поэтому всякий, считающий себя боящимся смерти, в действительности боится лишь собственной фантазии. Эпикур как-то пошутил: «Если я есть, то смерти нет; если же есть смерть – нет меня. Поэтому мы с ней никогда не встретимся».

МЫ САМИ СОЗДАЕМ СВОИ СТРАХИ

Качество нашей жизни определяется нашим эмоциональным состоянием, и если мы одной рукой подкармливаем свои страхи, идя у них на поводу, а другой пытаемся с ними бороться, то вряд ли мы будем счастливы. Невротические страхи – это просто натренированная привычка бояться определенного набора фактов и обстоятельств. До тех пор, пока мы трусливо бегаем от собственного страха, наша жизнь превращается в проблему.

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

Сегодня на наиболее часто задаваемые вопросы отвечает протоиерей Дмитрий СМИРНОВ.

– Пока меня не трогают, я спокоен, но чуть заденут, сразу раздражаюсь, впадаю в гнев, затеваю скандал. Потом в душе долго остается злоба, ненависть, мстительность. Как с этим бороться?

– Мы часто ищем справедливости, поэтому даем волю своим эмоциям. Но гнев не может быть справедливым, это всегда страсть, и неважно по какому поводу он проявляется. У римлян была такая поговорка: «Юпитер, ты сердился, значит, ты неправ». Любимый гневующий всегда неправ, потому что гнев, раздражение – это страсти, направленные против любви к ближнему. Если мы будем давать им волю, то есть срывать зло, пытаться отомстить тому, кто нас прогневал, кричать, то эти страсти будут только в нас расти, а мы все больше распустятся.

Поэтому первое упражнение: постоянно следите за собой, каждый день будьте начеку, не давайте воли гневу. Когда чувствуете, что начинаете разговаривать с раздражением, сразу замолчите, пока гнев не утихнет. Понаблюдайте за собой и поймите, что вас больше всего раздражает. Если кажется, что стерпеть невозможно, уходите, чтобы избежать рискованной ситуации.

– Как сохранить мир в душе?

– Нужно все свое внимание обратить на внутреннюю жизнь, научиться не повышать голос, никого не обижать, ни о ком плохого не говорить, не возмущаться, не обижаться, то есть дать своей душе возможность успокоиться. Когда человек внутренне спокоен, тогда и его внешняя жизнь становится более размеренной, а все лишнее, ненужное отпадает. Когда человек живет спокойно и умиротворенно, то и здоровье, и вся его жизнь налаживается.

Как это сделать? Нужно вовремя спохватиться, понять: что же со мной

Все мы иногда пребываем в замешательстве: как лучше поступить в той или иной жизненной ситуации? Чтобы помочь нашим читателям разобраться с проблемами, мы решили создать рубрику «Здоровье души». Уважаемые читатели! Задавайте свои вопросы по телефонам редакции или присылайте их на электронный адрес: 5344769@mail.ru.



КАК СОХРАНИТЬ МИРНОЕ СОСТОЯНИЕ ДУШИ?



происходит? Какие мной владеют чувства, мысли? Хороши ли они? Если мы затрудняемся понять, тут же надо смотреть по плодам: в результате моего состояния что я получил? Если плоды плохие, значит, все, что я делал до того, было весьма нехорошо. Ты думал, что ты прав? А что же тебе тогда так плохо?

Человек должен быть всегда спокоен, приветлив, весел, тих, отзывчив. И не должен быть злым, грубым, мрачным, унылым.

– Может ли человек кардинально измениться? Многие говорят, что врожденный характер уже не переделать.

– Это корова, какой она родилась, такой и умрет, у нее только один удел – телиться, давать молоко и ждать пока зарежут. А человек может родиться от папаша-пьяницы, гулящей мамаша, которая курит и скверно ругается и стать святым. Было бы желание, а Бог поможет.

У человека всегда есть выбор: пять раз

жениться или оставаться верным своей жене, воспитывать детей или отдать их в детдом. Свою свободу он может употребить как на добро, так и на зло. Кипит в душе зло, можно накричать, а можно свое раздражение преодолеть: выйти в другую комнату, перетерпеть.

