



# Будь здоров, Зеленоград!



Медицинская специализированная газета Зеленоградского административного округа г. Москвы

№ 2 (32) МАРТ 2016

**4**  
СТРАНИЦА  
**ХОСПИС ИЛИ ДОМАШНИЙ УХОД?**  
Глазами родственника пациента

**5**  
СТРАНИЦА  
**ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!**  
Чистка зубов AIR FLOW в СП №31 ДЗМ

**9**  
СТРАНИЦА  
**ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ!**  
Современные методы лечения простатита

**11**  
СТРАНИЦА  
**БОЛЕЗнь КАК ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
Интервью с сербским старцем Фаддеем

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ № 3 ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ Г. МОСКВЫ.

**СТАЦИОНАР**

## ПЛАНОВАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ В НОВОМ ФОРМАТЕ

**Зеленоградская городская больница № 3 – единственный многопрофильный круглосуточный стационар в округе. Для повышения эффективности и доступности медицинской помощи в больнице упорядочен процесс плановой госпитализации. Подробнее об этом рассказывает заместитель главного врача городской больницы № 3 по амбулаторно-поликлинической работе Елена Песенникова.**

*Продолжение на стр. 3.*

**С ЮБИЛЕЕМ!**

Поздравляем врача акушера-гинеколога, заслуженного врача России Н. В. Бучинчик с юбилеем! С 1979 по 2015 гг. Наталья Васильевна возглавляла 1-е гинекологическое отделение городской больницы № 3.

Дорогая Наталья Васильевна! Коллектив городской больницы выражает Вам искреннюю признательность за высокий профессионализм. Мы трудились вместе много лет, и Вы стали учителем практически для каждого сотрудника. Мы уважаем Вас как прекрасного человека и ценим как высококлассного специалиста. От всего сердца желаем Вам здоровья, оптимизма, радости, долгих счастливых лет, благополучия! Пусть все Ваши мечты сбудутся! Пусть солнце Вашей жизни всегда ярко сияет, согревая теплом окружающих Вас людей. Желаем Вам бодрости и сил, мудрости и терпения, любви и счастья!

Коллектив  
1-й гинекологии ГБ №3

Поздравляем с 90-летним юбилеем ветерана труда медицинской службы, врач-стоматолога с 46-летним стажем работы Иду Андреевну Бычкову.

Спасибо Вам, дорогая Ида Андреевна, за добросовестную работу и профессионализм, доброту и отзывчивость по отношению к людям! Сколько душевной щедрости, мудрости и опыта Вы подарили нам, своим коллегам! Мы желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, любви и счастья Вам и Вашим близким!

Коллеги, друзья

**ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА**

Не так давно в «Экономной аптеке» (корп. 826) открылся ортопедический салон. Для жителей 8, 9 и 10-го микрорайонов и Крюково это приятная новость, ведь раньше им приходилось ехать на другой конец Зеленограда, чтобы приобрести ортопедическую продукцию. Есть и другая отличная новость: в марте в честь открытия отдела на всю ортопедическую продукцию действует 10%-ная скидка! А для читателей нашей газеты акция продлится до 1 мая.



## ПРИХОДИТЕ В НОВЫЙ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН!



Многие люди в повседневной жизни используют специальные ортопедические средства и приспособления для поддержания хорошего самочувствия. И это правильно! Ведь напряженный городской ритм жизни, «сидячие» профессии, недостаток физической нагрузки – всё это провоцирует проблемы с позвоночником. К тому же, плохо подобранная обувь может стать причиной развития плоскостопия. А люди, чья профессия связана с постоянным нахождением на ногах, рискуют получить венозную недостаточность.

Но ортопедическая продукция может служить не только средством лечения опорно-двигательного аппарата, но и, прежде всего, применяться в целях профилактики различных заболеваний. Наиболее частые посетители ортопедических салонов – это те, кто привык следить за собой и заботиться о своем здоровье.

Сегодня на страницах нашей газеты специалисты ортопедического отдела «Экономной аптеки» отвечают на наиболее распространенные вопросы покупателей.

– По вечерам я испытываю неприятное чувство тяжести в ногах.

Ортопед сказал, что у меня первая степень плоскостопия. После дня ходьбы ступни болят, как будто я ходил по горячим углям! Не могу подобрать нормальную обувь...

– Действительно, если вы весь день на ногах, у вас «стоячая» работа, или вы вынуждены часть дня проводить в пути, в общественном транспорте, добираясь на работу или учебу, вы можете испытывать дискомфорт и боли в ногах. Ортопедические товары помогут решить эти проблемы. Ортопедические стельки послужат отличным средством профилактики плоскостопия, сделают для вас любую обувь комфортной, а антиварикозный трикотаж предотвратит развитие варикозной болезни. В сочетании они помогут перераспределить нагрузку, приходящуюся на ваши ноги, и вы избавитесь от неприятного чувства тяжести в нижних конечностях в течение дня и по вечерам.

– Мой муж работает грузчиком и очень часто жалуется на боли в спине. Может, у него начинается радикулит? А ведь ему всего 30 лет! Посоветуйте что-нибудь...

– С такой проблемой сталкиваются многие мужчины, занимающиеся



нелегким физическим трудом, часто поднимающие тяжелые предметы. Советуем вам предложить ему во время работы использовать противорадикулитный пояс. Такой пояс совершенно незаметен под одеждой. Воздействуя на позвоночник в пояснично-крестцовой области, он поддерживает спину и способствует усилению циркуляции крови в пояснице, снимает болевой симптом и предотвращает развитие радикулита.

Продолжение на стр. 3.

## ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Очень хочу поблагодарить врачей-гастроэнтерологов терапевтического отделения ГБ № 3 О.О. Беляеву и М.В. Заричную за отличное лечение, чуткость, заботу, профессионализм. Дай Бог вам здоровья, счастья, успехов в труде! А также благодарю всех медсестер 3-го терапевтического отделения за внимательную заботу о нас, больных. Спасибо сестре-хозяйке Е.А. Михалкиной за хорошее отношение к больным, за чистоту в отделении.

В.Г. Дубровская

Выражаем благодарность заведующему кардиореанимацией ГБ № 3 А.М. Гридичу за работу вверенного ему персонала, но особенно хотим отметить внимательное, доброе, спокойное, профессиональное отношение к пациентам медсестры М. Улиткиной и санитарки О. Елкиной (выше всяких похвал!).

И.А. Болотина, Т.Г. Кузнецова

Хочу выразить благодарность сотруднице регистратуры женской консультации при ГБ № 3 Е.В. Афанасьевой за чуткое отношение ко мне и акушеру-гинекологу Е.В. Колосовой за внимательное и квалифицированное обследование. Доброго здоровья, удачи, счастья!

Н.Ф. Елагина

Юлия Кулагина, медсестра 1-й неврологии ГБ № 3, летает из одной палаты в другую, как мотылек. Всё делает с легкостью, кому – капельницу, кому – укол, у кого – кровь из пальца или вены – всё с любовью! Спасибо за такое добросовестное отношение к работе!

