



# Будь здоров, Зеленоград!



Медицинская специализированная газета Зеленоградского административного округа г. Москвы

№ 1 (31) ФЕВРАЛЬ 2016

## СОБЫТИЕ

# СКОРО! ОТКРЫТИЕ НОВОГО МЕДЦЕНТРА «НИКОР - МЕД»



**Н. А. Коробкова**  
Генеральный директор  
группы компаний «НИКОР»

В начале марта 2016 года в пос. Андреевка состоится торжественное открытие семейного многопрофильного медицинского центра сети компаний «НИКОР»



**И. Я. Голоусиков**  
Главный врач семейного  
медицинского центра  
«НИКОР - МЕД»



дом 27/6 пос. Андреевки

Для зеленоградцев открытие клиники – это возможность получать высокотехнологичную помощь в полном объеме, не выезжая за пределы округа. В штате клиники – лучшие врачи, имеющие многолетний практический опыт в профилактике и лечении заболеваний различной степени сложности. Современное оборудование медцентра позволяет оказывать пациентам оперативную помощь. Кроме того, можно будет пройти комплексное лечение в условиях дневного стационара. Уникальное направление клиники – эстетическая стоматология и косметология.

Читайте на стр.3

## ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

# ЛЕКАРСТВА + ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН + ОПТИКА

«Экономная аптека» хорошо известна зеленоградцам, привыкшим рачительно относиться к семейному бюджету. Ведь именно здесь цены на лекарственные препараты и медицинские приборы ниже на 10-15%, чем в других аптеках города. Есть еще одна хорошая новость – «Экономная аптека» расширяет свой ассортимент товаров и услуг – для удобства горожан в помещении аптеки открылся ортопедический салон и салон оптики.



Рассказать о новых направлениях деятельности аптеки и проконсультировать горожан о ситуации с противогриппозными и противовирусными препаратами мы попросили заведующую «Экономной аптекой» Е.В. Данилину.

– Елена Владимировна, в феврале мы переживаем один из пиков заболеваемости ОРВИ и гриппом. Напомните, пожалуйста, нашим читателям, с чего лучше начать профилактику простудных заболеваний?

– В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо тщательно следить за своим здоровьем, предпринимать меры профилактики. Например, утром можно сделать гигиену полости носа – промыть носовую полость раствором морской соли. Сейчас солевые растворы продаются в аптеках, в очень удобной для применения форме – в виде спрея. Их цена зависит от производителя и состава препарата: в некоторые растворы морской соли добавляется лекарственная ромашка, пантенол и др.

Перед выходом на улицу необходимо смазать носовые пазухи оксолиновой мазью. Эффективное профилактическое средство – различные эфирные масла, которые можно использовать в качестве сухой ингаляции, нанеся несколько капель на носовую платок или медицинскую маску.

Продолжение на стр. 3.

# НАРКОЛОГИЯ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

www.mosgornarkolog.ru Лицензия ЛО-77-01-09664 от 27 января 2015 г.

- НАРКОЛОГ НА ДОМ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
- СПРАВКИ НА РАБОТУ
- КОДИРОВАНИЕ
- МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ
- ПРИЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ:  
(по предварительной записи)  
психиатр, нарколог, психотерапевт, психолог, терапевт, кардиолог, невролог, генетик

Зеленоград, корп. 1006-б, 2-й этаж, «Аксон» (495) 649-41-03 • (499) 729-74-60  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## С ЮБИЛЕЕМ!

От всей души поздравляем участковую медицинскую сестру филиала № 2 детской городской поликлиники № 105 Татьяну Александровну Кукину с 65-летием! Татьяна Александровна много лет добросовестно трудится в нашей поликлинике, с душой относится к своей работе и поэтому пользуется уважением коллег и любовью пациентов. От всей души желаем вам, дорогая Татьяна Александровна, здоровья, радости, счастья и трудового вдохновения!

Коллектив филиала № 2  
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

От всей души поздравляем участковую медицинскую сестру ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Татьяну Владимировну Шукину с 50-летием!

Без медицинской сестры не может обойтись ни одно учреждение здравоохранения. Порой труд медсестры кажется простым и незаметным, но это не так! От грамотных и точных действий медсестры нередко зависит исход лечения, человеческая жизнь.

Татьяна Владимировна – добрый человек, который всей душой переживает за свою работу, ответственно относится к своим обязанностям, щедро делится опытом с молодыми сотрудниками, заслуженно пользуется авторитетом у коллег и уважением у больных.

Татьяна Владимировна, примите наши самые искренние поздравления! Желаем Вам крепкого здоровья, воплощения всех Ваших планов в жизнь. Счастья Вам и Вашим близким!

Коллектив ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

## ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ  
ДОКТОРАМ!

Хочу выразить благодарность всем сотрудникам 1-го неврологического отделения городской больницы № 3 за их нелегкий труд, за внимательное отношение и за доброту к больным. Особенно хочу выделить своего лечащего врача А.А. Родину за ее терпение и внимание к пациентам, а также за профессионализм, чуткость и грамотность. Огромное спасибо всем медсестрам, санитарочкам и другим сотрудникам отделения.

**В.И. Фомина,**  
ветеран Великой Отечественной войны

Выражаем благодарность заведующему 1-м кардиологическим отделением горбольницы № 3 А.Ф. Рахматулову за чуткое отношение, грамотную консультацию, внимательность и сострадание.

**А.И. Мухамедалиева,**  
**В.Н. Бубуруз, В.А. Смыкова**

Я находилась на лечении в городской больнице № 3, в первой неврологии. Меня поразила безукоризненная чистота и безупречное отношение всего медицинского и младшего обслуживающего персонала. Выражаю глубокую благодарность главному врачу больницы О.В. Гридневу от себя лично и от других пациентов за такие успехи и грамотный подбор кадров.

**И.Н. Курочкина**

Как давний пациент наркологического диспансера № 10 хочу выразить особую, сердечную благодарность заведующей дневным стационаром Анне Борисовне Варгасовой за неформальный подход к своей работе, когда в пациенте видят не только больное тело, которому требуется лечение, но и душу, что в наш век формализма и схематизма большая редкость. А также хочу поблагодарить заведующего диспансером № 10 Сергея Викторовича Квасова за добросовестный труд и грамотный подбор персонала учреждения.

**Г.И. Ладонов**

Хочу выразить благодарность Григорию Викторовичу Лобачеву (1-е гинекологическое отделение городской больницы № 3) за его профессионализм, внимательность, аккуратность, сопереживание и поддержку пациентов. Спасибо Вам, дорогой, от всей души! Низкий Вам поклон!

**Е.И. Локтионова**

Выражаю свою благодарность врачам, медсестрам и медперсоналу пульмонологического отделения больницы за профессионализм и замечательное отношение к пациентам. Хочу особенно отметить атмосферу сплоченности и чувство ответственности каждого сотрудника, несмотря на загруженность и трудности.

**В.А. Клепко**

## ПРОФИЛАКТИКА

## ПНЕВМОМАССАЖ В СТАЦИОНАРЕ

**В многопрофильном дневном стационаре городской больницы № 3, в отделении медицинской реабилитации, установлен новый, современный пневмомассажер «Лимфа-Э» для проведения циклического массажа рук и ног.**

Пневмомассаж – эффективный и практически единственный способ лечения хрониче-

ских отеков. Применяется в целях профилактики и лечения сердечно-сосудистых нарушений, венозных и лимфатических расстройств, для снятия психоэмоционального напряжения, профилактики тромбоэмболии в ходе хирургических операций, для предотвращения профзаболеваний, заболеваний, связанных с ограничением движения, а также используется в комплексе со спортивным (восстановительным) массажем.

Благодаря проведению специального комплекса лечебных упражнений, воздействующих непосредственно на пораженные участки путем тактильного взаимодействия, снимается болевой синдром, улучшается кровообращение.

Пневмомассаж оздоравливающее воздействует на сердечно-со-

судистую, нервную и лимфатическую системы, увеличивает количество функционирующих капилляров, улучшает трофику тканей, повышает мышечный тонус, укрепляет кровеносные сосуды.

Система «Лимфа-Э» может одновременно массировать две конечности. В специальной программе подается сжатый воздух в трех режимах: «Сдвоенная нарастающая волна», «Восходящая бегущая волна», «Попеременное сдавливание».

Эта медицинская услуга платная. Заключить договор и оплатить процедуры можно в поликлиническом отделении городской больницы № 3 (кабинет № 147). Подробности по телефону **8 (499) 734-31-01**, по будням, с 8.30 до 17.00.



## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## ОБНОВЛЕН ИНТЕРНЕТ-САЙТ



**Городская больница №3**  
Департамента здравоохранения города Москвы

Интернет-сайт городской больницы № 3 ([www.gb3zelo.ru](http://www.gb3zelo.ru)) полностью преобразился. Благодаря современному дизайну, оптимальному структурированию разделов и рубрик он стал более удобным и привлекательным для посетителей.

Обновление интернет-ресурса позволяет эффективнее информировать пользователей о работе стационара и его подразделений, о правах и обязанностях граждан в сфере охраны здоро-

вья, о возможностях получения бесплатной медицинской помощи в рамках территориальной Программы государственных гарантий, о порядке оказания платных услуг.

На сайте можно найти информацию о службах экстренной помощи, о правилах записи на прием и подготовки к обследованию. Представлены основные нормативные документы, регламентирующие медицинскую деятельность.

Сохранены все возможности обратной связи. На сайте можно оставить свой отзыв о работе отделений больницы, а также обратиться к специалистам за консультацией.

## ДИАГНОСТИКА

## КТ И МРТ-ИССЛЕДОВАНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ



**В городской больнице № 3 в полном объеме производятся КТ и МРТ-исследования. Применяются лучшие рентгенографические системы нового поколения, которые оказывают минимальное лучевое воздействие на организм. Высоквалифицированные специалисты проводят около 200 видов рентгенографических исследований для взрослых и детей, в том числе – с контрастированием и с нагрузкой.**

В рамках территориальной программы государственных гарантий оказания медицинской

помощи амбулаторные пациенты могут сделать **БЕСПЛАТНО** компьютерную томографию и магнитно-резонансную томографию (в том числе – с контрастированием) в том случае, если у них есть: полис ОМС, регистрация в г. Москве, направление на исследование, оформленное в установленном порядке, подтверждение прикрепления к поликлинике г. Москвы.

ПОРЯДОК НАПРАВЛЕНИЯ  
НА ИССЛЕДОВАНИЯ

Решение о направлении амбулаторного пациента на КТ и МРТ-исследования принимает лечащий врач-специалист. Он оформляет талон-направление, который вместе с медицинской картой пациента (или выпиской из нее), с результатами диагностических обследований (рентгеновские снимки, протоколы УЗИ, предыдущих КТ и МРТ и проч.) передается на рассмотрение врачебной комиссии, принимающей решение о целесообразности проведения исследования. Члены врачебной комиссии направляющего учреждения должны заверить направление амбулаторного пациента и выдать талон ему на руки.

Пациенты поликлинического отделения городской больницы № 3 и филиалов городской поликлиники № 201 могут записаться на обследование по будням с 10.00 до 14.00 на первом этаже главного корпуса больницы, по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1.

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ЗАПИСИ:

- талон-направление за подписью членов врачебной комиссии с обоснованием цели исследования;

- выписка из медицинской документации либо сама медицинская документация;

## НОВЫЙ СЕРВИС

АБОНЕНТ ПОСТОЯННО  
ДОСТУПЕН

**В городской больнице введен новый сервис – Единая Справочная Служба. Теперь зеленоградцы могут круглосуточно получать основную информацию о работе стационара, о местонахождении и режиме работы его отделений, медицинских услугах и порядке их оказания, краткие сведения о пациентах.**

Операторы записывают пациентов на прием и принимают вызовы врача на дом. **Телефоны для обращений не изменились!** За неделю работы нового сервиса было отработано 8795 звонков, из них 7954 обращения справочного характера, 212 вызовов врача на дом, 252 записи на прием к специалистам. Также были даны ответы на вопросы о работе роддома, состоянии пациентов, порядке оказания платных услуг. По данным МГТС, ранее теми же телефонными линиями обслуживалось всего 3800-4000 звонков в месяц.