Если вы хотите изменить свой характер, посмотрите на свою душу: какой у вас самый главный недостаток, самый гнусный, самый противный? Чего вы перед людьми стыдитесь и что вызывает наибольшее отвращение у вас самих? Попробуйте сначала именно это исправить. А потом следующий недостаток и так далее...

– Почему с посторонними людьми ведут себя вежливо и корректно, а свое раздражение, злобу выплескивают дома, на самых родных и близких, которые их любят?

– Дома человек распускается, так как хочет расслабиться. А на работе, в транспорте он хочет выглядеть комильфо, старается сохранять определенный имидж. Люди стремятся показать себя перед окружающими лучше, чем они есть на самом деле. Но домашние ведь знают, кто ты есть, они давно тебя изучили, поэтому перед ними «держат лицо» нет никакого смысла.

А страсти – гнев, раздражение, недовольство, осуждение мучают, распирают изнутри и требуют выхода. Куда их выплеснуть? Проще всего, на домашних, которые любят тебя и всегда простят. Хотя, по логике, нужно, наоборот, оберегать близких, не портить им нервы, здоровье, относиться к ним как к величайшей драгоценности! Не так уж много на свете людей, которые нас по-настоящему любят, которым есть до нас дело.

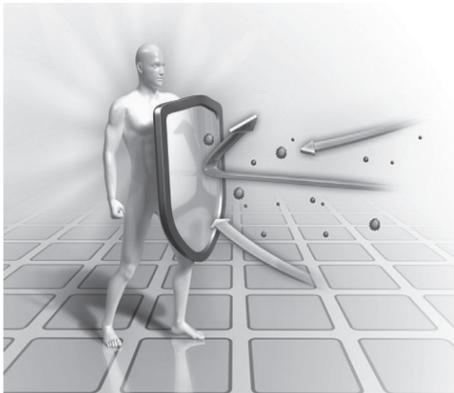
– Как я могу по-христиански любить человека, если при каждом удобном случае он старается меня унизить, оскорбить?

– Говоря нам, чтобы мы любили врагов, Господь вовсе не хочет такого извращения, чтобы мы, как мазохисты, испытывали пламенные чувства к человеку, который постоянно делает нам гадости. Надо просто принять как данность, что люди несовершенны. Многие из нас завистливы, обидчивы, жадны, глупы, исполнены всяческих страстей, и, естественно, что кому-то мы нравимся, а кому-то нет.

Нужно научиться отделять человека от его греха, как врач отделяет пациента от заболевания. Тот человек, который все время к нам цепляется, оскорбляет, он же несчастнейший из людей, он болен грехом. Если отвечать ему тем же, ругаться, никакого толку не будет, так как ни один человек не в состоянии исправить другого. Но можно изменить свое отношение к данной ситуации. Это вовсе не значит, что следует терпеть обиды и копить раздражение.

Нужно постараться постепенно истребить в своем сердце источник раздражения, чтобы мирное устроение духа стало постоянным нашим состоянием и не менялось от негативных проявлений со стороны других людей. Можно уклоняться от встречи с такими людьми, это будет разумно, в Евангелии есть рекомендация: «... будет тебе, как язычник и мытарь». Язычник и мытарь – это такие люди, которых нужно обходить за три версты.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Здоровье – самое ценное, что есть у человека. Именно поэтому главной задачей каждого из нас является укрепление собственного иммунитета, который, подобно сильному воину, стоит на страже нашего здоровья, охраняя нас от вторжения всевозможных вирусов и бактерий.

Благодаря слаженной работе органов и систем организма, наше тело способно быстро распознавать чужеродные агенты, провоцирующие различные заболевания, и уничтожать их. В этой роли могут выступать вирусы, болезнетворные бактерии, грибы, а также собственные клетки-мутанты, раковые клетки. При ослаблении иммунной системы организм становится не в состоянии вовремя распознать эти «вторжения» и оказать сопротивление, поэтому человек склонен к частым простудным и инфекционным заболеваниям. Люди, которые не уделяют достаточного внимания укреплению своего здоровья, находятся в группе риска: они в большей степени подвержены онкологическим заболеваниям, чем люди с сильным иммунитетом.