В.Д. Ануфриева

Выражаю огромную благодарность врачам реанимации и анестезиологии ГБ № 3 А.Ш. Мурсикаеву и И.В. Смирновой и всем тем, кто принимал участие в оказании мне оперативной высококвалифицированной и эффективной медицинской помощи в трудную минуту. Также благодарю врача-невропатолога 1-го неврологического отделения ГБ № 3 Т.Н. Зеркину за успешно проведенное лечение. Спасибо от меня и всей моей семьи за профессионализм, поддержку и внимательное отношение.

С.М. Макаров

Выражаем благодарность Н.А. Железновой (2-я неврология ГБ № 3) за честный труд, безупречную чистоту в отделении, отзывчивость и доброе отношение к больным в ее смену.

Н.Ю. Шеховцева, А.П. Макарова,  
Н.Г. Федорова, А.П. Митина

Благодарим В.В. Мельникову (отделение гнойной хирургии ГБ № 3) за проявленное внимание, доброе отношение к больным, а также за оказанную помощь и должный уход.

Г.И. Мироненко, Е. Кудряшова

Благодарю О.И. Мурашову, врача анестезиолога-реаниматолога кардиореанимации ГБ № 3, за своевременно оказанную помощь и чуткое отношение к пациенту, а также заведующую терапевтическим отделением поликлинического отделения З.Ф. Демидову и медсестру О.В. Жукову за внимательное и доброжелательное отношение к пациентам.

В.С. Титушкина

Выражаем признательность сотрудникам 2-го неврологического отделения ГБ № 3 за добросовестный труд, внимательное, доброжелательное и чуткое отношение к пациентам. Особо хочется отметить работу медицинского персонала: Е.Я. Медведевой, Т.Л. Шалыхмановой, О.Н. Корнышовой, А. Беленкой, Е. Деминой. Спасибо вам, сестрички, за ваши добрые сердца, за чуткие и профессиональные руки! Желаем вам доброго здоровья, счастья и благополучия в ваших семьях.

В.К. Тарановская,  
А. Глебова, О.П. Лапчевская

Благодарим врача терапевтического отделения ГБ № 3 О.О. Олейник-Дзядик за профессионализм, индивидуальный подход к каждому пациенту, внимание и человечность. Хотелось бы, чтобы было больше таких врачей!

Т.А. Летуновская, Ж.Н. Филатова

## ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

## 26 марта в рамках Дня открытых дверей «Береги свое сердце!»

в поликлиническом отделении городской больницы № 3 состоялось открытие кабинета профилактики тромбоэмболических осложнений. Его главная задача – наблюдение за пациентами при проведении антикоагулянтной терапии и осуществление постоянного контроля за показателем свертываемости крови (МНО).

В кабинете первичный прием ведет врач-кардиолог, который назначает обследование и курс лечения. Портативный аппарат для экспресс-тестирования позволяет быстро и точно получить результаты анализа, что очень важно для пациентов группы риска, нуждающихся в регулярном контроле показателей гемостаза (принимающих антикоагулянтные препараты).

## СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ

## ПОСЛЕДНЕЕ ИНТЕРВЬЮ



**Наталья Кренделева – палатная медсестра, в течение 10 лет работала в хосписе № 6, практически с открытия этого учреждения. Так сложилось, что всего за несколько дней до ее трагической гибели, готовя статью о хосписе, я взяла у Натальи интервью, которое стало последней памятью об этом светлом, добром человеке, удивительно нежной и хрупкой женщине.**

– Наташа, Вас не пугало устраиваться на работу именно в хоспис, пациенты которого – тяжелобольные люди, за которыми нужен специальный уход?

– До поступления на работу в хоспис я была медсестрой в гинекологическом отделении, моими пациентами были женщины. Конечно, первое время было страшновато, особенно когда вплотную сталкиваешься со смертью. Но я как-то сразу почувствовала, что это мое, ощутила, что нахожусь на своем месте.

– Наверное, не каждый человек может работать в хосписе? Какими качествами должен обладать сотрудник этого учреждения?

– Да, не каждый, это тяжело, прежде всего – психологически. Сотрудник должен быть милосердным, уметь оказывать психологическую поддержку больному человеку, а также его родственникам. То есть у сотрудника хосписа должна быть стабильная психика. Здесь к каждому человеку нужен индивидуальный подход. Бывает, что родственники устают от такой нагрузки, переутомляются и даже злятся, а ты должна быть терпимой, понимающей. Конечно, это не-

## ПРОФИЛАКТИКА ТРОМБОЗА НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ



Это необходимо для оценки эффективности лечения, а также позволяет подобрать адекватную дозу средств и корректировать ход дальнейшей терапии. Только так человека можно уберечь от передозировки, предотвратив развитие соответствующих осложнений на этом фоне.

Чаще всего пациенты принимают антикоагулянтные препараты совершенно бесконтрольно. Если и проходят обследование, то бессистемно. Грамотно интерпретировать результаты анализов и назначить необходимое лечение может лишь специалист.

Теперь, попав на прием в кабинет профилактики тромбоэмболических осложнений, можно будет пройти экспресс-тест, в течение 1 минуты узнать уровень МНО и определиться с дозировкой лекарственных препаратов и дальнейшим ходом терапии.

Что немаловажно, данные пациентов внесут в специальный регистр для постоянного контроля. Даже если их ничего не беспокоит, и они не спешат к врачу, им позвонят в положенное для очередного обследования время и пригласят на прием.

Преимущества кабинета контроля МНО:

- быстрый доступ к результатам МНО;
- высокая точность тестирования;
- возможность практически мгновенно подобрать дозировку препарата;
- для измерения МНО необходима небольшая капля крови. Мониторинг становится безболезненным. Особенно это важно для детей, пожилых людей и пациентов с плохими венами;
- возможность чаще посещать врача без траты времени на очереди в лаборатории и кабинеты специалистов. Это позволяет больше находиться в терапевтическом значении МНО и уменьшить риски появления тромбоза или кровотечения.

Попасть на бесплатный прием в кабинет профилактики тромбоэмболических осложнений смогут граждане, прикрепленные к поликлиническому отделению городской больницы № 3. Пациенты других поликлиник принимаются строго по направлению лечащего врача. Жителям, не попадающим в эти категории, можно будет пройти тестирование и получить консультацию врача на платной основе.

Телефон отделения по развитию платных услуг **8 (499) 734-31-01** (будни – с 8.30 до 17.00).

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

## РОДДОМ ЗАКРЫВАЕТСЯ НА САНОБРАБОТКУ

Со 2 по 15 мая филиал «Родильный дом» городской больницы № 3 будет закрыт на санитарно-гигиеническую обработку в соответствии с графиком, утвержденным приказом Департамента здравоохранения г. Москвы.

Пациенток в зеленоградском родильном доме будут принимать по 1 мая включительно. После проведения всех необходимых профилактических процедур госпитализация будет возобновлена 16 мая в 8.30.