Для повышения эффективности Единой Справочной Службы регулярно будет проводиться подробный анализ ее работы. Сервис призван сделать информацию о городской больнице № 3 максимально доступной для пациентов и их близких. Теперь ни один звонок не будет пропущен. Повысится точность обработки данных, поскольку путь каждого обращения можно будет отследить.

Уважаемые зеленоградцы! Свои предложения по совершенствованию этой услуги вы можете направлять по электронному адресу [gb3@zdrav.mos.ru](mailto:gb3@zdrav.mos.ru).

- результаты предыдущих диагностических исследований;

- паспорт;

- полис ОМС или договор на оказание платных медицинских услуг и квитанция об оплате;

- подтверждение о прикреплении к амбулаторному учреждению г. Москвы (для амбулаторных пациентов с полисом ОМС, выданным в другом регионе РФ).

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ

В случае назначения КТ или МРТ-исследований с контрастированием пациент должен быть обследован на предмет выявления противопоказаний к введению контраста, для этого необходимы:

- биохимический анализ крови (мочевина, креатинин);

- заключение врача-терапевта;

- заключение врача-аллерголога.

Пациентам с соматическими заболеваниями рекомендовано проводить КТ или МРТ-исследования с контрастированием в условиях стационара (дневного стационара). Решение о возможности исследования в амбулаторных условиях принимают совместно заведующий рентгенологическим отделением и лечащий врач.

Контрастное средство для проведения КТ/МРТ выдается аптекой стационара на основании требования, подписанного заведующим рентгенологическим отделением. Использование контрастного препарата, приобретенного пациентом самостоятельно в сторонних организациях, запрещено.

СОБЫТИЕ

# СКОРО! ОТКРЫТИЕ НОВОГО МЕДЦЕНТРА «НИКОР-МЕД»!

Начало на стр. 1.

**Группу компаний «НИКОР» зеленоградцам представлять нет необходимости – вот уже более 20 лет она занимает ведущее место в секторе стоматологических услуг, индустрии красоты, оказывает качественные медицинские услуги по разным медицинским специальностям. Руководитель и учредитель группы компаний «НИКОР» Надежда Коробкова сумела сплотить вокруг себя профессиональный коллектив единомышленников и новаторов, что позволило компании реализовывать инновационные медицинские технологии.**

За последние годы группой компаний «НИКОР» реализован ряд проектов, направленных на расширение спектра медицинских услуг для зеленоградцев. С марта этого года в пос. Андреевка распахнет свои двери новый семейный многопрофильный медицинский центр «Никор-мед», который возглавит доктор медицинских наук, профессор Иван Яковлевич Голоусиков. В центре будут сконцентрированы все врачи узких специальностей (для взрослого и детского населения), предоставлены услуги лабораторной и функциональной диагностики, а именно: УЗИ, ЭКГ,

**НАША СПРАВКА:**

Сеть стоматологических клиник «НИКОР» внесена во Всероссийский реестр «100 лучших стоматологических клиник России 2012 года». За многолетний труд и вклад в развитие национальной системы здравоохранения руководитель группы компаний «НИКОР» Надежда Коробкова награждена орденом «Звезда Славы Отечества». На торжественном мероприятии, посвященном 55-летию Зеленограда, в марте 2013 года, мэр Москвы Сергей Собянин наградил руководителя компании знаком отличия «За безупречную службу городу Москве». Врачи-специалисты группы компаний «Никор» награждены медалями «Лучший стоматолог России».

Кроме того, группа компаний «Никор» многие годы является членом Торгово-промышленной палаты города Москвы, членом Ассоциации частных клиник России, что позволяет участвовать в общественной жизни и формировании национальной идеи здравоохранения.

ЭХО КГ, ЭЭГ, СМАД, цифровая рентгенодиагностика, велоэргометрия, холтеры, все виды эндоскопии. В хирургическом отделении будет функционировать дневной стационар и операционный блок. Уникальное направление клиники – эстетическая стоматология и косметология. Жители Андреевки и «нового города» смогут получать высокотехнологичную медицинскую, стоматологическую помощь в объеме полного цикла и в шаговой доступности.

В медицинском центре будут вести прием врачи-специалисты высшей, первой категории, имеющие многолетний практический опыт в лечении заболеваний различной степени тяжести, заинтересованные постоянно повышать свою квалификацию, расширять



Команда «НИКОР» готовится к открытию

базу теоретических знаний, совершенствовать подходы к современным методам лечения. Для этого в клинике установлено новейшее оборудование.

Кроме консервативного лечения, в новом медицинском центре пациентам будут оказывать оперативную помощь. В настоящее время имеется множество современных технологий и методик, позволяющих проводить расширенное оперативное вмешательство в рамках одного дня по всем направлениям (кроме травматологии). Для малоподвижных пациентов, пациентов после химиотерапии, после тяжелых инсультов будет предусмотрено полное медицинское сопровождение с выездом врача-специалиста на дом.

Для этого уже созданы все условия. Жителям будет представлена возможность проходить комплексное обследование и лечение в условиях дневного стационара.

Руководство медцентра дифференцированно подходит к вопросу ценообразования, совмещая стоимость по полису добровольного и обязательного медицинского страхования с частичной доплатой за медицинские услуги. Для постоянных пациентов и клиентов компании будет предусмотрена максимальная система скидок и акций.

**Дорогие зеленоградцы и жители Московской области! Мы любим вас и ждем в «НИКОР-МЕД». Можете быть уверены, что здесь вам будут предоставлены услуги доступной, высококачественной, высокотехнологической медицинской и стоматологической помощи!**

**ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА**

Начало на стр. 1.

Хорошее средство противовирусной профилактики – масло «Дыши». Его можно расплывать даже на одежду, оно не оставляет на ней следов и при этом эффективно борется с микробами.

– К слову, не так давно в СМИ прошла информация, что самые популярные у населения профилактические средства – марлевые повязки и оксолиновая мазь – исчезли из аптек...



– Действительно, когда наступил пик заболеваемости гриппом и ОРВИ, многие аптеки столкнулись с повышенным спросом потребителей на эти товары, и поставщики не успели отреагировать на него и осуществить поставку вовремя. Такая ситуация длилась максимум один-два дня. В настоящее время в аптеках, включая нашу «Экономную аптеку», с противовирусными препаратами и сопутствующими товарами проблем нет.

– Тогда вернемся к вопросу профилактики и лечения ОРВИ. Рас-

скажите, что стоит предпринять человеку, если он всё-таки заболел?

– При контакте с заболевшим, чтобы воспрепятствовать распространению вируса в организме, лучше сразу же прополоскать горло раствором настойки календулы, эвкалипта, ротоканом и др., а также промыть носовую полость раствором морской соли.

При появлении первых симптомов ОРВИ – температуре, боли в горле, кашле, насморке – я советую не терять время и обратиться к врачу. Врач оценит состояние больного, определит схему лечения и назначит противовирусный препарат. Например, кагоцел, ингавирин, арбидол, анаферон, гомеопатическое средство – оциллококцидум и др. Он также выпишет средство для снятия

симптомов ОРВИ (озноба, насморка, боли в мышцах, температуры), это может быть терафлю, колдрекс, антигриппин и др.

В «Экономной аптеке» представлен широкий ассортимент противовирусных, жаропонижающих препаратов и средств профилактики простудных заболеваний. При этом наши покупатели могут быть уверены в высоком качестве лекарственных средств – мы покупаем только сертифицированные препараты у проверенных поставщиков. Низкую цену на лекарства мы держим за счет минимальных торговых надбавок и исключения всевозможных посредников из цепочки закупки лекарств.

Если вы затрудняетесь с выбором лекарства, наши специалисты – высококвалифицированные провизоры

и фармацевты – помогут вам подобрать препарат, наиболее оптимальный для вас по цене и качеству.

А если нужно лекарства нет в наличии, любой лекарственный препарат у нас 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 в удобное для себя время, чтобы выкупить лекарство.

– Елена Владимировна, расскажите о расширении направлений работы и видов услуг вашей аптеки.

– Чтобы предложить жителям ближайших районов полный спектр услуг, было принято решение в феврале на площадях «Экономной аптеки» открыть ортопедический салон,



## ЛЕКАРСТВА + ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН + ОПТИКА



салон оптики, а также кислородный бар, где, в ожидании электронной очереди, покупатель может приобрести вкусный и полезный кислородный коктейль.

В ортопедическом салоне представлен широкий ассортимент средств реабилитации и ортопедической продукции для взрослых и детей. Здесь можно приобрести сертифицированную продукцию европейских производителей: ортопедические стельки для профилактики и лечения плоскостопия, ортопедические матрасы и подушки, наколенники и голеностопы, противорадикулитные пояса для занятия спортом, лечения остеохондроза и травм позвоночника, корректоры осанки, антиварикозный трикотаж, трости, инвалидные коляски и многое другое.

Квалифицированные специалисты всегда подскажут, какой товар лучше

выбрать, проконсультируют по размерам, ценам и применению ортопедической продукции.

До конца февраля на противорадикулитный пояс Orlett и зимние ортопедические стельки Ortmann предоставляется скидка 10 процентов.

В салоне оптики можно подобрать оправу, линзы известных европейских марок Essilor, Vuillet, Vega, Azzaro, DolceVita, изготовить очки по индивидуальному заказу, получить рекомендации по уходу за оптикой.

**Приходите к нам, в «Экономную аптеку», ежедневно, без праздничных и выходных дней, с 8.00 до 21.00! Мы находимся по адресу: Солнечная аллея, корп. 826. Телефон для справок 8-499-729-04-90.**

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

### СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Очень понравилось обслуживание в поликлинике – филиале № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» в столе справок, помогли во всем разобраться, записали на прием. Особенно хочется отметить работу медсестры Елены Мешакиной.

**В.Н. Флегонтов**

Благодарю за добросовестную работу Елену Михайловну Жукову – это отзывчивый и очень добрый человек. Помогает всем пациентам в филиале № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», знает, кто и где принимает, как записаться, на все вопросы отвечает спокойно и грамотно.

**М.Т. Тыленкова**

Выражаю благодарность врачу-физиотерапевту Галине Ильиничне Авиловой, всем медицинским сестрам физиотерапевтического отделения филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» за чуткое, внимательное отношение к пациентам. Также огромное спасибо Данилу Михайловичу Тюрину за грамотный подход к лечению и профессионализм.

**Л.Г. Маргорина**

Выражаю огромную благодарность медицинским сестрам процедурного кабинета филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» – Марине Акильевне Ульяновой и Татьяне Александровне Андреевой – настоящим профессионалам своего дела.

**Т.А. Кутейникова, А.Н. Царев**

Хочу выразить глубокую благодарность массажисту высокого класса филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Инне Викторовне Самошиной за ее золотые руки, доброе отношение к пожилым пациентам. В течение многих лет Инна Викторовна позволяет мне чувствовать себя относительно здоровым человеком. Это настоящий профессионал своего дела!

**Л.В. Мартынова**

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!



– Ирина Юрьевна! Какие вирусы гриппа циркулируют в этом сезоне?

– Те же штаммы, которые были в 2015 году. Структура вируса гриппа определяется названной формулой и новыми антигенами, которые постоянно изменяются: появился новый антиген, формула та же, а вид гриппа уже другой. Сейчас наблюдается циркуляция вируса гриппа А (H1N1), который может вызывать пандемию с возможным летальным исходом.

– Зарегистрированы ли в этом году в Зеленограде летальные и тяжелые случаи?

– Летальных случаев нет, клинически тяжелых случаев также пока не зарегистрировано. В нашем стационаре трудятся высококвалифицированные врачи, созданы все условия для необходимого лечения, в том числе для проведения реанимационных мероприятий.

– Почему развиваются осложнения после гриппа?

– Нередки случаи, когда осложнения развиваются из-за того, что человек переносит грипп на ногах, не лечится. Типичные осложнения – пневмония, бронхит, когда присоединяется бактериальная инфекция и поражает нижние дыхательные пути, воспаления придаточных пазух носа

# НЕ ТАК СТРАШЕН ГРИПП, КАК ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ...

**С 26 января 2016 года на основании постановления Главного санитарного врача Москвы в столице объявлен карантин – ограничительные мероприятия по гриппу до особого распоряжения. Это связано с высоким уровнем заболеваемости взрослых и детей гриппом и ОРВИ. Но сегодня ситуация меняется, грипп «сдается», больных становится меньше – отмечает заместитель главного врача городской больницы № 3, главный специалист-эпидемиолог И.Ю. Грачева.**

– гайморит, фронтит, различные синуситы, а также острый отит.