Давайте разберемся, какие факторы влияют на снижение защитных функций организ-

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ!

ма? Это – наличие вредных привычек, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, плохая экологическая обстановка, депрессивные состояния, стресс, переутомление, недосыпание, паразиты, нарушение микрофлоры кишечника, прием антибактериальных препаратов.

Употребление алкоголя и курение способствуют накоплению в организме токсических веществ. То же происходит и в тех случаях, если человек проживает в зоне экологического бедствия или его организм заражен паразитами. Человек вынужден постоянно вести борьбу с токсинами, в результате чего у него просто не остается сил и ресурсов для оказания надежной защиты от вторжения вирусов и бактерий.

Постоянные физические перегрузки, некачественный отдых, психологическое переутомление – все это сильно подрывает здоровье. Длительный стресс подавляет выработку антител в организме, снижает активность лейкоцитов, клеток, которые призваны уничтожать чужеродных агентов. Кроме того, в результате длительного нервного напряжения повышается давление, меняется гормональный фон, а это провоцирует возникновение новых заболеваний.

Нерациональное питание – еще одна причина снижения иммунитета. В большинстве случаев это связано с недостатком в организме витаминов. Питаясь нерегулярно, употребляя в пищу преимущественно полуфабрикаты, мы лишаем себя необходимых витаминов, минералов и микроэлементов, без которых организм просто не может нормально функционировать. 70% нашего иммунитета находится в кишечнике, именно там обитают дружественные нам бактерии. Нарушение микрофлоры кишечника, вызванное приемом антибиотиков или заболеванием желудочно-кишечного тракта, снижает защитные функции организма.

Как определить, что иммунная система нуждается в укреплении? Один из способов – проконсультироваться у иммунолога, который по результату анализа определит, насколько ослаб-

лен организм. Или самостоятельно оценить состояние своего здоровья.

Признаки снижения иммунитета:

- простудные заболевания случаются 4-5 раз в год
- возникают гнойные воспаления миндалин, появляются фурункулы
- часто обостряется герпес
- присутствует субфебрильная температура тела – 37-37,2 градуса
- ощущение упадка сил, сонливость, ломота
- неполадки в пищеварительной системе.

Если вы заметили у себя такие признаки, немедленно начинайте принимать экстренные меры, направленные на укрепление иммунной системы.



Как повысить иммунитет?

От того, какой образ жизни ведет человек, напрямую зависит состояние его здоровья. Чтобы организм мог справиться с атаками «вражеских сил», в первую очередь, нужно отказаться от привычек, наносящих вред иммунной системе, – курения и алкоголя. Немаловажную роль играют и занятия спортом. Благодаря умеренным физическим нагрузкам улучшается кровообращение, стабилизируется артериальное давление, восстанавливается обмен веществ. Эти изменения благопри-

ятно сказываются на деятельности всех систем и органов. Регулярное пребывание на свежем воздухе – также необходимое условие для укрепления здоровья. Почему бы не взять за правило ежедневно совершать пешие прогулки?

Изменить образ жизни – значит, в первую очередь, изменить питание. Кушать нужно регулярно, а не от случая к случаю. Предпочтение стоит отдавать полезным продуктам, богатым витаминами и минералами. В ежедневном рационе всегда должно быть место для свежих овощей и фруктов. Кисломолочные продукты также нельзя игнорировать, поскольку они содержат дружественные нам бактерии. Очень важно, чтобы в рацион была включена рыба, которая является источником жирных кислот. Не стоит пренебрегать и кашами, содержащими витамины группы В, железо, магний и йод.

Огромное значение имеет качество нашего отдыха. Полноценный восьмичасовой сон поможет организму восстановиться после трудного дня, избавиться от усталости и раздражительности. Если не давать себе как следует отдыхать, наше тело начинает работать на износ: истощаются запасы энергии и ресурсы, которые организм мог бы использовать для защиты. Полноценно отдыхать – значит научиться с пользой для своего организма проводить выходные и отпуск. Просмотр телевизора вряд ли повысит иммунитет, а вот посещение бассейна, поездка на природу, занятия спортом, положительные эмоции – то, что нужно для укрепления здоровья.