Следует заметить, что, в отличие от прошлых лет, «генеральная уборка» акушерского стационара городской больницы займет всего две недели. Роженицы в указанный период будут поступать в другие столичные родильные дома.

Подробная информация по телефону **8-499-729-35-20**.

## РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

## НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

Уважаемые жители! В ГБУЗ «Детская городская поликлиника № 105 ДЗМ» работает отделение неотложной медицинской помощи детям на дому (ОНМП). Отделение создано для оказания медицинской помощи при внезапных острых заболеваниях и состояниях, не угрожающих жизни пациента и не требующих оказания экстренной медицинской помощи, а также при обострении хронических заболеваний.

К неотложным состояниям относятся:

- повышение температуры до 39 градусов;

- боли различной локализации, за исключением боли в животе;
- рвота и/или жидкий стул до 5 раз в сутки;
- кашель;
- насморк;
- беспокойство;
- сыпь и другие аллергические реакции.

Оказание медицинской помощи осуществляется круглосуточно. Если вашему ребенку необходима медицинская помощь, звоните по телефону Единого Диспетчерского Центра **8-499-210-03-03**.

Проконсультироваться можно по телефону **8 (499) 735-09-70**.

## НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА КРЕНДЕЛЕВА

(1.03.1976 — 18.03.2016)

18 марта трагически ушла из жизни наша коллега, медицинская сестра с золотыми руками и распахнутым сердцем – Наталья Владимировна Кренделева. Коллектив хосписа № 6 ДЗМ выражает глубокое соболезнование и искреннее сочувствие родным и близким Наташи. В это тяжелое время мы вместе с вами разделяем скорбь и горечь невозможной утраты.

Коллектив ГКУЗ хоспис № 6 ДЗМ

**СТАЦИОНАР**

Начало на стр. 1.



– Елена Васильевна, почему сейчас такое внимание уделяется плановой госпитализации?

– Задачи, поставленные перед медицинскими учреждениями и врачами, преследуют главную цель – укрепление здоровья граждан. Каждый человек должен своевременно проходить профилактические обследования и решать возникающие проблемы амбулаторно, а в стационар обращаться преимущественно в плановом порядке, заранее подготовившись к специализированному лечению. Экстренная госпитализация, когда стоит вопрос о жизни и смерти, должна быть сведена к минимуму. Все знают о положительном опыте развитых стран, где в больницах преобладает именно плановое лечение. Такой подход в большей степени гарантирует положительный результат, а всю необходимую первичную медицинскую помощь пациенты своевременно получают в поликлиниках, не выходя из привычного ритма жизни.

Современная медицина перешла на новый уровень, изменились методы лечения. Ушли в прошлое те времена, когда в стационар ложились, чтобы «прокапаться». 10 дней полежали, стало лучше, через два месяца снова состояние ухудшилось – и так по кругу. Сегодня современные препараты, оперативные технологии лечения, применяемые, к примеру, при ишемической болезни сердца, новые технологии лечения аритмии, гипертонии, бронхиальной астмы позволяют сделать так, чтобы обращения пациентов в стационар стали крайне редкими, и человек мог вести нормальный образ жизни. Естественно, мы не сбрасываем со счетов тяжелобольных людей. Именно они находятся в стационаре более длительное время по объективным причинам, которые никто не отменяет.

– Готово ли к такой работе амбулаторное звено?

– Конечно, мы можем по-разному оценивать уровень его развития в данный момент. Есть плюсы и минусы, но за последнее время сделано очень многое для того, чтобы изменить ситуацию по сравнению с тем, как это было 5-10 лет назад. Начиная с поставки нового, современного

оборудования и заканчивая внедрением систем контроля доступности консультативной помощи, различных медицинских услуг. Сегодня в случае экстренной ситуации, связанной с состоянием здоровья, попасть на прием к врачу в день обращения можно без проблем, будь то дежурный врач-терапевт либо ваш участковый врач, при наличии у него свободных плановых талонов. Этот вопрос находится на контроле в мэрии

# ПЛАНОВАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ В НОВОМ ФОРМАТЕ

и в Департаменте здравоохранения Москвы.

Начать плановые мероприятия (диспансеризацию, профосмотр) теперь можно в день обращения у дежурного врача либо в кабинете профилактики. Медсестры или фельдшеры выпишут направления на обследование: ЭКГ, рентген, различные анализы. Флюорографию можно пройти без записи и направления с паспортом и полисом ОМС. Всё это сделано, во-первых, для удобства граждан при регулярном прохождении планового обследования в целях своевременного выявления возможных патологий,

дуге какую-либо цель: оперативное вмешательство, проведение манипуляций, которые невозможно выполнить амбулаторно, плановое лечение хронических заболеваний. Для гарантированного достижения этой цели необходима правильная подготовка. Это позволяет в стационаре не тратить время на рутинное обследование больного, а сразу использовать специализированные методы диагностики и лечения. Таким образом, по-

– Что нужно знать пациентам о порядке плановой госпитализации?

– Утверждена комиссия по отбору на плановую госпитализацию, председателем которой является главный

объяснит и запишет на прием). В день записи надо прийти с необходимыми документами и результатами обследований к заведующему профильным отделением, который всё проанализирует и назначит ближайшее время для госпитализации. В случае выявления препятствующей патологии, при необходимости дообследования, назначается другая дата, а пациенту выдается перечень дополнительных исследований, которые он проходит амбулаторно.

документы, чтобы мы с ними ознакомились и были готовы принять больного, и в назначенный день прибыть с ним в приемное отделение больницы. А всё необходимое обследование такие больные проходят на дому. В том случае, когда какое-то исследование человек пройти не может, входим в положение. Мы всегда готовы принимать во внимание особые обстоятельства и не стремимся к тому, чтобы чинить какие-то препятствия для госпитализации.



Хочется акцентировать внимание на том, что тактика ведения пациента в стационаре зависит от основного заболевания. Легли в больницу с гипертонической болезнью – обследование, консультации, лечение будут вестись по соответствующим стандартам. Всё остальное попадает в разряд дополнительных услуг, которые страховыми компаниями не оплачиваются. Поэтому перед плановой госпитализацией всё, что не связано с основным заболеванием, которое вы планируете лечить в стационаре, но может повлиять на ход этого лечения, нужно выполнить амбулаторно. Особенно в случаях оперативного вмешательства. Подробно о клиническом минимуме исследований и условиях плановой госпитализации можно узнать на сайте больницы, в разделе «Стационар», и по телефонам справочной службы.

– Как проходят комиссию лежащие больные?

– Что касается госпитализации тяжелобольных, нетранспортабельных пациентов, то в этом случае вопрос о целесообразности и возможности стационарного лечения должна решать амбулаторная служба. Лечащий врач поликлиники может связаться с заведующим поликлиническим отделением городской больницы № 3, с заведующим профильным отделением больницы и обсудить, каким образом будет осуществлена плановая госпитализация. То есть везти тяжелого пациента сначала на комиссию, а потом – в стационар не нужно. Надо заранее передать с доверенным лицом все медицинские

– Достигнуто ли взаимопонимание с поликлиниками в этом вопросе?