Эти осложнения проявляются быстро, но есть и так называемые отдаленные осложнения. Грипп влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, поэтому в некоторых странах инфаркты и инсульты, возникшие в течение трех-шести месяцев после перенесенного гриппа, расценивают как последствия этого заболевания.

У больных хроническими заболеваниями грипп протекает тяжелее и ведет к обострению этих болезней: обостряются сахарный диабет, пиелонефрит, высокая температура вызывает подъем артериального давления, что может спровоцировать у гипертоника инсульт, гипертонический криз.

Особенно опасно заболеть гриппом во время беременности, когда естественным образом снижается иммунитет, и женский организм становится особенно восприимчив к разного рода вирусным инфекциям. В этот период грипп грозит такими осложнениями, как пиелонефриты, оти-

ты, гнойные инфекции. Вирус гриппа, попадая в кровь, может вызывать инфицирование плаценты и плода.

– Есть люди, которые отказываются от всех прививок, боясь осложнений именно от вакцинации.

– Некоторые думают, что прививка – это ослабленный микроб, который вводится, чтобы человек переболел в легкой форме той болезнью, от которой он прививается. Могу заверить: сейчас вакцинами, вызывающими заболевания в легкой форме, не прививают. Применяемые в настоящее время вакцины не содержат в себе живых микробов, поэтому заболеть той инфекцией, от которой прививали, нереально.

– Некоторые думают: «Если я попаду в инфекционную больницу, то получу еще какую-нибудь инфекцию»...

– Это глубокое заблуждение. Пациенты находятся в отдельных блоках в профильных отделениях, где строго соблюдается противоэпидемический режим, поэтому внутри-

больничного заражения быть не может. Пациенты встречаются только со своими лечащими врачами и медицинским персоналом.

– Расскажите, пожалуйста, о тестах, определяющих конкретный вирус.

– Диагностический экспресс-тест на грипп проводится с целью своевременной диагностики вирусов гриппа и определения дальнейшей тактики лечения поступающих на лечение пациентов. Больных тестируют в приемных отделениях инфекционных стационаров города Москвы, в том числе – и в нашей горбольнице. Серологические вирусологические исследования, которые

проводит вирусологическая лаборатория Роспотребнадзора города Москвы, экспресс-диагностикой не являются. В лабораторию доставляется сыворотка крови, взятая от больных с подозрением на грипп, и ставится задача – определить, какой вирус гриппа циркулирует в нынешнем эпидсезоне. Это будет определяющим фактором для создания вакцины против гриппа на будущий год.

– Насколько целесообразно, защищаясь от вирусов, носить маску?

– Дело в том, что маска не может на 100% гарантировать защиту от инфекционных заболеваний. Нет никакого смысла носить маску на улице, поскольку воздух разбавляет выделения. Это дает скорее психологический эффект – чувствовать себя защищенным. Маску стоит надевать не здоровым, а уже заболевшим людям – например, в медицинском учреждении, транспорте, чтобы не заражать окружающих.



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

В дневном стационаре при городской больнице № 3 я получила квалифицированную медицинскую помощь. Меня поражает четкая и эффективная организация, высочайший профессионализм работников всех звеньев, их чуткость и внимательность, невзирая на наш возраст и «причуды». В палатах уютно, удобно, чисто. Всё это, несомненно, является залогом заведующей отделением И.А. Яроцкой, которая находится рядом с каждым из нас. Большое спасибо также доктору Н.А. Мазаевой и ее медсестре Н.Т. Скворцовой, которые активно передают свои знания и опыт для лечения людей.

Л.А. Забелина

Хочу поблагодарить коллектив городской больницы № 3 за чуткое и внимательное отношение к больным – в частности, весь медицинский персонал отделения гнойной хирургии и особенно – заведующего А.И. Тушнова, хирурга И.В. Морозова и медсестру Н.Н. Истомину за их профессионализм и трудолюбие.

С глубоким уважением, В.Х. Абдулаев

Выражаю огромную благодарность всему коллективу 1-й хирургии и заведующему отделением А.Н. Каншину за отличные профессиональные качества, чуткость и внимание. Всё очень понравилось! Желаю удерживать такой высокий уровень и дальше!

Г.П. Алексиков

Благодарю весь персонал, лечащего врача М.С. Назарова, операционных сестер И.В. Мананникову, Т.П. Гаврилину, врача-анестезиолога В.С. Прибыловского за внимательное отношение к пациентам, своевременную помощь, отзывчивость.

Т.А. Милокова

Хочу выразить особую благодарность врачу-гинекологу 1-й гинекологии горбольницы № 3 С.Ю. Титову за чуткое отношение, высокий профессионализм в исполнении своих врачебных обязанностей и сказать спасибо за обретенную уверенность в здоровье!

Е.В. Поддубняк

ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ!

## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

**В канун всеми любимого весеннего праздника 8 Марта и в рамках празднования своего 50-летия городская больница № 3 проводит День открытых дверей «Женское здоровье после 45 лет».**

Дорогие москвички, а также жительницы Московской области и других регионов России, в возрасте старше 45 лет! Приглашаем вас 5 марта, в субботу, в женскую консультацию городской больницы № 3 по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6. Возьмите с собой полис медицинского страхования, паспорт и прикрепление к столичным медицинским организациям.

**В рамках акции представляется новый вид услуг – эстетическая гинекология.**

С 9 до 14 часов вы можете прийти на консультативный прием врачей акушеров-гинекологов, врача-уролога, а также пройти лабораторное обследование (сдать биохимический и клинический анализы крови, общий анализ мочи, по показаниям – анализ крови на онкомаркеры, гормоны), ЭКГ, УЗИ. При необходимости специалисты направят вас на дополнительное обследование и рассмотрят вопрос о направлении на госпитализацию.

► Подробнее о том, как принять участие в акции, можно узнать в женской консультации ГБ № 3 по телефону **8 (499) 735-82-49**.

С 13 до 14 часов в конференц-зале можно будет побеседовать с врачом о проблемах, связанных с менопаузой, о главных условиях сохранения женского здоровья и красоты в зрелом возрасте.

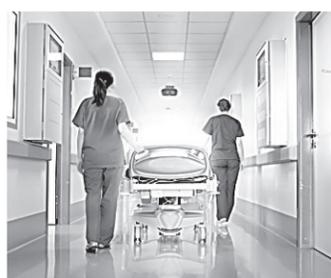
Начало маршрута – в регистратуре женской консультации. Вам следует подойти туда с паспортом и полисом ОМС для составления индивидуальной программы обследования.



Все процедуры в рамках акции проводятся бесплатно. Если вы захотите пройти дополнительное обследование на платной основе, вам будет предоставлена такая возможность. Сдавать кровь на анализ рекомендуется натощак. Если у вас есть направление лечащего врача и результаты пройденных исследований, обязательно возьмите их с собой.

КРАТКО

## ИЗМЕНИЛСЯ ПОРЯДОК ПЛАНОВОЙ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ



Бесплатное лечение в профильных отделениях городской больницы № 3 могут пройти граждане РФ, имеющие регистрацию в Москве или при наличии полиса ОМС и направления из территориальной поликлиники.

Решение о плановой госпитализации пациента принимает комиссия. Она рассматривает направляющую документацию и результаты предварительного обследования, определяет профиль отделения, дату госпитализации. В случае необходимости она назначает дополнительное обследование до начала стационарного лечения. Таким образом, пациент поступает в приемное отделение полностью подготовленным и не ждет, пока его обследуют.

**Показания для плановой госпитализации:**

• отсутствие возможности эффективного лечения и наблюдение

пациента в амбулаторных или стационарных условиях;

• невозможность проведения диагностических мероприятий в амбулаторно-поликлинических условиях в связи с тяжелым состоянием больного;

• обострение хронических заболеваний и отсутствие эффекта от лечения в амбулаторно-поликлинических условиях.

**Сроки плановой госпитализации:**

терапия – не более 10 дней, хирургия (онкология) – не более 14 дней. Ожидание свыше 2 недель комиссия должна обосновать

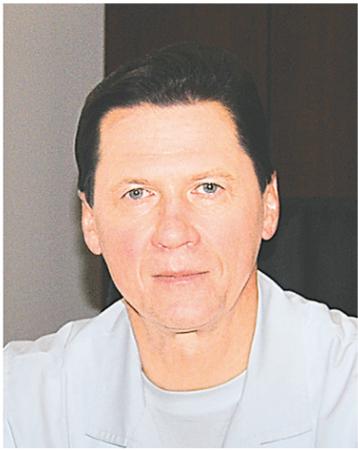
с указанием очередности на госпитализацию.

► В случае необходимости комиссия может принимать решение о госпитализации в день обращения пациента.

Решение о проведении обследования в городской больнице № 3 за счет средств, предусмотренных на реализацию Территориальной программы государственных гарантий, принимает заместитель главного врача по соответствующему профилю.

Более подробную информацию можно узнать на сайте: <http://gb3zelao.ru>.

**СТАЦИОНАР**



**В этом году Зеленоградская городская больница отмечает свое 50-летие. Совсем скоро она обретет новый статус – «клиническая больница». Золотой рубеж сотрудники решили ознаменовать конкретными достижениями. Одно из главных развивающихся направлений в стационаре – хирургия. О первоочередных задачах, планах и перспективах развития хирургической помощи рассказывает заместитель главного врача ГБ № 3 Алексей Быков.**

– Алексей Николаевич, решение каких задач Вы считаете первоочередным делом?

– В первую очередь – расширение спектра хирургической помощи, прежде всего, за счет развития малоинвазивных, в том числе эндоскопических и высокотехнологичных операций. Но главное – принять все возможные меры для снижения показателей послеоперационных осложнений и смертности, то есть привести оказание хирургической помощи в больнице в строгое соответствие с действующими инструкциями и приказами, а также современными достижениями и тенденциями хирургической школы в диагностике и лечебной тактике.

Важнейшей задачей является соответствующая профессиональная подготовка специалистов для работы на современном диагностическом и операционном оборудовании. Врачи-хирурги и средний персонал с декабря проходят подготовку в специализированных учебных центрах Москвы. Мы сотрудничаем с кафедрой хирургии факультета послевузовского профессионального образования врачей 1-го Московского Государственного Медицинского Университета им. И.М. Сеченова. Заведующий кафедрой – профессор В.П. Глабай. С целью расширения спектра сложных малоинвазивных операций с февраля 2016 года мы будем привлекать к их выполнению сотрудников этой кафедры, а также других ведущих специалистов Москвы. Кроме того, будем проводить так называемые мастер-классы с видеотрансляцией их в конференц-зал.

– На какой стадии сейчас находятся работы по реконструкции операционного блока?

**АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ БЫКОВ**

Заслуженный врач Российской Федерации, кандидат медицинских наук, врач-хирург высшей квалификационной категории, торакальный хирург первой категории, подполковник медицинской службы в отставке, участник ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС. В 1986 году с отличием окончил военно-медицинский факультет при Горьковском мединституте. Затем возглавлял медицинскую службу полка, был ведущим хирургом отдельного медицинского батальона. В 1993 году, окончив клиническую ординатуру по хирургии, служил в третьем центральном военном клиническом госпитале имени А.А. Вишневского МО РФ. Прошел путь от ординатора до начальника отделения полостной хирургии. После увольнения из рядов Вооруженных Сил в течение 3 лет возглавлял хирургическое отделение ГKB № 50. В августе 2015 года назначен заместителем главного врача ГБ № 3 по хирургии.



# ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



– Капитальный ремонт первой очереди оперблока окончен, это пять операционных. После реконструкции второй секции их станет девять. За каждым хирургическим отделением будет закреплен свой зал, оснащенный всем необходимым оборудованием для оперативного лечения больных данного профиля. Уже введены в эксплуатацию микроскопы для выполнения нейрохирургических, ангиохирургических, оториноларингологических операций. Идет монтаж современного ангиографа. Новые операционные оснащены современными системами вентиляции и видеонаблюдения. Последний фактор позволяет контролировать процесс доставки больных в операционную, следить за ходом операции непосредственно из рабочего кабинета, дает возможность проводить врачебные конференции с демонстрацией новых методов.