Стимулировать иммунную систему можно и закаливанием. В этом поможет контрастный душ. Кратковременное воздействие прохладной воды на клетки тела производит потрясающий эффект. В это время в организме активизируются защитные функции, поскольку тело воспринимает это как небольшую встряску.

Большую роль в укреплении иммунитета играет позитивный настрой. Люди, которые имеют веселый нрав, много общаются с друзьями, болеют реже.

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

Осень – традиционная пора гриппа и простуд. О том, какие лекарственные препараты предлагает «Экономная аптека» для борьбы с этими недугами, рассказывает ее заведующая Елена Владимировна Данилина:

– Каждую осень с дождями и холодами приходит сезон простуд и гриппа. Как лучше всего обезопасить себя и свою семью от этих традиционных осенних хворей, а также вылечить уже наступившее заболевание вам может порекомендовать только врач-специалист. А когда доктор выпишет нужное лекарство и даст рекомендации по лечению, то вы прямиком направитесь в аптеку.

Конечно, можно добежать до ближайшего аптечного пункта, но если вы цените не только свое здоровье, но и заботитесь о полноте своего кошелька, то обязательно выберете в качестве своей постоянной аптеки «Экономную аптеку» на Солнечной аллее. Ведь только здесь все лекарственные средства и медицинские приборы можно приобрести по ценам на 20-30% ниже, чем в остальных аптеках округа.

Для наилучшего эффекта и во избежание осложнений очень важно как можно раньше начать лечение простуды и гриппа. Если вы почувствовали первые признаки недомогания или контактировали с уже заболевшим человеком, необходимо своевременно принять противовирусный препарат. В нашей аптеке представлен широкий ассортимент противовирусных

лекарственных средств: от гомеопатии и препаратов на основе трав до лекарств, которые отпускаются по рецепту врача. Наши специалисты помогут подобрать лекарственные средства, которые можно использовать не только на начальной стадии заболевания, но и для профилактики простуды и гриппа.

Если все-таки вы или ваши близкие заболели ОРВИ или гриппом, то начните лечение незамедлительно. При выраженных симптомах заболевания, лихорадочных состояниях и температуре обязательно вызовите врача, а затем, получив рецепт и рекомендации медика, при-

и для снижения температуры, таблетки от боли в горле, капли для устранения заложенности носа, порошки для приготовления горячих жаропонижающих напитков.

Для укрепления иммунитета и профилактики заболеваний полезно пропить витаминный комплекс. В «Экономной аптеке» представлен широкий спектр витаминов для детей и взрослых.

Любители натуральных продуктов и фитолечения могут приобрести в нашей аптеке различные чаи из лекарственных растений и трав. Фиточай – природный источник витаминов (например, чай из шиповника).

ПРИГЛАШАЕМ В «ЭКОНОМНУЮ АПТЕКУ»!



ходите за лекарствами в нашу аптеку. Мы предлагаем по доступным ценам широкий спектр качественных лекарственных препаратов для снятия симптомов гриппа и простуды у детей и взрослых. Это сиропы от кашля

Многие чаи идеальны в комплексной терапии для укрепления иммунной системы, снижения нервного напряжения, веса, холестерина, сахара в крови и т.д. Одни помогают человеку лучше заснуть, другие – придают бо-



тельном порядке предоставляют сертификаты качества на все препараты. А за счет минимальной торговой надбавки мы можем предложить нашим покупателям низкие цены.

Если вы затрудняетесь с выбором лекарственного продукта, то наши специалисты – высококвалифицированные провизоры-фармацевты – помогут подобрать препарат, наиболее оптимальный для вас по цене и качеству.

Если нужного лекарства нет в наличии, то любой лекарственный препарат можно заказать по услуге «Индивидуальный заказ». В течение 1-2 рабочих дней он будет доставлен в аптеку. Покупателя проинформируют по телефону о прибытии заказа, и он сможет подъехать выкупить лекарство в удобное для себя время.