– Приказ о порядке плановой госпитализации 2 февраля был подписан главным врачом горбольницы № 3, передан руководителю ГБУЗ «ГП № 201» и доведен до сведения всех специалистов амбулаторных центров. 2 марта мы провели конференцию для медицинских сотрудников округа по вопросам, касающимся хирургии, где обсуждали также порядок плановой госпитализации. Вопросы по этой теме у присутствующих не возникло. Значит, всё принято в работу, и у пациентов проблем быть не должно.

Еще раз напомним, что плановая госпитализация не подразумевает госпитализацию по жизненным показаниям. То есть у человека есть и время, и возможность пройти обследование и тщательно подготовиться к поступлению в стационар. Если же возникают какие-то трудности, следует обратиться к руководству поликлиники.

Мы настроены на конструктивное сотрудничество и всегда готовы ответить на все вопросы пациентов и наших коллег. Контактные данные есть на нашем сайте <http://gb3zelao.ru>. Там же рубрики «Вопрос врачу» и «Ваше мнение». В отделениях размещены боксы для обращений. Все они передаются на рассмотрение главному врачу. Работает круглосуточная горячая линия – 8-925-483-23-21. Ведется прием населения в администрации. График размещен на сайте и на информационных стендах больницы.



а во-вторых, чтобы человек мог к лечащему врачу прийти уже обследованным и в кратчайшие сроки получил нужные рекомендации.

▶ Если вдруг возникают какие-то проблемы или не удается построить отношения с врачом или заведующим отделением, пациент всегда может обратиться в администрацию.

– В каких случаях производится плановая госпитализация?

– Если в поликлинике врач выявил какое-либо заболевание, мы делаем всё возможное для того, чтобы болезнь не перешла в стадию, угрожающую жизни человека. Когда на амбулаторном этапе не удается справиться с этой задачей, возникает необходимость в стационарном лечении. Плановая госпитализация всегда пресле-

врач горбольницы № 3 О. Гриднев. В комиссию входят заместители главврача и руководители профильных отделений больницы. Они же принимают решение о целесообразности и дате поступления пациента в стационар. Работает эта комиссия в часы консультативного приема на базе нашего поликлинического отделения, в том числе в женской консультации и роддоме. Таким образом, еще до госпитализации определяется тактика ведения пациента с привлечением лучших специалистов больницы.

Пациент обращается с направлением на плановую госпитализацию не в приемное, а в наше поликлиническое отделение. Сделать он это может лично либо по телефону регистратуры (оператор Единой справочной службы всё

**ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА**

## ПРИХОДИТЕ В НОВЫЙ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН!

Начало на стр. 1.

– Я нахожусь на пятом месяце беременности. Живот уже округлился и доставляет мне некоторые неудобства. Слышала, что есть специальные бандажи для беременных. Насколько они эффективны?

– Поддерживающие бандажи разработаны специально для поддержки растущего живота во время беременности, они снимут нагрузку с поясницы, обеспечат правильное положение плода, помогут избежать осложнений, сделают этот важный для любой женщины период более комфортным. А еще советуем будущим

мамам в этот непростой период носить комфортную ортопедическую обувь.

– Я профессионально занимаюсь спортом. При моем образе жизни часто бывают растяжения, травмы, болят ноги. Есть ли решение моей проблемы?

– Людям, активно занимающимся спортом, для того, чтобы скорректировать большую нагрузку на организм, которой он подвергается при интенсивных физических упражнениях, стоит использовать наколенники, голеностопы, согревающие пояса, ортопедические стельки для спортивной обуви. Они помогут избежать травма-

тизма, а также сделают занятия любимым видом спорта более удобными и безопасными.

– Меня беспокоит, что мой ребенок проводит всё время за компьютером в неудобной позе. Очень боюсь возникновения у его сколиоза. Как можно уберечь его от искривления позвоночника?

– Действительно, современный школьник большую часть времени проводит за партой в школе и дома – за компьютером и совсем немного на свежем воздухе, у него практически отсутствует физическая нагрузка, зато учебный процесс достаточно интенсивен. В результате осанка у детей стано-

вится вялой, развивается сколиоз. Зачастую родителям приходится решать проблему последствий такого образа жизни, и здесь им могут помочь, кроме специальной физкультуры и спортивных кружков, корректоры осанки, которые решают проблему сколиоза, а ортопедическая обувь и стельки предупредят развитие плоскостопия.

– У меня проблема: я плохо высыпаюсь, часто встаю с головной болью, весь какой-то помятый, как будто не спал. Ума не приложу, что делать?

– Возможно, вам даже не понадобится обращаться к врачу, ведь во многих случаях причи-

на плохого утреннего самочувствия, помимо короткого сна, может объясняться элементарно – неудобным матрасом и подушкой. Чтобы быть всегда бодрым и с хорошим настроением встречать каждый день, человеку необходимо высыпаться. Для этого нужно два условия: здоровый, полноценный сон и ортопедический матрас с подушкой, которые позволят мышцам и позвоночнику расслабиться и отдохнуть за ночь.

Кроме средств профилактики, в ортопедическом отделе «Экономной аптеки» можно найти все необходимые товары для людей с ограниченными возможностями, пациентов после операций, для лежачих

больных. В большом ассортименте здесь представлены средства реабилитации, ходунки, трости, инвалидные коляски, различные средства ухода, массажеры и тренажеры.

▶ Уважаемые читатели! Если у вас возникнут какие-либо вопросы по подбору и применению ортопедической продукции, опытные, квалифицированные специалисты – сотрудники ортопедического отдела «Экономной аптеки» всегда готовы вам помочь.

Приходите в ортопедический салон (корп. 826) и убедитесь сами! И не забудьте воспользоваться уникальной скидкой!

## ПОСЛЕДНИЕ СТИХИ

## ПОПРОБУЙ РАЗГЛЯДЕТЬ МЕНЯ...

Последние дни своей жизни пожилой человек находился в доме престарелых в маленьком австралийском городке. После его смерти, когда медсестра начала разбирать его скудные пожитки, она наткнулась на стихотворение, которое поразило всех сотрудников своим содержанием.