– Когда планируется открытие регионального центра эндоваскулярной хирургии?

– В марте этого года. В него войдут ангиографический комплекс, ренимагия для кардиологических больных и сосудистое отделение. Региональный центр будет работать круглосуточно. Пациентам с подозрением на инфаркт миокарда мы будем делать экстренную коронарографию и, при наличии показаний, одномоментное стентирование пораженного стенозом сосуда сердечной мышцы. Данный метод диагностики позволит выявлять патологию и проводить необходимую коррекцию других магистральных сосудов, в том числе сонных артерий. В ближайшее время стационар будет оснащен несколькими видеоэндоскопическими комплексами для выполнения абдоминальных, торакальных, гинеколо-

2016 году планируется увеличить количество малоинвазивных и высокотехнологичных операций.

– Расскажите, пожалуйста, об уникальном опыте использования костного скальпеля травматологами больницы...

– В прошедшем году была проведена показательная операция с использованием ультразвукового дезинтегратора, который позволяет производить рассечение тканей бескровным способом с минимальной их травматизацией. Приобретение этого высокоточного хирургического оборудования запланировано на 2016 год. Ультразвуковой скальпель преимущественно используется в травматологии, нейрохирургии, хи-

шинстве московских больниц и в нашем стационаре количество экстренных операций достигает 30% от числа всех выполненных вмешательств. Для сравнения – в Израиле, где действует жесткая система диспансеризации, доля экстренных вмешательств составляет несколько процентов.

– Можно ли попасть на бесплатную консультацию хирурга?

– Ежедневно в поликлиническом отделении ГБ № 3 ведут прием наиболее опытные хирурги стационара, заведующие профильными отделениями. Попасть на бесплатные консультации могут пациенты данного отделения, а также граждане, прикрепленные к другим поликлиникам, но исключительно по направлению лечащего врача. При себе необходимо иметь результаты предыдущих исследований, паспорт и полис ОМС. Подробная информация есть на нашем сайте <http://gb3zelao.ru>, в поликлиническом разделе.

– Как происходит госпитализация в стационар на плановое лечение?

– Пациента направляет лечащий врач поликлиники после проведения необходимого амбулаторного обследования. Это позволяет исключить противопоказания для операции, уменьшить срок нахождения в стационаре и планировать работу хирургов. Решение о плановой госпитализации принимает комиссия, которая рассматривает направлятельную документацию и результаты предварительных исследований, определяет профиль отделения,



гических и артроскопических оперативных вмешательств. Планируется размещение установок для проведения контактной и дистанционной литотрипсии. Это позволит оказывать медицинскую помощь больным с мочекаменной болезнью в полном объеме.

– Насколько расширился спектр выполняемых операций?

– В больнице с 2015 года выполняются малоинвазивные высокотехнологичные операции на органах грудной клетки (диагностическая и лечебная торакоскопия). Увеличилось число видеолaparоскопических операций на органах брюшной полости. Суть их заключается в том, что оперативное вмешательство выполняется через небольшие (до 2 см) проколы брюшной стенки. Это позволяет уменьшить продолжительность и травматичность операции, риск послеоперационных осложнений, сократить сроки реабилитации. С учетом предстоящего переоснащения в



рургии живота, при удалении новообразований костей, печени, почек.

– Каково соотношение плановых и экстренных оперативных вмешательств в стационаре?

– Это важный показатель состояния здоровья населения. Сегодня в боль-

дату госпитализации. В случае необходимости назначает дополнительное обследование до начала стационарного лечения. Таким образом, пациент поступает в приемное отделение полностью подготовленным и не ждет, пока его обследуют.



# ПРОГРАММА «ДОСТУПНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ»

Впервые в Зеленограде! Лечение зубов по принципу «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО»

★ Лечение кариеса – 3000 руб. ★ Лечение одного корневого канала – 3000 руб.

**В стоимость входит обезболивание и всё необходимое для лечения зуба!**

СТАВ УЧАСТНИКОМ АКЦИИ, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ: ★ Стандартные сроки гарантии

★ Фиксированную цену по принципу «всё включено» ★ Высокое качество при меньшей цене

★ Качественные материалы

★ Значительную скидку при протезировании (вы экономите при подготовке и лечении зубов)

**Профессионализм и знания опытных врачей Вы получаете бесплатно!**



корп. 1004 и корп. 1613

Чтобы стать участником программы, позвоните по телефону

**8 (499) 272-48-58**

## УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА



Кроме того, в поддержании гомеостаза, в том числе в обеспечении доставки питательных веществ и кислорода в ткани, помимо прочих факторов, важнейшую роль играет процесс микроциркуляции, а также такие структуры, как биологические мембраны и эндотелий сосудов. Нарушение их функциональ-

### КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Условно программу продления молодости и достижения активного долголетия можно разделить на два этапа:

1) лечебно-реабилитационный. На этом этапе необходимо максимально

ский язвенный колит, простатит, узловой зоб, аденомиоз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и другие.

### МЕТОДИКА ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

В настоящее время не изобретены лекарственные препараты для прод-

сяца. Повторные курсы проводятся по рекомендации врача. Препараты противопоказаны беременным, а также больным после трансплантации органов. Необходимо выполнять определенные рекомендации по питанию, образу жизни, о которых можно узнать на консультации у специалиста.



**Вряд ли кто станет оспаривать истину, что молодость – это, прежде всего, хорошее здоровье, а старость – его отсутствие. На протяжении всего существования человечества люди бьются над проблемой: как продлить молодость, как в зрелые годы оставаться бодрым и активным? Давайте и мы попробуем разобраться в этой проблеме.**

### ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?

На этот вопрос доктор В.В. Плетнев отвечает так. Основной метаболизм в организме человека направлен на программированный синтез специфических белков, который происходит с затратой энергии и находится под контролем нервной и эндокринной систем и под протекцией (надзором) иммунной системы. Поэтому патологические изменения структур и функций нервной, эндокринной и иммунной систем всегда являются причиной развития заболеваний в организме человека.

ного состояния является одним из важных патогенетических механизмов развития заболеваний и старения организма. Восстановление структуры и функций этих звеньев и гомеостаза позволяет устранить органные и системные изменения и активно бороться с процессом инволюции.

Дисфункция эндотелия сосудов является обязательным компонентом патогенеза всех заболеваний, сопровождающихся воспалением, аутоиммунными процессами, – например, сахарного диабета, сепсиса, злокачественных новообразований и др. Известно, что печень является главным дезинтоксикационным и синтетическим органом человека. Весь метаболизм организма человека связан с процессами, протекающими в печени.

приблизить организм человека к показателям молодости;

2) профилактически-эстетической.

Продление молодости и достижения активного долголетия заключается в том, чтобы максимально избавиться от хронических заболеваний, внешне выглядеть младше своего возраста на 15-20 лет и более, восстановить вес до нормы, чтобы мышцы, кости и суставы были готовы с радостью, как в юношеские годы, выполнять любую физическую нагрузку без утомляемости, одышки, тяжести в ногах, аритмии, повышения артериального давления и т.д.

Необходимо минимизировать воздействие на организм хронических патологических процессов – например, таких, как бронхит, панкреатит, гепатит, холецистит, неспецифиче-

ского долголетия, которые вводились бы системно и давали видимый эффект. Однако научный интерес к этой проблеме огромен.

Для решения поставленной задачи мы предлагаем такой известный отечественный комплексный растительный лекарственный препарат, как капли Плетнева. Эти капли изготавливаются в аптеке ООО «Центр доктора Плетнева» (Москва) на основании фармацевтической лицензии №ЛЮ-77-02-004390 от 1 ноября 2012 года с правом изготовления лекарственных препаратов для медицинского применения. Растительное сырье сертифицировано в России. Перечень номенклатуры утвержден. Капли Плетнева защищены патентами РФ.

Продолжительность курса продления молодости и достижения активного долголетия составляет 3 ме-

Данная методика дает возможность продлевать молодость и достигать активного долголетия в любом возрасте, начиная с детства, так как процесс старения начинается с первых дней жизни. У пациентов, принимающих капли Плетнева, улучшается структура органов эндокринной, иммунной, дыхательной, репродуктивной систем, желудочно-кишечного тракта, сердца, костей и суставов. Положительная динамика подтверждается результатами инструментальных исследований.

▶ Записаться на консультацию специалиста можно по телефону неврологического медицинского центра «Династия»: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).

## ВРЕМЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

## Центр КИНЕЗИТЕРАПИИ

**Здоровый позвоночник – это реально!**

**КИНЕЗИТЕРАПИЯ** – это вид лечебной физкультуры с использованием реабилитационных тренажеров (механотерапия) и физических упражнений (партерная гимнастика). Суть состоит в адаптивном последовательном обучении правильным движениям – от простых к сложным – для восстановления функций опорно-двигательной системы и всего организма в целом. Кинезитерапия успешно применяется для лечения таких заболеваний, как:

- артриты и артрозы суставов;
- остеохондроз позвоночника;
- радикулиты, люмбаго, ишиалгии (ишиас);
- коксартроз тазобедренного сустава;
- грыжа и протрузия межпозвоночного диска;
- нарушение осанки;
- реабилитация (восстановление) после травм и операций;
- плоскостопие;
- профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КИНЕЗИТЕРАПИИ

- улучшает крово- и лимфообращение;
- способствует сохранению эластичности и сократительной функции суставов и связок;
- улучшает состояние гладкой мускулатуры органов и сосудов

### ПРЕИМУЩЕСТВА КИНЕЗИТЕРАПИИ

Восстановление функций опорно-двигательной системы без таблеток, физиотерапевтических процедур и операций

### РЕЗУЛЬТАТ ЛЕЧЕНИЯ

От стойкой положительной динамики до полного выздоровления

г. Зеленоград, Центральный пр-т, к. 118, пом. IVа

**8 (499) 736-66-91, 8 (499) 736-56-84**



[www.zelkinezis.ru](http://www.zelkinezis.ru)

ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОВОДИТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



в клинической ординатуре МНТК «Микрохирургия глаза» им. академика С.Н. Фёдорова по специальности «офтальмология». После успешного окончания клинической ординатуры была принята на работу в отдел экспе-



## НА ПРИЕМ К ОФТАЛЬМОЛОГУ

**Здоровье глаз и хорошее зрение – это неременное условие нормальной жизни любого человека, ведь до 90% информации, которую воспринимает наш мозг, поступает к нам через глаза. Своевременное выявление офтальмологической патологии – залог успешного лечения большинства заболеваний, считает врач-офтальмохирург высшей категории Л.А. Казакова, имеющая стаж работы более 20 лет.**

Людмила Александровна окончила Московский медицинский стоматологический институт им. Семашко по специальности «Лечебное дело». С 1993-1994 гг. проходила обучение

риментальной офтальмохирургии под руководством академика С.Н. Фёдорова, где проводила хирургическое и консервативное лечение миопии, катаракты, глаукомы, выполняла вазореконструктивные операции при патологии зрительного нерва, сетчатки, сосудистых заболеваниях, одновременно служила медицинским референтом академика С.Н. Фёдорова. В Зеленограде Людмила Александровна работала в отделении МНТК «Микрохирургия глаза» и городской больнице № 3 врачом-офтальмологом. В настоящее время Людмила Александровна принимает пациентов в семейной медицинской клинике «ДЕТСТВО Плюс».

**– Людмила Александровна, какие медицинские услуги офтальмологического профиля можно получить в клинике «ДЕТСТВО Плюс»?**

– Все пациенты нашей клиники могут пройти полное диагностическое обследование патологии органов зрения и придатков глаза. Это обследование внутриглазного давления современными бесконтактными методами исследования, обследование роговицы, определение рефракции глаза. На компьютер-

ном периметре можно легко увидеть патологию сетчатки зрительного нерва и проанализировать процесс прогрессирования глаукомы. Врач-офтальмолог проводит обследование глазного дна с узким и широким зрачком при помощи офтальмоскопа и линз для глазного дна. Заболевания сосудистого характера влекут за собой патологию сетчатки

и зрительного нерва, поэтому пациентам могут быть необходимы консультации врачей терапевта и невропатолога, которые он может получить в нашей клинике «ДЕТСТВО Плюс». Благодаря тому, что у нас есть все врачи-специалисты, пациент получает как общее лечение, так и специфическое по данному заболеванию.