Мы считаем, что здоровье должно быть доступно каждому человеку, поэтому приглашаем всех зеленоградцев в «Экономную аптеку» (корп. 826). Мы работаем ежедневно с 8.00 до 21.00, без праздничных и выходных дней. Телефон для справок: **8(499)729-04-90.**

ПРИТЧА



В начале лекции профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимания, а затем спросил: «Сколько, по-вашему, весит этот стакан?»

– 50 грамм!... 100 грамм!... 125 грамм! – предполагали студенты.

– Я и сам не знаю, – продолжил профессор, – чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в

ОТПУСТИ СВОИ ПРОБЛЕМЫ

другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

– Ничего, – ответили студенты.

– Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? – снова спросил профессор.

– У вас заболит рука, – ответил один из студентов.

– Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

– Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, у вас даже может случиться паралич и придется отправиться в больницу, – сказал студент под всеобщий смех аудитории.

– Очень хорошо, – невозмутимо продолжал профессор, – однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

– Нет, – был ответ.

– Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

– Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? – спросил профессор.

– Опустить стакан, – последовал ответ из аудитории.

– Вот, – воскликнул профессор, – точно так происходит и с жизненными пробле-

мами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать, то есть вы не сможете ничем другим полноценно заниматься. Важно сразу проанализировать ситуацию, сделать выводы и принять определенное решение.

Но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как идете спать. И, таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями.

КРАТКО

ЧТО ТАКОЕ ИММУНОГРАММА?

Иммунограмма – это комплексный анализ, с помощью которого проверяется множество функций и характеристик человеческого организма. Для этого необходимо сдать несколько капель крови, из которой будут выделены и всесторонне изучены лимфоциты и некоторые другие микрочастицы. Поскольку на любое изменение внутренней среды организм отвечает изменением своих иммунных свойств, то, изучив иммунные клетки, можно получить о нем полную информацию.

Так, содержание некоторых антител в крови укажет на уже возникшие заболевания, о которых человек и не догадывается. Также на случай возможного переливания крови заранее будет определена ее группа. Однако самое интересное заключается в том, что даже если на сегодняшний день человек здоров, то иммунограмма поможет спрогнозировать будущее. Может оказаться, что иммунная система человека находится в таком состоянии, что не способна оказывать серьезного сопротивления некоторым болезням. В таком случае человек заранее примет меры для повышения иммунитета и профилактики конкретного заболевания.



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

В школе нам выдали информационное согласие, которое нужно обязательно подписать и заполнить, иначе ребенка не возьмут на диспансеризацию. В согласии упоминаются виды вмешательств, их последствия, в том числе вероятность развития осложнений. Что означает данное согласие и почему меня обязывают его подписать?

Приказом Минздрава России от 23.04.2012 г. № 390н утвержден перечень определенных видов медицинских вмешательств, на которые граждане дают информированное добровольное согласие при выборе врача и медицинской организации для получения первичной медико-санитарной помощи, а также при прохождении несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и период обучения в них.

Медицинский осмотр представляет собой комплекс медицинских вмешательств, направ-

ВОПРОС - ОТВЕТ

ленных на выявление патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития. Необходимым предварительным условием является дача информированного добровольного согласия несовершеннолетнего или его законного представителя на медицинское вмешательство с соблюдением требований, установленных статьей 20 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Учитывая вышеизложенное, родители или законные представители несовершеннолетних должны предоставить в письменном виде добровольное согласие на медицинское вмешательство амбулаторному детскому центру ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ».

С перечнем определенных видов медицинских вмешательств, на которые граждане дают

информированное добровольное согласие при выборе врача и медицинской организации для получения первичной медико-санитарной помощи можно ознакомиться во всех медицинских кабинетах при образовательных и дошкольных учреждениях Зеленограда. Правовой подход к иммунопрофилактике предусматривает сочетание прав, обязанностей и ответственности индивидуума и государства. Эти принципы отражены в статье 5 ФЗ РФ от 17.09.1998г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней». При осуществлении иммунопрофилактики граждане обязаны выполнять предписания медицинских работников, и, в случае несогласия, в письменной форме подтверждать отказ от профилактических прививок.

По всем вопросам обеспечения медицинской помощью Вашего ребенка обращайтесь по телефону: **8(499)731-29-09.**