*Входя будить меня с утра,  
Кого ты видишь, медсестра?  
Старик капризный, по привычке  
Еще «живущий» кое-как.  
Полуслепой, полудурак,  
«Живущий» в пору взять в кавычки.  
Не слышит – надрываться надо,  
Изводит попусту харчи.  
Бубнит всё время – нет с ним сладу.  
Ну, сколько можно, замолчи!*

*Сестра! Взгляни в мои глаза!  
Сумей увидеть то, что за...  
За этой немощью и болью,  
За жизнью прожитой, большой.  
За пиджаком, побитым молюю,  
За кожей дряблой, «за душой».  
За гранью нынешнего дня  
Попробуй разглядеть МЕНЯ...*

*...Я мальчик! Непоседа милый.  
Веселый, озорной слегка.  
Мне страшно.  
Мне лет пять от силы.  
А карусель так высока!  
Но вон отец и мама рядом.  
Я в них вшиваюсь цепким взглядом.  
И хоть мой страх неистребим,  
Я точно знаю, что любим...*

*...Вот мне шестнадцать, я горю!  
Душою в облаках парю!  
Мечтаю, радуюсь, грущу.  
Я молод, я любовь ищу...  
...И вот он, мой счастливый миг!  
Мне двадцать восемь. Я жених!  
Иду с любовью к алтарю,  
И вновь горю, горю, горю...*

*...Мне тридцать пять, растет семья,  
У нас уже есть сыновья.  
Свой дом, хозяйство. И жена  
Мне дочь вот-вот родить должна...*

*...А жизнь летит, летит вперед!  
Мне сорок пять – «круговорот»!  
И дети не по дням растут.  
Игрушки, школа, институт...*

*Всё! Упорхнули из гнезда!  
И разлетелись кто куда.  
Замедлен бег небесных тел.  
Наши дом уютный опустел...  
...Но мы с любимой вдвоем!  
Ложимся вместе и встаем.  
Она грустит мне не дает.  
И жизнь опять летит вперед...*

*...Теперь уже мне шестьдесят.  
Вновь дети в доме голоса!  
Внучат веселый хоровод.  
О, как мы счастливы!  
Но вот...  
...померк внезапно Солнца свет.  
Моей любимой больше нет!  
У счастья тоже есть предел...  
Я за неделю поседел.  
Осунулся, душой поник.  
И ощутил, что я старик...*

*Крест старости взвалил на плечи,  
Бреду устало в никуда.  
Покрылось сердце коркой льда.  
И время боль мою не лечит.  
О Господи, как жизнь длинна,  
Когда не радуется она...*

*...Но с этим следует смириться.  
Ничто не вечно под Луной.  
А ты, склонившись надо мной,  
Открой глаза свои, сестрица.  
Я не старик капризный, нет!  
Любимый муж, отец и дед...*

*...и мальчик маленький, доселе  
В сиянье солнечного дня  
Летящий вдали на карусели...  
Попробуй разглядеть МЕНЯ...  
...и, может, обо мне скорбя,  
найдешь СЕБЯ!*

Вспомните об этом стихотворении в следующий раз, когда встретитесь со старым человеком. И подумайте о том, что, возможно, когда-то и вы станете таким, как он или она. Ведь самые важные вещи в этом мире нельзя увидеть или потрогать. Они чувствуются сердцем...

## ПАЛЛИАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Для многих людей само слово «хоспис» звучит пугающе. Отдать в хоспис, сдать в хоспис – эта мысль кажется нестерпимой. К тому же, в нашем обществе всё еще сильны убеждения, что – тяжело больной человек должен до последних дней находиться дома, в семье, под любящим присмотром родных.

спитализировать отца в хоспис с целью подобрать оптимальную схему обезболивания при его заболевании. В первый же день для него была составлена новая схема. Кроме того, врач подобрал лекарственные препараты для устранения всех беспокоящих отца симптомов.

Условия пребывания в хосписе максимально прибли-

положенному на территории хосписа.

Весь без исключения младший и средний медперсонал старается помочь отцу, реагирует на малейшее изменение в его состоянии. Таких условий дома отец получить не мог, у мамы уже не было сил: переутомление, хроническое недосыпание, она сильно по-

нимают состояние родственников и знают, как нужно относиться к тяжело больным людям. Они быстро реагируют на любое изменение в состоянии больного, внимательны, сострадательны и всегда доступны.

Мы госпитализировали отца в хоспис с целью подо-

сая помощь (перевязки, уколы, гигиенический уход), беседы и обучение родных навыкам ухода за тяжелобольными людьми, моральная, психологическая поддержка помогают достойно справиться с возникшими проблемами. При необходимости хоспис может на какое-то время госпитализировать больного

## ХОСПИС ИЛИ ДОМАШНИЙ УХОД?

Но не всегда это лучший вариант для самого больного. Человека при безнадежном диагнозе после операций, лучевой и химиотерапии из онкологического диспансера выписывают с формулировкой «лечиться по месту жительства», то есть не лечиться никак, доживать. Такие больные уже не интересны врачам в принципе, и врачей можно понять, ведь их задача – лечить и получать определенный результат.

Именно в такой ситуации оказалась наша семья. Когда у отца начались непрекращающиеся боли, он не мог спать, мучился, на его лице застыла гримаса страдания. В поликлинике по месту жительства ему выписали опиумный пластырь, который снимал боли лишь на непродолжительное время, маме приходилось подкалывать еще обезболивающие препараты, чтобы хоть как-то заглушить боль. Потом начались проблемы с едой, со стулом, но ничего не помогало. Вскоре у отца начались галлюцинации, он постоянно вскакивал с кровати, пытался куда-то идти, всё время с кем-то разговаривал. Чтобы он не упал и не навредил себе, маме нужно было находиться при нем неотлучно, она ночами сидела в кресле около его кровати. Ситуация осложнялась еще и тем, что родители живут на даче в ста километрах от Зеленограда.

Мы обратились в хоспис за консультацией и узнали, что схема обезболивания выбрана неверно. Оказывается, легочным больным не подходит этот пластырь. Кроме того, уколы, которые маме поре-



**Когда-то давно я уже писала обзорную статью о зеленоградском хосписе, но тогда этот вопрос не волновал меня лично. Сегодня в этом лечебном заведении находится дорогой мне человек, мой отец, и я могу говорить о хосписе с позиции близкого родственника тяжело больного человека. Члены моей семьи, в том числе и я, бываем там ежедневно, поэтому видим изнутри работу всего персонала этого лечебного заведения.**

жены к домашним – чисто, красиво, удобно. Отца поместили в палату, которая находится напротив сестринского поста, то есть он всё время на виду, под присмотром медперсонала. Очень удобна функциональная кровать, оборудованная с двух сторон специальными перегородками, чтобы человек не упал. Шестиразовое питание, приготовленное с учетом состояния больного. Посещения не ограничены, открыт свободный доступ родственникам и друзьям. Мы приходим к отцу по очереди, меня-

худела, здесь же больному предоставлен максимальный физический и психологический комфорт. Все родственники периодически находятся рядом с отцом, навещать его приезжают старые друзья и знакомые. Но главное – прекратились боли и галлюцинации. Несмотря на слабость и тяжелый недуг, отец, как только сняли болевые ощущения, стал улыбаться, шутить, смог пообщаться с родными.