**– В чем преимущество лечения глазных заболеваний в клинике «ДЕТСТВО Плюс»?**

– Врач всегда доступен для пациента. Клиника работает ежедневно, с 8.00 до 21.00, без перерыва и выходных. У нас принимают как детские, так и взрослые офтальмологи. Здесь нет очередей, и врачи могут посвятить пациенту не 10-12 минут, как в поликлиниках, а 30 минут и более. Этого времени обычно бывает достаточно для полноценного обследования и лечения пациента. Врач внимательно, не

торопясь, обследует больного, назначает ему лечение. Атмосфера в клинике очень комфортная, всё сделано для удобства пациентов: просторная регистратура, гардероб, колясочная, оборудованные места отдыха.

Хочу отметить, что в нашей клинике есть процедурный кабинет для проведения всех глазных инъекций –

– После 40 лет каждому человеку необходимо раз в год проходить профилактическое обследование у офтальмолога, так как именно в этом возрасте могут возникнуть сердечно-сосудистые заболевания, и возрастает риск развития заболеваний органов зрения, в том числе глаукомы. Эта болезнь длитель-



парабульбарных, подконъюнктивальных, ретробульбарных.

Кроме того, в клинике «ДЕТСТВО Плюс» пациенты, страдающие заболеваниями органов зрения, могут регулярно проходить курсы консервативного лечения. Раньше это было возможно только в Зеленоградском филиале МНТК «Микрохирургия глаза» (в корпусе 911), который сейчас закрыт.

**– Что бы Вы посоветовали нашим читателям? Как сохранить зрение на долгие годы?**

ное время протекает бессимптомно и приводит к слепоте. Своевременное обращение к врачу поможет выявить любые патологии глаза на ранней стадии и предупредить развитие многих заболеваний органов зрения.

▶ Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 50-2-50-05, 8-800-234-58-34**. Адрес: Савелкинский проезд, д. 4, бизнес-центр, 1-й этаж, отдельный вход со стороны префектуры. Сайт клиники: [www.med-det.ru](http://www.med-det.ru)

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР



**К сожалению, в настоящее время в крупных городах дети часто болеют, и им требуется комплексное лечение. Уникальная возможность его получить есть у каждого ребенка в нашем городе в филиале № 3 детской поликлиники № 105. Заведующая филиалом Г.И. Учелькина рассказала нам о лечении детей в дневном стационаре:**

– Дневной стационар рассчитан на 25 коек и работает в две смены, в часы работы детской поликлиники, с 8.00 до 20.00. Лечение назначается в соответствии с заболеванием пациента высококвалифицированными докторами (физиотерапевт, педиатр, при необходимости врачами-специалистами). В нашем филиале применяются различные методы лечения: водолечение (лечебные ванны, в том числе жемчужные, подводный душ-массаж, душ Шарко, верный и циркулярный души,

## Г. УЧЕЛЬКИНА: «ДЕТИ ХОТЯТ ПРИЙТИ К НАМ ВНОВЬ...»

сауна), гидрокинезотерапия (бассейн), термотерапия (парафино-озокеритовые аппликации), ингаляционная терапия, электролечение (лекарственный электрофорез, амплипульстерапия, токи надтональной частоты, дарсонваль, УВЧ, микроволны, электростимуляция, магнитотерапия), светолечение (кварцевание, поляризованный свет, лазеротерапия), отдельный кабинет для электросна, галотерапия (галокамера, оснащенная всем необходимым), галонерб (ингаляционная галотерапия), гипокситерапия – «горный воздух» (проводится в отдельном кабинете, процедуру могут получать одновременно до 8 человек), механотерапия (массажная кушетка «Nuga Best», массажеры для стоп), тренажеры: детензор, велотренажер, беговая дорожка. Есть зал для занятий лечебной гимнастикой со шведской стенкой, массажные кушетки для проведения лечебного массажа.

**– Галина Ивановна, с какими заболеваниями можно обратиться в дневной стационар?**

– Дневной стационар предназначен для оказания помощи больным детям, состояние которых не требует круглосуточного медицинского наблюдения.

Участковый педиатр направляет ребенка на лечение в дневной стационар с такими заболеваниями, как патология лор-органов (аденоиды, гипертрофия небных миндалин, тугоухость 2-й и 3-й степени), заболевания центральной нервной системы (перинатальная энцефалопатия, невриты, неврозопод-

обные тики, невротические энурезы, последствия травм спинного и головного мозга), заболевания желудочно-кишечного тракта (холециститы, дисфункция билиарной системы, функциональные нарушения желудка и толстого кишечника и др.). Кроме того, это заболевания мочевыделительной системы (пиелонефриты, циститы, обменные нефропатии), заболевания органов дыхания (бронхиты, пневмонии, полинозы, аллергические риниты), заболевания эндокринной системы (различные формы ожирения, гипертрофии).



**– Существуют ли противопоказания для лечения в дневном стационаре?**

– Да, это острые инфекционные заболевания, органические поражения центральной нервной системы с грубой задержкой психоречевого развития, доброкачественные и злокачественные опухоли, обострения хронических заболеваний, врожденные аномалии развития головного мозга и закрытые черепно-мозговые травмы, сахарный диабет. Также мы не принимаем детей, которые находятся на учете у психиатра.



**– Подскажите, как попасть в дневной стационар? Что для этого нужно?**

– Запись в отделение осуществляется участковыми педиатрами, врачами-специалистами всех филиалов ГБУЗ «ДГП № 105» по телефону **8-499-734-28-77**, также можно записаться через стол справок филиала № 3 ежедневно, с 8.00 до 20.00.

Дети принимаются в дневной стационар по понедельникам – с 11.00 до 14.00, по средам – с 14.30 до 18.30. В это время проводится медицинская комиссия. Педиатр осматривает ребенка, чтобы определить, есть ли у него на данный момент какие-либо противопоказания. Если нет, то на первый или второй день после осмотра уже можно начать курс оздоровительного лечения в дневном стационаре.

**– Какие документы нужно предоставить?**

– Общий анализ крови, общий анализ мочи (анализы должны быть действительны в течение 2 месяцев), ана-

лиз кала на яйца глист и энтеробиоз (должны быть действительны в течение 10 дней), направление от педиатра или специалиста, справка о контактах из детского учреждения или от участкового педиатра.

**– Галина Ивановна, как дети реагируют на пребывание в отделении? Каковы результаты лечения?**

– В лечебных кабинетах созданы комфортные условия для принятия процедур, что вызывает у маленьких пациентов положительные эмоции. Большое внимание мы уделяем работе с родителями, врачи проводят беседы о режиме дня, закаливании, физическом воспитании ребенка.

В результате лечения у детей улучшается самочувствие, повышается эмоциональный тонус, улучшается успеваемость в школе, легче проходит адаптация. Повышается физическая и интеллектуальная работоспособность. Участковые педиатры и врачи-специалисты отмечают уменьшение частоты острых и обострений хронических заболеваний. Как правило, дети, прошедшие лечение в дневном стационаре, хотя и приходят к нам вновь.

## ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

**Одно из основных направлений работы медицинского центра «ДАЛИ» – лечение заболеваний глаз, слезных органов, век, сетчатки. Такого расширенного спектра лечения и лазерных операций в Зеленограде нет ни в одном медицинском центре. Гордость клиники – команда высококвалифицированных врачей-офтальмологов с многолетним опытом работы. Сегодня в гостях у нашей газеты врачи-офтальмологи – Лидия Анатольевна Стыцюк, Ирина Николаевна Баянова и офтальмохирурги – кандидат медицинских наук Игорь Владиславович Котелин и кандидат медицинских наук Сергей Анатольевич Марных.**

– Расскажите, пожалуйста, с какими проблемами к вам чаще всего обращаются пациенты?

– Наиболее часто встречается возрастная катаракта, глаукома. Достаточно частые и тяжелые заболевания связаны с осложнениями сахарного диабета – это диабетическая ретинопатия с кровоизлияниями, отеком сетчатки. Плюс сезонные воспалительные заболевания – конъюнктивиты, кератоконъюнктивиты, имеющие бактериальную или вирусную этиологию. Кроме того, пациенты часто обращаются с заболеваниями век, обусловленными ресничным клещом-демодексом. Все перечисленные заболевания мы успешно лечим, в том числе и сложные случаи.

– Какие операции проводятся в вашей клинике?

– Мы проводим лазерные операции при катаракте, глаукоме, близорукости высокой степени, диабетической ретинопатии, косоглазии, после замены хрусталика глаза. Одна из наших уникальных методик, система Ритленга, применяется при лечении сужения слезных путей и является альтернативой большой, серьезной операции. Эта методика позволяет восстановить прохождение слезы по слезному каналу. Сегодня это вполне актуальная проблема – многие пациенты жалуются на хроническое слезотечение.

венным, а процесс восстановления займет минимум времени. С помощью лазера мы укрепляем сетчатку при близорукости, диабете, тромбозах, различных сосудистых заболеваниях, гипертонии, лечим разрывы и отслойку сетчатки.

– Многие боятся операций на глазах. Насколько это болезненно?

– Глаз оперируется абсолютно безболезненно, а анестезия проводится в несколько этапов. Это и глазные капли, и небольшой обезболивающий укол микрошприцом, и внутримышечный укол для спокойствия и расслабления пациента.

– Сколько времени занимает опера-

– В среднем от 3 до 15 минут. Затем пациент может отдохнуть в послеоперационной палате в течение часа и спокойно пойти домой. В дальнейшем за ним ведется амбулаторное наблюдение.

– Есть ли противопоказания к лазерным операциям?

– Наши методики и мягкие технологии позволяют значительно расширить перечень показаний к операциям, поэтому противопоказания крайне редки.

– Заболевания глаз с возрастом прогрессируют, а с какими заболеваниями глаз обращаются в клинику молодые пациенты?

– Как правило, с миопией (близорукостью) и астигматизмом. Близорукость сейчас считается не заболеванием, а аномалией зрения, особенностью работы внутриглазной мышцы. В прямом смысле слова она не лечится, но мы можем наблюдать пациента и вовремя помочь ему, предупредить нежелательные последствия.

Можно сказать, что возраст наших пациентов «помолодел», потому что многие работают за компьютером, и нагрузка на глаза выросла многократно. У молодых людей появляются проблемы с сетчаткой, они жалуются на «мушки» перед глазами, снижение остроты зрения, помутнение в глазах. Бывает, что при отсутствии жалоб (например, во время дис-



## ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

– В чем уникальность этих операций?

– Это малоинвазивные, амбулаторные, безболезненные вмешательства. Лазер позволяет проводить мягкое лечение на грани хирургии и терапии, поскольку в этом случае нет внешних разрезов, разъединения тканей. В мире не существует более совершенных способов коррекции зрения, чем лазерная методика. Лазер позволил во многих случаях заменить скальпель. Использование лазерных технологий исключает риск занесения в глаза инфекции, послеоперационных осложнений. Воздействие лазерных лучей не оставляет рубцов и практически безболезненно для человека. Лазерное лечение глазного дна можно проводить в амбулаторных условиях под местной анестезией.

Лазерное лечение глазного дна дает невероятно эффективные результаты, позволяет врачу-офтальмологу не допустить ошибки во время процедуры, выполнить, по сути, ювелирную работу. Результат после лазерной терапии может быть мно-



пансерного обследования) мы видим изменения в сетчатке, которые уже требуют оперативного вмешательства. Это особый вид заболеваний, бессимптомный.

– Что бы вы порекомендовали нашим читателям?

– Мы рекомендуем всем пациентам с близорукостью и повышенной нагрузкой на глаза проверять глазное дно и сетчатку. Надо просто регулярно посещать офтальмолога, чтобы не допустить серьезных осложнений. На ранней стадии все заболевания лечатся гораздо быстрее.

Все желающие могут пройти проверку зрения, а именно – глазного дна и сетчатки, в медицинском центре «Дали» по адресу: г. Зеленоград, корпус 1801, ежедневно, кроме воскресенья, с 10 до 20 часов, по предварительной записи. Звоните по телефонам: **8 (499) 729-21-41** (многоканальный), **8 (499) 729-22-50**.