Конечно, такая тяжелая болезнь, как рак на поздних стадиях, прогрессирует, больной слабеет и много спит, но это несравнимо с теми мучениями, которые отец и мама испытывали в домашних условиях. Нам, родственникам, тоже за него спокойнее, мы знаем, что при малейших болях или других симптомах заболевания отцу будет оказана своевременная помощь, здесь стараются предупреждать возникающие проблемы. Безусловно, у всех нас изменился привычный ритм жизни, мы ежедневно, как на работу, ходим в хоспис, устаем, но вся семья слотилась, мы вместе, отец всё время видит родные лица, а самое главное – ему предоставлена медицинская помощь в шаговой доступности, он всё время находится под внимательным присмотром.

Здесь нет случайных людей, у многих сотрудников за пле-



бать подходящую схему обезболивания для его заболевания. Планировали, что он побудет там 3-5 дней, и мы заберем его домой. Но он отказался, сказав: «Мне здесь хорошо, здесь лучше». Изначально мы сомневались, правильно ли поступаем, госпитализировав отца в хоспис, но сейчас понимаем, что в нашем случае это было лучшее решение. Конечно, может быть, лучше будет воспользоваться помощью выездных бригад хосписа на дому. Специальные бригады состоят из нескольких подготовленных сотрудников хосписа, бригада выезжает на дом к больному, разбирается в сложившейся ситуации, определяет объем помощи и начинает кропотливо работать – как с больным, так и с его родственниками. Постоянная практиче-

свой стационар, тем самым давая возможность родственникам передохнуть, набраться новых сил. Главное – чтобы близкий человек был избавлен от непереносимой боли и мучений в последние годы или месяцы жизни. Для этого нужно делать всё возможное.

Хоспис – это не совсем больница, это особый дом для особых пациентов, но здесь делается всё для того, чтобы больным было спокойно и комфортно. Помощь людям на последних стадиях болезни должна основываться на принципах паллиативной медицины, которая обеспечивает достойный уход, сохраняет качество жизни до последнего вздоха. С уважением к Человеку, к его телу, душе, болезни.

**Ирина Федюнина.**



комендовали в поликлинике, не сочетаются с пластырем, а применяемые все вместе препараты вызывают галлюцинации и возбужденное состояние. Тогда мы приняли решение на несколько дней го-

ем друг друга, стараемся, чтобы в течение дня рядом с отцом кто-то находился. Прямо из палаты предусмотрен выход на улицу, в теплую погоду мы прогуливались с отцом по небольшому парку, рас-

## БЛАГОДАРИМ

## НИЗКИЙ ПОКЛОН ВСЕМУ КОЛЛЕКТИВУ!

Огромное спасибо всему коллективу хосписа № 6 за равнодушие, отзывчивость и добросовестную работу! От всей души благодарим и.о. главного врача хосписа Наталью Петровну Артыкову за своевременную консультацию и искреннюю готовность помочь. Низкий поклон врачам и всему младшему и среднему медицинскому персоналу – нам помогли и были внимательны все без исключения.

Особую признательность хотим выразить младшей медсестре по уходу за больными Любови Николаевне Мартьяновой. Это большой души человек, наделенный даром милосердия. Когда была ее смена, мы были абсолютно спокойны за нашего родственника. Как она ловко, заботливо и по-доброму обращается с больными людьми! Четкие, уверенные действия, вовремя сказанное подбадривающее слово, улыбка,

поддержка, внимание. Приятно видеть, когда человек находится на своем месте, профессионал в своем деле.

Желаем всем сотрудникам хосписа крепкого душевного и физического здоровья, личного счастья, благополучия, и пусть вам во всем сопутствует удача!

**Семья Романченко, Кудиновых, Федюниных**

КЛИНИКА ПОЛНОГО ЦИКЛА

# «НИКОР-МЕД» РАСПАХНУЛ СВОИ ДВЕРИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



16 марта в поселке Андреевка состоялось открытие семейного медицинского центра «НИКОР-МЕД». Красную ленточку торжественно перерезали зам. главы администрации района А. Мамедов, глава поселка Андреевка В. Кириллов и генеральный директор центра «НИКОР-МЕД» Н. Коробкова. Поздравляя гостей с открытием, руководитель сети клиник «НИКОР» выразила благодарность застройщикам за прекрасное помещение, а коллективу пожелала удачи и благодарных пациентов.



Группу компаний «НИКОР» зеленоградцам представлять не надо – вот уже 25 лет она занимает ведущее место в секторе стоматологических услуг, индустрии красоты и оказывает качественные медицинские услуги горожанам. За последние годы компанией «НИКОР» реализован ряд проектов, направленных на расширение медицинских услуг для жителей округа. Семейный медцентр в Андреевке – десятый в группе компаний «Никор», и двери центра уже открыты для пациентов. Жители Андреевки и «нового города» теперь смогут получать высокотехнологичную медицинскую помощь в объеме полного цикла и в шаговой доступности.



Кадры решают всё. И об этом руководитель компании Н. Коробкова знает не понаслышке. В ее индустрии красоты и здоровья трудятся высококлассные специалисты. «НИКОР-МЕД» не стал исключением. Его возглавил заслуженный врач г. Москвы Иван Яков-

левич Голоусиков. Это врач с именем и большим опытом, доктор наук, профессор, полковник медицинской службы, в течение десяти лет руководивший окружным здравоохранением и городской больницей.

– У меня большой опыт руководителя в коммерческой медицине, а у Ивана Яковлевича – в государственной, – отмечает Надежда Коробкова. – Поэтому, я думаю, наш тандем удачный, и мы можем, соединив усилия, многого добиться.

В новом медцентре ведут прием врачи-специалисты практически всех специализаций, установлено новейшее оборудование. Здесь предоставлены услуги лабораторной и функциональной диагностики, а именно: УЗИ, ЭКГ, ЭХО КГ, ЭЭГ, СМАД, цифровая рентгенодиагностика, велоэргометрия, холтеры, все виды эндоскопии. В хирургическом отделении есть дневной стационар и операционный блок, позволяющий проводить расширенное оперативное вмешательство в рамках одного дня по всем направлениям (кроме травматологии). Для малоподвижных пациентов, пациентов после химиотерапии, после тяжелых инсультов предусмотрено полное медицинское сопровождение с выездом врача-специалиста на дом. Кроме того, жителям предоставлена возможность проходить комплексное обследование и лечение в условиях дневного стационара. Уникальное направление клиники – эстетическая стоматология и косметология.

Руководство медцентра дифференцированно подходит к вопросу ценообразования, совмещая стоимость по полису добровольного и обязательного медицинского страхования с частичной доплатой за медицинские услуги. Пенсионерам, участникам войны и инвалидам, многодетным матерям предоставляются скидки. Для постоянных пациентов предусмотрена система скидок и акций во всех филиалах компании.

Дорогие зеленоградцы и жители Московской области! Приглашаем вас в семейный медицинский центр «НИКОР-МЕД»! Наш адрес: пос. Андреевка, д. 27/6.