## СТОМАТОЛОГИЯ

**Центр детской и взрослой стоматологии «Валерия»**

**НАШИ ЦЕНЫ НЕ ИЗМЕНИЛИСЬ с 2015 года**

**Детям-инвалидам СКИДКИ на лечение 50%**

**Центр детской и взрослой стоматологии «Валерия» — это качественное лечение зубов и десен на самом современном уровне, уютная обстановка и всегда внимательное отношение к каждому пациенту.**

**ВЗРОСЛАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

в нашем центре содержит полный спектр стоматологических услуг для взрослых. Мы делаем все возможное, чтобы лечение зубов проходило максимально безболезненно и без применения кардинальных мер. Для нас ваш комфорт всегда на первом месте.

**ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

в Зеленограде — абсолютно отдельный вид медицинской помощи, которую оказывает наша клиника, направленная не столько на лечение стоматологических заболеваний у детей, сколько на формирование у нынешних детей позитивного восприятия зубного врача, прививание им культуры ухода за зубами и внимания к своему здоровью. Одним из основных этапов ухода за зубами является в период с 5-7 до 12-14

лет. В этот период жизни могут появиться проблемы с прикусом, поэтому особенное внимание необходимо уделить зубам.

В стоматологическом центре «Валерия» вы можете получить весь спектр стоматологических услуг и подробно проконсультироваться с опытными докторами по всем интересующим вас вопросам. Полная стоимость услуг рассчитывается после бесплатного осмотра врача и бесплатного составления плана лечения. Центр детской и взрослой стоматологии «Валерия» предлагает услуги по ценам 2015 года. На лечение детей с ограниченными возможностями предусмотрена скидка в 50%. Приглашаем вас на бесплатную консультацию в Центр детской и взрослой стоматологии «Валерия».

**Внимание! С 15 февраля по 8 марта стоматологический центр «Валерия» предлагает профессиональную чистку полости рта за 1500 руб.**

**Центр стоматологии «Валерия» находится в корпусе 1561, вопросы можно задать по телефонам:**

**8 (499) 738-77-77, 8 (499) 733-85-55**

Более подробно ознакомиться с услугами Центра можно на сайте: <http://centerstom.com>

## ПРОФИЛАКТИКА

## ЖИВИТЕ БЕЗ ГРИППА!

В последнее время в СМИ стали появляться тревожные сведения о росте заболеваемости и появлении смертельных случаев от пневмонии, которая является осложнением гриппозной инфекции. Панические настроения, сопровождающие эти события, обладают не меньшей разрушительной силой, чем сами вирусы, поскольку пробивают брешь в ментальной устойчивости человека, понижая иммунитет.

«Живи без гриппа» — именно так называется комплекс программ, основной задачей которого является профилактика и устранение этой инфекции, вызываемой соответствующим вирусом. В комплекс входят 7 программ: «Грипп базовый», «Грипп с сильным жаром», «Свиной грипп», «Стимуляция иммунитета» и другие. Этот аппарат разработан в Зеленограде и уже более 5 лет используется в медицинском центре «Образ Здоровья». Принцип его работы основан на работах американского ученого

Р. Райфа, который впервые обнаружил резонансные частоты различных инфекционных агентов и заложил основы метода биорезонансной терапии, которые впоследствии были реализованы учеными и инженерами в устройстве DeVita AP.

За это время было проведено множество экспериментов, технических и клинических испытаний в России и за рубежом, которые завершили сертификацией не только в России, но и в Европе. Кроме того, Академия медико-технических наук и Российская ассоциация геронтологов и гериатров дали высокую оценку всем устройствам серии DeVita и считают их прорывными в деле укрепления здоровья населения.

Задача восстановления иммунитета и поддержания его в «боевой готовности» всегда имела важное значение, и это учитывается при использовании различных программ в аппаратах серии DeVita, а их в ассортименте нашего программатора DeInfo более 3000!



Инвестиции в себя и свое здоровье — самый выгодный вклад во все времена, они не прогорают. Я вовсе не призываю к игнорированию официальных, научно обоснованных подходов в медицине, но считаю, что именно в интегративной медицине, профилактической и информационной медицине кроется неиспользованный резерв повышения эффективности нашей медицины. Семейный комплект из наших устройств DeVita надежно и эффективно будет служить здоровью всех членов семьи в течение длительного времени.

**Александр Тимофеевич Семенов, руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук**

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



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



**Врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич Матвиенко.**

– Александр Анатольевич, с какими заболеваниями нужно обращаться к врачу-флебологу?

– Задача флеболога заключается не только в диагностике и лечении варикозного расширения вен нижних конечностей и осложнений, например, тромбозов, но и лечении заболеваний глубоких вен, в том числе тромбозов и их последствий. Как правило, после выписки из стационара, где человек находился с острым тромбозом глубоких вен, пациент начинает обивать пороги поликлинических кабинетов. При этом не совсем грамотные рекомендации приводят к развитию и прогрессированию посттромботических осложнений, а иногда и повторным тромбозам. Чтобы избежать тяжелых, а зачастую и инвалидизирующих последствий тромбоза глубоких вен, необходимо наблюдаться у врача-флеболога.

Отдельным блоком стоит лечение трофических язв. Язвы, которые дол-

го и безуспешно лечили, заживают в течение нескольких недель, если пациент наконец-то попал к флебологу. Не на последнем месте стоит проблема, которая беспокоит чуть ли не половину женского населения – это эстетическая флебология, устранение «сосудистых звездочек».

Существует большая группа пациентов, у которых имеются симптомы венозной недостаточности, но при обследовании они не обнаруживаются. И здесь на-

циальная диагностика заболеваний не только вен и артерий, но и других, конкурирующих заболеваний. Проанализировав симптомы, данные ультразвукового сканирования и других методов обследования, даже если не выявлена сосудистая (артериальная или венозная) патология, вас направят к профильному специалисту. Вы не выйдете из кабинета в растерянности, у вас будет четкий алгоритм дальнейших действий.

При проведении ультразвуковой диагностики в зоне трофических язв обнаруживаются несостоятельные перфорантные и подкожные вены. Клапанная недостаточность этих вен обеспечивает венозный застой и прогрессирование заболевания. Оперативное вмешательство в зоне трофических нарушений – сложная процедура, обладающая определенной травматичностью. Однако существуют технологии, позволяющие решить эту проблему. Перфорантные вены мож-

**вен нижних конечностей, считают это косметической проблемой...**

– Это глубокое заблуждение! Варикозная болезнь – это прогрессирующее заболевание, которое таит в себе опасность развития трофических язв нижних конечностей и тромботических осложнений. А это варикотромбофлебит, тромбоз глубоких вен и самое страшное, угрожающее жизни пациента осложнение – тромбоз легочной артерии.

# ЗДОРОВЫЕ ВЕНЫ – КРАСИВЫЕ НОГИ!

**По данным статистики, около 90% населения земного шара имеют те или иные заболевания ног. Кто-то жалуется на боли, кого-то беспокоят отеки, не устраивает внешний вид... К какому врачу обратиться? Здесь на выручку приходит универсальный специалист-флеболог, задача которого – обеспечить пациента не только здоровьем ног, но и качеством жизни.**

помощь приходит флеболог. После анализа причин, приведших к появлению симптомов, пациенту даются рекомендации, выполнение которых устраняет симптомы венозной недостаточности и повышает качество его жизни.

Важным направлением деятельности флеболога является дифферен-



**– Каковы причины трофических нарушений, например при трофической язве ног?**

– Трофические нарушения могут иметь различные причины, но подавляющее большинство из них связано с варикозной болезнью или посттромботическим синдромом. В обоих вариантах хроническая венозная недостаточность (венозный застой) приводит к нарушению венозного оттока и последующей деградациии тканей (гиперпигментация, уплотнение подкожной клетчатки), а затем и к возникновению трофической язвы.

но подвергнуть лазерной коагуляции через прокол кожи. Процедура амбулаторная и щадящая, но эффективная. В результате воздействия по больной вене прекращается кровоток. Таким образом, устраняется венозный застой и создаются условия для заживления трофической язвы. При таком методе лечения трофические язвы заживают самостоятельно в течение одного месяца.

Но лучше всего, если есть какие-либо проблемы, проконсультироваться у флеболога.

**– В большинстве случаев люди, имеющие варикозное расширение**

**– В чем причина тромбообразования в варикозно измененных венах?**

– В таких венах кровотока значительно замедлен. Образовавшиеся тромбы могут приводить к воспалению венозной стенки (варикотромбофлебит). Кроме того, тромбы могут «расти» и распространяться на глубокие вены, приводя к тромбозу. Но самое опасное осложнение может возникнуть, когда тромб отрывается и попадает в легочные артерии. Возникает тромбоз легочных артерий – тяжелейшее, зачастую фатальное осложнение.

**– Возможно ли лечение варикоза в амбулаторных условиях?**

– Основой лечения варикоза является эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы.

▶ Использование мирового опыта позволяет лечить варикоз в амбулаторных условиях на высочайшем уровне, не уступая в методиках и результатах лечения ведущим мировым флебологическим клиникам. Зеленоградцы могут записаться на консультацию врача-флеболога в сосудистом медицинском центре (корп. 1639) по тел.: **8 (499) 738-03-77.**

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ



**Я могу подняться без одышки:**

- максимум на один этаж (1);
- на два-три этажа (2);
- до пятого-шестого этажа (3).

**Такие физические упражнения на выносливость, как бег, езда на велосипеде, продолжительные забеги на лыжах или плавание:**

- не интересуют меня (1);

- неприятно, но я не стану делать из этого проблему (2);

- первым шагом к здоровью (3).

**Сумма в данной группе баллов –**

**СТИЛЬ ЖИЗНИ**

**Я курю:**

- регулярно (1);
- редко, по случаю (2);
- никогда (3).

**Отношение к шефу и коллегам по работе:**

- я с гораздо большим удовольствием люблюсь ими со спины (1);
- отношусь к ним безразлично (2);
- считаю, что мы отличная команда (3).

**Обычно я иду с утра на работу:**

- в дурном настроении (1);
- спокойно (2);
- с удовольствием (3).

# КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?

**К сожалению, далеко не каждый из нас внимательно относится к состоянию своего здоровья. У всех есть свои проблемные «зоны». Для одних это питание, для других – недостаток движения, а для третьих – стрессы. Чтобы выяснить, на что, прежде всего, нужно обратить внимание, чтобы организм верой и правдой служил вам долгие годы, предлагаем вам пройти этот тест.**

Подумайте, насколько соответствующим действительности приведенные ниже высказывания. После чего подсчитайте набранные баллы (сначала по группам, а потом все вместе).

**ПОДВИЖНОСТЬ**

**Занятия спортом:**

- я вообще не занимаюсь спортом (0);
- не более раза в месяц (1);
- обычно раз в неделю (2);
- в среднем два-три раза в неделю (3).

- практикуются мной только тогда, когда это необходимо (2);

- практикуются мной постоянно (3).

**Физические упражнения за рабочим столом:**

- не выполняю (1);
- знаю о них, хотя редко применяю на практике (2);
- выполняю регулярно (3).

**Сумма в данной группе баллов –**

**ПИТАНИЕ**

**Еда:**

- я ем всё подряд (1);
- еда не так уж и важна, однако я всё же уделяю внимание витаминам (2);
- я употребляю, в основном, здоровую пишу (3).

**Время приема пищи:**

- наступает тогда, когда я проголодаюсь, нерегулярно (1);
- стараюсь придерживаться режима питания (2);
- соблюдаю строгий режим питания по часам (3).

**Если вдруг мне запретят есть какие-то определенные продукты, то это будет:**

- катастрофа, нельзя отказывать себе в удовольствии (1);

**Алкоголь:**

- вполне привычная вещь для меня (почти ежедневно) (1);
- иногда употребляю спиртное, но это бывает редко (2);
- никогда (3).

**Кофе, кола и другие энергетические напитки:**

- без них я не продержусь и дня (1);
- пью их от случая к случаю (2);
- не употребляю (3).

**Мой жизненный ритм:**

- чрезвычайно изменчив: ненормированный рабочий день, бессонные ночи по выходным, иногда смена часовых поясов (1);
- в некоторой мере можно назвать упорядоченным, однако работа занимает у меня слишком много времени (2);
- в полном порядке, я регулярно питаюсь и соблюдаю режим сна (3).

**Сумма в данной группе баллов –**

**РАБОЧАЯ НАГРУЗКА**

**На моем письменном столе:**

- постоянный беспорядок, я никогда ничего не успеваю (1);
- бывает, что царит беспорядок, но всё достаточно организовано (2);
- по вечерам обычно чисто, я убираюсь перед следующим рабочим днем (3).

**Отпуск:**

- я редко беру отпуск (1);
- идет мне на пользу: наконец-то я снова смогу поправить свое здоровье (2);
- жду не дожусь, когда он наступит (3).

**Сумма в данной группе баллов –**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**12-23 балла**

Вы не уделяете должного внимания здоровью и активному образу жизни. Чтобы лучше себя чувствовать, постарайтесь поработать над каждой из областей, обозначенных в тесте. О своем наиболее слабом звене вы узнаете, подведя итоги по группам.

**24-32 балла**

В некоторых областях вы вполне заботитесь о своем здоровье, однако всегда можно что-то улучшить. Подведя итоги по группам, вы узнаете, какие сферы больше всего нуждаются в вашем внимании.

**33-45 баллов**

Поздравляем! Зарядка о здоровье и регулярная физическая активность – для вас первоочередные задачи. Однако никто не совершенен – научиться еще паре-тройке приемов вам будет только полезно. Проведя итоги по группам, вы узнаете, какой из областей необходимо уделить наибольшее внимание.

**ИТОГИ ПО ГРУППАМ**

**Подвижность: 3-12 баллов**

Если в этой области набрано меньше восьми баллов, вы испытываете недостаток движения, и это может угрожать здоровью. Физическая активность не обязательно означает занятия спортом. Если вы будете ходить быстрее и чаще подниматься по лестнице, то эти меры также будут способствовать кровообращению. Ну, а регулярные занятия любым видом спорта – бесспорно, оптимальный вариант.

**Питание: 3-9 баллов**

Сбалансированное питание – основа хорошего самочувствия. Если в этой области вы набрали менее пяти баллов, надо тщательно проанализировать свой рацион: скорее всего, он, в основном, состоит из нездоровой и жирной пищи. Постарайтесь сбалансировать свое меню, обогатив его живыми витаминами. Поверьте, полезная еда может быть вкусной.

**Стиль жизни: 4-12 баллов**

Пока мы молоды, мы не задумываемся о том, как влияют на наше здоровье курение, алкоголь и ненормированный режим. Однако со временем и с возрастанием рабочей нагрузки отрицательное влияние этих факторов становится всё более ощутимым. Если вы набрали менее восьми баллов, пора пересмотреть свой образ жизни.

**Рабочая нагрузка: 4-12 баллов**

Вы считаете свою работу обременительной? Испытываете на службе слишком большое давление или возвращаетесь домой выжатыми, как лимон? Если вы набрали меньше восьми баллов, значит, у вас серьезные проблемы. Постарайтесь подобрать и освоить способы борьбы со стрессом на работе или даже сменить вид деятельности. Не лишним будет воспользоваться помощью психолога.

**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**



локальные. Локальная криотерапия в нашем филиале «Зеленоградский» (КВД № 30) представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований.

**– Каковы показания для криотерапии?**

– Анемичность кожи лица и ее слабое кровообращение; расширенные

поры (вместе с другими заболеваниями, псориаз практически неизлечим. Однако локальная и особенно общая криотерапия в комплексном лечении этих недугов дают не менее впечатляющие результаты.

Кроме этого, криотерапия способствует общему оздоровлению кожи лица, снимает воспаление, оказы-

вается непосредственно в коже и фиксируются на тканевом уровне. Поэтому применение локальной криотерапии ограничено лишь индивидуальной переносимостью холодных процедур.

Если криотерапия проводится под строгим надзором квалифицированного специалиста, то после нее практически не возникает побочных эф-

процедурами. Например, криомассаж довольно часто предваряет проведение обертывания, мезотерапии, пилингов и некоторых физиотерапевтических процедур. Однако насколько совместима та или иная процедура с криотерапией лица, может окончательно решить только профессиональный врач-косметолог.

**– Что такое криомассаж лица? В каком возрасте рекомендуется проводить эту процедуру?**

– Криомассаж лица сочетает в себе использование основных массажных приемов в комплексе с применением льда или жидкого азота. Большим достоинством метода является то, что жидкий азот не вызывает образования келоидных рубцов, метод малоболезнен, обладает высокой терапевтической эффективностью. Данная процедура не имеет ограничений по возрасту и полу. Применять криомассаж лица лучше в том возрасте, когда на лице появляются первые признаки усталости (вялость, сухость, дряблость кожи, неестественный цвет лица), а также первые мимические морщинки. Криомассаж лица, шеи и зоны декольте заметно улучшает тургор кожи и придает ей сияющий вид. Проводить эту процедуру нужно только в косметологическом кабинете, так как малейшее нарушение технологии массажа может повлечь за собой ледяной ожог, на месте которого возможно появление рубцов и шрамов.

▶ В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) вот уже более 20 лет успешно применяется метод криотерапии в лечении различных заболеваний кожи. Записаться на прием можно по телефону **8 (499) 731-01-39**. Вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу за кожей лица. Адрес клиники: корп. 910.

## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХОЛОДА

**Для устранения физических недугов природа даровала нам множество различных средств: травы, минералы, эфирные масла, солнечный свет и даже звуки. Не остался в стороне и холод. Криотерапия – это одна из современных косметологических процедур, с помощью которой можно решить целый ряд проблем, вызванных старением кожи лица.**



поры на коже лица; повышенное салоотделение кожи лица; акне (угревая сыпь); розацеа (розовые угри); демодекоз; бородавки и папилломы на лице; шрамы и рубцы на лице; подготовка к проведению других косметологических процедур: чистки, косметического массажа, пилинга и т.д.

Атопический дерматит относится к числу самых резистентных (не подда-

ется лимфодренажный эффект, вызывает эффект лифтинга, улучшает микроциркуляцию крови в тканях лица, нормализует в них обменные процессы.

**– Имеются ли противопоказания для проведения данной процедуры?**

– Все положительные эффекты криотерапии, прежде всего, проявляют-

ся в виде лифтинга, улучшает микроциркуляцию крови в тканях лица, нормализует в них обменные процессы.

**– Совместима ли криотерапия с другими косметологическими процедурами?**

– Криотерапия лица вполне эффективно выступает как самостоятельная процедура. Однако в некоторых случаях лечение холодом успешно сочетается с другими косметологическими

**ОТ ВСЕЙ ДУШИ!**

### СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Сердечно благодарю сотрудников кардиореанимации городской больницы № 3. Желаю тепла, здоровья и любви в нашей непростой жизни. Особенно хочется отметить А.В. Панкратова, А.В. Уткина, С.В. Сиренину, Е.В. Досаеву, Е. Корешкову, О.С. Елкину, Ю.А. Цепкало. Спасибо вам за всё!

**В.М. Куликов**

Выражаю огромную благодарность персоналу станции переливания крови городской больницы № 3. Очень доброжелательное, приветливое отношение к донорам, высокий профессионализм, готовность помочь в любом вопросе. Вернусь сюда снова!

**Ю.В. Антонова**

Большое спасибо всему коллективу 2-й неврологии городской больницы № 3 под руководством доктора высшей категории В.И. Козлова, особенно – отличному врачу высшей категории М.Ю. Хрустальной. Она очень доброжелательна и уважительна к больным. Искренне переживает за наше здоровье. Мне было назначено полное обследование и лечение. Это в меня вселило надежду на продолжение жизни и общение с правнуками.

**Н.М. Маховиченкова**

Семья Киреевых выражает глубочайшую благодарность коллективу отделения реанимации и интенсивной терапии для новорожденных за оказанную нашим малышам помощь! Отдельная благодарность Г.А. Скосарева за ее золотые руки!

**Д. Киреева**

Большое спасибо всему медицинскому персоналу Центра амбулаторной хирургии городской поликлиники № 201 за внимание, чуткость, доброжелательность и высокий профессионализм. Особая признательность заведующему Центром Ивану Рудольфовичу Парфенову. Ко всему персоналу отделения как нельзя лучше подходят слова Гиппократ: «Врач должен быть благодарным, добрым и человеколюбивым». Спасибо вам за ваши знания, опыт и доброту. Дай Бог вам здоровья, благополучия и удачи в вашем великом деле.

**В. Семерухина**

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

## САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ

**Приглашаем маленьких пациентов от 3 до 7 лет, часто и длительно болеющих ОРЗ, страдающих хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей, на бесплатное санаторно-курортное лечение в детский бронхологичный санаторий № 23.**

Санаторий расположен в загородной, экологически чистой, живописной зоне Московской области, в 7-10 минутах ходьбы от станции Красково. Он функционирует круглосуточно и рассчитан на 60 коек (4 группы).

Территория санатория озеленена, засажена елями. Сухой микроклимат елово-соснового бора является естественным физическим фактором и способствует увеличению компенсаторных возможностей детского организма.

Курс лечения – 21 день. За детьми в санатории наблюдают опытные врачи-специалисты:

- педиатр назначает индивидуальный курс реабилитации, круглосуточно проводит необходимое лечение;
- физиотерапевт назначает и контролирует проведение физиотерапевтического лечения;
- отоларинголог консультирует детей, назначает лечение, проводит динамическое наблюдение за детьми, санацию хронических очагов инфекции;
- стоматолог проводит санацию хронических очагов инфекции.

Все дети получают витаминизированное и йодированное шестизразовое лечебное питание, минеральную воду двухнедельным курсом, соки, фрукты, овощные салаты, отвар шиповника, по показаниям – биогенные стимуляторы, пребиотики, пробиотики, при необходимости ребенку предоставляется гипоаллергенная диета.



Проводимое лечение:

- диетотерапия: шестизразовое полноценное питание с включением в меню фруктов, кисломолочных продуктов, соков;
- физиотерапевтическое лечение;
- лечебная физкультура с элементами дыхательной гимнастики;
- ручной и аппаратный массаж.
- обследования: УЗИ органов брюшной полости, ЭКГ, функция внешнего дыхания;
- в лаборатории проводятся общий анализ крови, общий анализ мочи, моча по Нечипоренко, исследования на энтеробиоз и простейшие.

В санатории есть педагогическое отделение, где с детьми проводят развивающие занятия по программам детских дошкольных учреждений соответственно возрасту и индивидуальным особенностям детей. Для диагностики и коррекции речевых проблем с детьми работает высококвалифицированный логопед. Все групповые комнаты прекрасно оснащены игровым оборудова-

нием, детской мебелью, книжными уголками, а закрытые и удобные веранды позволяют проводить максимальное количество времени на прогулке. Летом проводятся занятия ЛФК на детских площадках. В теплое время дети гуляют по 3 раза в день.

**В 2016 году запланированы выезды:**

29 февраля – 20 марта, 23 марта – 12 апреля, 14 апреля – 4 мая, 10-30 мая, 1-21 июня, 23 июня – 13 июля, 18 июля – 7 августа, 10-30 августа, 1-21 сентября, 26 сентября – 16 октября, 19 октября – 8 ноября, 14 ноября – 4 декабря, 8-28 декабря.

▶ Выезды в санаторий осуществляются на 21 день.

Уважаемые родители! При отсутствии в поликлиниках путевок в санаторий звоните по телефону **8-495-501-13-55**, и мы поможем вам их приобрести.

**Администрация санатория.**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Письмо в редакцию

«Я постоянно обижаюсь на близких людей. Не могу понять причину, почему я так болезненно, сильно переживаю из-за их невнимания, грубости, бестактности. Потом во мне копится недовольство, и в какой-то момент я всё-таки не сдерживаюсь и выливаю на них всё свое негодование. Понимаю, что это лишь портит отношения, но эмоции очень сильны. Буду благодарна, если ваш психолог на страницах газеты поможет мне разобраться в проблеме, которая меня мучает».

Татьяна Л., 32 года

Есть такое понятие – «Идеализация отношений между людьми». Она проявляется в виде длительных переживаний, когда вы обнаруживаете, что кто-то во взаимодействии с вами недостаточно тактичен, деликатен, честен, воспитан, благодарен и т.д. То есть вы знаете, как этот человек должен себя вести, а он поступает иначе. Вы видите источник своих переживаний в действиях другого человека.