СТОМАТОЛОГИЯ

**Уважаемые читатели!**  
**С 20 марта по 20 апреля 2016 года**  
**в стоматологической поликлинике № 31**  
**проходит акция**  
**– проведение профессиональной гигиены зубов с применением инновационной и безопасной технологии Air Flow. Записаться на процедуру можно по телефону 8-499-735-09-97.**

родного оттенка. Главная особенность процедуры состоит в том, что эмаль в результате остается неповрежденной. Для этого используется специальный прибор, который «умеет» одновременно распылять воду, воздух и абразивный порошок. В качестве последнего выступает бикарбонат натрия, или, проще говоря, обычная сода, которая прекрасно справляется с любыми потемнениями на зубах. Чистящий состав проникает в дальние уголки ротовой полости и удаляет все загрязнения в межзубном пространстве.

• при использовании протезов, имплантатов, брекет-систем, виниров, люминиров и других реставрирующих элементов.

▶ Качественная гигиена инородных материалов в челюстно-лицевой системе – это залог отсутствия в будущем инфекционных заболеваний.

Как проводится процедура?

На пациента надевают стоматологические защитные очки, губы смазываются вазелином для предупреждения их высыхания, а под язык помещается слюноотсос. Врач направляет наконец-



## AIR FLOW: ОТБЕЛИВАНИЕ ИЛИ ЧИСТКА ЗУБОВ?

### ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЧИСТКИ

Основным показанием к проведению Air Flow является сильная пигментация зубов. Появиться некрасивый и стойкий налет может из-за употребления чая, кофе, красного вина и в большей степени – из-за курения. Помимо этого, Air Flow применяется:

- в случае лечения ортодонтических заболеваний для сокращения количества болезнетворных бактерий в труднодоступных местах;
- для профилактики пародонтита и пародонтоза;
- при хронических воспалениях зубных карманов;
- в качестве подготовительной операции перед профессиональным отбеливанием;

**В 1 мг зубного налета содержится 2,5 миллиона микробов. А полость рта – это начальный отдел желудочно-кишечного тракта**

ник аппарата Air Flow под углом 30-60 градусов относительно зубной эмали и круговыми движениями очищает каждый зуб, не задевая десны. Отработанная смесь собирается стоматологическим пылесосом, который держит ассистент врача. Так как при очистке теряется органическая пленка, покрывающая зуб, в первые 2-3 часа после процедуры нельзя употреблять красящие напитки и продукты, а также курить.

### ПОЧЕМУ AIR FLOW НАЗЫВАЮТ ОТБЕЛИВАНИЕМ?

В процессе применения Air Flow зубы очищаются в труднодоступных для обычной щетки местах, за счет этого площадь очищенной зубной поверхности становится больше, а, следовательно, увеличивается

количество отражаемого от нее света, в результате эмаль кажется светлее. «Неоспоримый косметический и психологический эффект», который обещает производитель чудо-аппарата, мы, несомненно, получим. Иногда для того, чтобы сделать зубы белыми, действительно требуется всего лишь очистить их и отполировать, но если они желтые от природы, белее их не сделает никакая чистка. К сожалению, об этом факте пациентов предупреждают немногие врачи, предпочитая предлагать вместо эффективного отбеливания его суррогатную замену Air Flow.

### Внимание, есть противопоказания:

- хронические заболевания верхних дыхательных путей – бронхит, астма (процедура может вызвать приступ затрудненного дыхания);
- необходимость бессолевого питания, так как чистящий состав содержит некоторое количество соли;

- беременность и период лактации;
- почечные заболевания;
- сильно распространенный кариес;
- повышенная чувствительность зубов;
- слишком тонкая эмаль;
- негативная реакция на цитрусовый привкус.

### ЧТО ЖЕ ВЫБРАТЬ: ЧИСТКУ ИЛИ ОТБЕЛИВАНИЕ?

Если вас устраивает естественный цвет зубов, то раз в полгода процедура Air Flow будет неплохим способом соблюдения рекомендации гигиенистов по уходу за полостью рта. Но если вы недовольны естественным цветом своих зубов, следует знать, что только профессиональные отбеливающие технологии способны существенно изменить оттенок зубной эмали. Это фотоотбеливание, отбеливание лазером или химическое осветление зубов.

Но перед отбеливанием рекомендуется провести гигиеническую чистку зубов с помощью Air Flow, впоследствии это поможет надолго сохранить белоснежную улыбку. Но что бы вы ни выбрали, обязательно проконсультируйтесь с врачом, которому вы доверяете. Он подскажет вам, какое решение в вашем случае будет оптимальным.

## ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

МОЯ ПОЛИКЛИНИКА  
СТАЛА ЛУЧШЕ!

Много лет я пользуюсь медицинскими услугами поликлиники № 65, теперь это поликлиническое отделение городской больницы № 3. За последние годы здесь всё заметно изменилось. Ремонт, несомненно, улучшил внешний вид здания. В отделении чистота, порядок, яркий свет, свежий воздух, цветы, удобные диванчики. Нет толкотни в коридорах, медперсонал работает в респираторах, пациенты научились пользоваться терминалом для записи на прием, ходят в бахилах.

Обстановка радует, но главное, о чем хочется сказать – это люди, которые нас лечат. Хочу поблагодарить заведующего поликлиническим отделением А.А. Титова за грамотное руководство коллективом. Не секрет, что в Старом городе нас, пенсионеров с букетом заболеваний, больше, чем в новых микрорайонах. Работать с пожилыми людьми труднее: пока-то мы объясним, зачем пришли и что хотим, пока разденемся! А время идет. Выдержкой врачей можно только восхищаться и благодарить их за то, что они терпеливо нас выслушивают, лечат и подбадривают.

Хочу через газету поблагодарить врачей, с которыми мне посчастливилось общаться, это грамотные специалисты, умеющие работать с людьми, любящие свою профессию и отдающие свои силы работе: И.А. Сальников, Г.В. Сумина, А.В. Харчук, Л.Н. Олиферович, Ф.М. Карданова, Л.Н. Клышников, А.В. Ивченко, Роберто Армандо Рамос-Ромеро, В.Д. Шевченко. Хочется сказать большое спасибо врачам, которые приходят из больницы на прием – это хирург Ч.С. Германович, кардиолог В.В. Стахина, онколог М.В. Лысенко, а также похвалить медицинских сестер – Н.Р. Алимову, Т.Н. Корабельникову, М. Заграничную и Е.В. Заграничную.

Регистратура работает отлично, все молодцы, всё объяснят, всегда помогут, что надо напишут. Большое спасибо Светлане Ивановой, ее коллектив достоин уважения и похвалы. Мне очень нравится наше поликлиническое отделение: и забор крови, и ЭКГ, и флюорография, везде к пенсионерам относятся с уважением и почтением.

Отдельную признательность выражаю главному врачу горбольницы № 3 О.В. Гридневу, желаю всему коллективу городской больницы дальнейших успехов, здоровья и процветания!