Человек имеет право иметь любые убеждения, идеи и ожидания и руководствоваться ими в своей жизни. Важно только, чтобы эти ожидания не стали избыточно значимыми. Обнаружить у себя идеализацию отношений очень легко: если при нарушении ваших ожиданий вы погружаетесь в длительные переживания (на недели, месяцы, годы), то ваша идея стала идеализацией. Если же ваши переживания ограничиваются минутами или часами, и вы потом забываете эту ситуацию, то идеализации у вас нет.

**Кто из нас не мечтает о гармоничных, бесконфликтных отношениях? Но, как это ни печально, очень многие люди страдают от того, что таких отношений нет.**

**А то, что есть, даже отношениями назвать сложно. Почему так происходит? Как это ни странно, но чаще всего человек взаимодействует и общается не с реальными людьми, а... со своими идеями о том, какими должны быть эти люди и как они должны вести себя в той или иной ситуации.**

Каждый человек находится на своем уровне развития, имеет свое представление о справедливости, порядочности, морально-этических нормах. Но все мы стремимся к счастью и безопасности и в своих действиях руководствуемся именно этим. Поэтому нужно принимать людей такими, какие они есть. А у вас всегда есть право выбора своего близкого окружения. Не нравится, как человек к вам относится – дистанцируйтесь, уйдите в сторону, но без осуждения. Вы не обязаны одо-

**ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ УСВОИТЬ УРОК**

Если же вы этого не поймете, то начнете получать от жизни уроки. То и дело на вашем пути будут встречаться люди, которые будут поступать с вами совсем не так, как вы желаете, а прямо наоборот. И так будет продолжаться до тех пор, пока вы не перестанете идеализировать отношения, осуждать и презирать других людей.

Но когда вы усвоите урок, в вашей жизни начнут происходить на-

**ПОЧЕМУ Я ВСЁ ВРЕМЯ ПЕРЕЖИВАЮ?**

**Я ОБИДЕЛСЯ... ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?**

Это слово с возвратным значением, оно имеет окончание «ся», то есть означает действие, направленное на самого себя, например: умылся – умыл себя, оделся – одел себя. То есть сделал что-то сам с собой. Обиделся – это значит, что не кто-то другой вас обидел, а вы сами обидели себя! Вы приняли такое решение, расценив поступок другого человека как задевающий ваше достоинство. Но хуже вы делаете только себе. Конечно, если вам куда-то девать свою энергию и здоровье, если всего этого у вас в избытке, и хочется куда-нибудь это деть – пожалуйста! Но если хотите всё это прекратить, просто решите, что больше не будете себя обижать, потому что именно вам это невыгодно.

Давайте задумаемся, что такое сильное переживание? Это бессознательное напряжение всего нашего организма, своего рода удар по нему. Но удар не снаружи, а изнутри. Организм не заслужил этого удара, это какой-то человек что-то сделал, что не совпало с вашими ожиданиями! Он сделал, а вы бьете себя! И ваш организм, который вы постоянно изводите своими

бесконечными переживаниями, рано или поздно заболевает, быстрее старится или через болезни пытается отвлечь ваше внимание от новых переживаний. Разве ваш организм заслужил такое отношение к себе?

**У ВАС ВСЕГДА ЕСТЬ ПРАВО ВЫБОРА**

Все люди имеют абсолютно разный набор качеств и представлений. Внутренний мир и мировоззрения у каждого из нас уникальны. Сообразно этому факту человек выстраивает свою «вселенную», свой тип поведения, расставляет приоритеты. Всё это для него является ценностью и священно.

Вы вправе распоряжаться лишь своей судьбой и вносить изменения лишь в пределах своей «вселенной». А выбор других людей нужно уважать и принимать их микромир как неприкосновенность. Навязывать свое мнение, поучать, требовать, чтобы кто-то делал так, как вам хочется – значит, нарушать священный закон Свободной Воли человека. Вы можете высказывать свое мнение, но не навязывать его. У всех нас есть выбор: принять новое мировоззрение или остаться со старым.



бравать те поступки, которые не вызывают у вас восторга. Хотя внешне вы вполне можете высказать свое неодобрение. Вы имеете на это право! Но в душе у вас должно быть полное спокойствие или даже сочувствие.

Отпускайте из своей жизни тех людей, чье поведение для вас неприемлемо, но без осуждения, словами: «Бог им судья!». Окружите себя людьми своего уровня развития, но помните, что каждый из них тоже по-своему уникален. Хотя расхождения в пределах своего уровня не так велики, и их гораздо легче принять, если не страдаешь идеализацией отношений.

стоящие чудеса: те, кто вам досаждали, исчезнут из вашего окружения, а другие начнут вести себя так, как вам всегда хотелось.

У каждого из нас есть выбор: биться с Жизнью за свои ожидания, неизвестно когда и кем внушенные, или стать осознанным человеком, видящим реальность, а не свои представления о ней. Осознанный человек не погружается в суждения и претензии к себе, миру или окружающим людям, он не проклинает обстоятельства, потому что в первую очередь видит реальность, а не свои ожидания и требования.

НА ЗАМЕТКУ

«Я не ценю свою жизнь. Я настолько не ценю свою жизнь, что мне не жалко тратить ее бесценное время на обиду. Я откажусь от минуты радости, от минуты счастья, от минуты игривости, я лучше отдам это время своей обиде. И мне всё равно, что эти минуты сложатся в часы, часы – в дни, дни – в недели, недели – в месяцы, а месяцы – в годы моей жизни. Мне не жалко потратить их на обиду, ведь я не ценю свою жизнь».

Я очень зависим от других. Я так зави- сим от других, что не пропущу ни одного взгляда, ни одного слова, ни одного жеста. Я буду следить за другими постоянно, я буду оценивать каждое их проявление в отношении себя, и если я решу, что оно неправильно, то я покажу, насколько они неправы! Ведь те, кто вокруг и рядом, должны подчеркивать мои достоинства, должны оттенять мое величие, и не дай Бог, они поступят иначе! Я обижусь, чтобы скрыть, как сильно я зависим от них, от других, от их мнения о себе.

нуться или даже не заметить, а от слова – нет. Поэтому я раздуваю мух до размеров слонов.

Я нищ. Я настолько нищ, что не могу найти в себе каплю великодушия, чтобы простить, каплю самоиронии, чтобы посмеяться, каплю щедрости, чтобы не заметить, каплю мудрости, чтобы не зацепиться, каплю любви, чтобы принять. У меня попросту нет этих капель, ведь я очень, очень ограничен и нищ.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ОБИЖЕННЫХ**



**Один из способов работы с обидой – это ее усиление, доведение до крайности и, в конечном счете, до абсурда, вплоть до исчезновения. Если вы на кого-то обижены – предлагаем выполнить упражнение, которое ежедневно помогает сотням тысяч людей улыбнуться и забыть об обиде. Для усиления эффекта памятку можно распечатать, встать перед зеркалом и прочитать вслух с выражением:**

Я чужой раб. Я раб слов и поступков других людей. От них, моих хозяев, зависит мое настроение, мои чувства, мое самоощущение. Не я – они – несут за это ответственность. Не я – они – виноваты в том, что со мной происходит. Не я – они – должны что-то предпринять, чтобы мне стало легче. Да, мне не трудно быть марионеткой, ведь я чужой раб.

Я раздую из мухи слона. Я возьму эту полудохлую муху чужого лапа иотреагирую на нее своей обидой. Я напишу в дневнике, как прекрасен мир – я напишу, как подло со мной поступили. Я не расскажу друзьям, как их люблю, я полвечера посвящу обсуждению того, как сильно меня обидели. Мне придется влить в муху столько своих и чужих сил, чтобы она стала слонем. Ведь от мухи легко отмах-

нуться или даже не заметить, а от слова – нет. Поэтому я раздуваю мух до размеров слонов.

Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал со- гласно своей природе, если она мне не нравится. Если кто-то сказал или по- ступил не так, как я ожидал – я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как это важно – моя обида, пусть он по- лучит ее в качестве наказания за свой «проступок». Ведь я очень, очень важ- ный индюк!

**ВЫ ВСЁ ЕЩЕ ХОТИТЕ ИГРАТЬ В ОБИДУ?**

ПРИТЧА

**А НУЖЕН ЛИ ВАМ ОЧЕРЕДНОЙ КАМЕНЬ?**



Ученик спросил учителя:

– Ты такой мудрый. Ты всегда в хоро- шем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне стать таким.

Учитель согласился и попросил уче- ника принести картофель и прозрачный пакет.

– Если ты на кого-нибудь разозлишь- ся и затаишь обиду, – сказал учитель, – то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши свое имя, с другой – имя человека, с которым произошел конфликт, и положи этот картофель в пакет.

– И это всё? – недоуменно спросил ученик.

– Нет, – ответил учитель. – Ты дол- жен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него одну кар- тофелину.

Ученик согласился.

Прошло некоторое время. Пакет уче- ника пополнился еще несколькими кар- тофелинами и стал уже достаточно тя- желым. Его очень неудобно было всег- да носить с собой. К тому же тот кар-

тофель, который он положил в самом начале, стал заметно портиться. Он по- крылся скользким гадким налетом, не- который пророс, некоторый стал изда- вать резкий, неприятный запах. Ученик опять пришел к учителю и сказал:

– Это уже невозможно носить с со- бой. Во-первых, пакет слишком тяже- лый, а во-вторых, картофель портится. Предложи что-нибудь другое.

Учитель ответил:

– То же самое происходит и у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляет- ся тяжелый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становит- ся всё больше. Поступки превращают- ся в привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. И этот тяжелый груз ты постоянно но- сить с собой.

Я просто дал тебе возможность пона- блюдовать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеть- ся или, наоборот, обидеть кого-то, поду- май, нужен ли тебе очередной камень в душе? Хочешь ли ты таскать мешок гни- лой картошки внутри?



# Медицинский Центр «338»

Москва, Зеленоград, корп. 338  
 Электронная почта: med@medcentre338.ru  
 Понедельник — воскресенье: с 8.00 до 20.00

Тел. 8-495-767-1-338  
 Тел./факс 8-499-736-90-36

Медицинский Центр «338» в Зеленограде – это современное, многопрофильное, хорошо оснащённое медицинское учреждение, ориентированное на оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи каждому пациенту.

- АНАЛИЗЫ - более 5000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ. ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО



- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗД
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ



## Акции!

**-10%** На любую готовую "Программу здоровья" Вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ своим близким!

Прием ТЕРАПЕВТА на дому

**-20%**

**-10%**

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 р.



**-25%**

Прием МАММОЛОГА-УЗИ



**-20%**

На ЭЭГ для справки в ГИБДД! Ежедневно и без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ

**-5%**

ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ

**-20%**

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ

**-10%**

Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском Центре



ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!  
 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!  
 ПРОСТО И НАДЕЖНО!  
**АКЦИЯ! СКИДКА 30%**  
 ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

**АНАЛИЗЫ**  
 (более 5000 видов)  
 ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!



ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%

**«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**  
 скидка 15%



**«ТАРИФ МОЛОДЕЖНЫЙ»**  
 всем студентам  
 скидка 20%



Медицинский Центр "338" желает вам и вашим близким крепкого здоровья!

# ТомоГрад

www.tomograd.ru

СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

Лицензия № ЛО-50-01-006918 от 26 августа 2015 г.



## НЕВРОЛОГ



ЭЭГ

УЗИ

## МРТ ГОЛОВНОГО МОЗГА ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ



**Скидки!  
 Акции!**

г. Зеленоград

пр-д № 4922 (Озерная аллея), дом 4, стр. 5

8 (499) 645-53-52

8 (499) 722-14-85

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,

Главный редактор  
 Ирина Федюнина  
 Телефоны редакции:  
 8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88  
 E-mail: 5344769@mail.ru

18+

Учредитель - Федюнина Ирина Юрьевна  
 Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А  
 Издатель — ИП Федюнина И.Ю.  
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014  
 При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Статьи, отмеченные знаком «Ф», публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград» № 1 (31)  
 Номер подписан 21.02.2016 г. Дата выхода в свет 23.02.2016 г.  
 Время подписания в печать по графику — 18.00, фактически — 23.50.  
 Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100  
 Тираж 10000 экземпляров Периодичность: 1-2 раз в месяц  
 Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ № 437.