Почетный житель  
района Савелки Е.А. Ганчукова

## ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ  
ДОКТОРАМ!

Обстоятельства сложились так, что в связи с военными действиями в Донбассе я вынужден был уехать в Россию. Приехал в Зеленоград, я оказался внезапно в беде. Состояние было таким, что встал вопрос об экстренной операции. В день моего поступления дежурную бригаду хирургов возглавлял заведующий 1-й хирургией Г.Б. № 3 А.Н. Каншин. Я выражаю сердечную, искреннюю благодарность ему и всем врачам, которые проводили мне операцию, а также всему медицинскому персоналу. Благодаря вашему профессионализму, вниманию, доброму отношению я смог встать на ноги.

А.А. Везелев

Мы находились на стационарном лечении во 2-м неврологическом отделении Г.Б. № 3. Хотим отметить профессионализм нашего лечащего врача Д.В. Иванова, процедурной медсестры Е.В. Грачевой и добросовестное отношение к работе санитарки отделения Н.А. Железновой. Спасибо!

Л.А. Ковалева,  
Л.А. Митрофанова, Л.Е. Романова

От всей души благодарю заведующую дневным стационаром Г.Б. № 3 И.А. Яроцкую, врачей и медсестер за вежливое, чуткое и внимательное отношение к людям. Особенно приятно отметить работу медработников А.В. Илясовой, К. Мошко и особенно С.А. Алексеичевой и медсестры Г.Д. Овчинниковой. Желаю вашему коллективу дальнейших успехов.

С.И. Титаева

Выражаю благодарность лор-врачу поликлинического отделения Г.Б. № 3 Т.В. Михайловой и ее медсестре за высокий профессионализм и добросердечное отношение к пациентам.

Г.В. Волобуев

## РОДИЛЬНЫЙ ДОМ



## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

На этот раз в родильном доме побывало около 700 гостей, будущие мамы и папы, бабушки и даже дедушки. Живой интерес вызвала экскурсия и у самых маленьких посетителей. Наконец-то они узнали, где появились на свет, и проинспектировали условия, созданные для рождения их сестренок и братишек.

С 10 до 13 часов в акушерском корпусе проходили экскурсии. Посетителям представили индивидуальный родильный бокс. Таких в роддоме 10, в каждом установлены кровать для проведения родов, фетальный монитор для наблюдения за состоянием плода в родах, монитор для отслеживания жизненно важных показателей здоровья женщины, инфузионный насос для дозированного введения лекарственных препаратов, наркозно-дыхательная аппаратура, открытая реанимационная система для новорожденного и другая аппаратура, позволяющая сделать роды безопасными для матери и ребенка. Заведующий родовым отделением Юрий Красоткин рассказал, как проходят роды, о способах обезболивания и медицинских показаниях к ним. Будущие родители узнали, на каком этапе муж может поддержать роженицу, и что происходит в первые секунды после рождения малыша, когда его выкладывают на живот матери, прикладывают к груди и сразу после прекращения пульсации пересекать пуповину.

Следующим этапом экскурсии стало акушерское физиологическое отделение, куда женщин вместе с новорожденными (при отсутствии противопоказаний) переводят через 2 часа после родов. Это отделение роддома также оборудовано новейшей медицинской аппаратурой, обеспечено всеми необходимыми современными препаратами. Здесь есть всё для полноценного обследования родильниц, эффективной профилактики послеродовых заболеваний, а также их диагностики и лечения.

На базе родильного дома круглосуточно работает клинично-диагностическая лаборатория, где проводятся все необходимые исследования. Ультразвуковая диагностика также осуществляется круглосуточно. Заведующий отделением Павел Лесняк ответил на вопросы посетителей, показал индивидуальные и двухместные палаты, где есть душевая кабина и туалет, современные функциональные кровати для мам, пеленальные столики и кровати для малышей.



В рамках празднования 50-летия городской больницы 12 марта в родильном доме состоялся День открытых дверей «Беременность, роды и послеродовой период». Подобные акции стали хорошей традицией, их популярность среди жителей всё возрастает.



В приемном отделении 52 беременные женщины смогли пройти ультразвуковое исследование. Некоторые будущие мамы именно в этот день узнали пол своего ребенка. Многих привлекла возможность присутствия на обследовании будущего папы.

В рамках Дня открытых дверей была организована работа консультативного центра. На вопросы гостей отвечали врачи акушеры-гинекологи родильного дома. За советом обратились около 100 будущих мам. Среди актуальных тем – различные аспекты развития беременности, особенности ведения родов при патологиях, партнерские роды.

Заместитель главного врача городской больницы № 3 по акушерству и гинекологии Элен Вартамян рассказала гостям о ближайших планах и перспективах развития филиала

«Родильный дом». В скором времени будет открыто консультативно-диагностическое отделение с дневным стационаром, операционной, оснащенной по последнему слову техники, и детским отделением для наблюдения за родившимися здесь малышами до достижения ими 1 года. В будущем в родильном доме появится новое комфортное послеродовое отделение и отделение для второго этапа выхаживания новорожденных.

Заведующая первым гинекологическим отделением больницы Анна Быковченко представила работу своего подразделения, рассказала о новых возможностях хирургической помощи и новом виде услуг – эстетической гинекологии и напомнила о том, что все виды медицинской помощи, входящие в Территориальную программу государственных гарантий, во всех отделениях городской больницы оказываются по-прежнему бесплатно.

Заведующий родильным домом Геннадий Артеменко не оставил без внимания ни один вопрос посетителей – в частности, подробно рассказал о предстоящей санитарной обработке подразделения.

Гостям также напомнили о консультативном приеме ведущих акушеров-гинекологов на базе роддома и в женской консультации, записаться на который можно по телефонам: 8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49 либо в регистратуре женской консультации по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6. Консультацию можно получить бесплатно (по направлению участкового акушера-гинеколога) и на коммерческой основе (если нет полиса ОМС и направления лечащего врача). В этом случае нужно обратиться в отделение по развитию платных услуг по телефонам: 8 (499) 729-30-31 или 8 (499) 735-82-89 (по будням – с 8.30 до 17.00).

Более подробную информацию о работе отделений родильного дома можно узнать на сайте городской больницы № 3 ([www.gb3zelao.ru](http://www.gb3zelao.ru)).

**КАРДИОЛОГ**

Дмитрий Владимирович КЛЮКВИН

ЩЕРБАКОВА Наталия Вячеславовна

**ОФТАЛЬМОЛОГ**

**В медицинском центре «АКСИС» работает три высококвалифицированных кардиолога:**

**Клюквин Дмитрий Владимирович,**  
**Иващенко Татьяна Николаевна,**  
**Вылекжанина Надежда Петровна.**

**Отделение кардиологии оснащено СОВРЕМЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ:**

**ЭКГ** – быстрая диагностика аритмии, острой коронарной патологии;  
**ЭХО КГ (УЗИ сердца)** – визуализирует структуры сердца, определяет его параметры. Это важное исследование после перенесенного инфаркта миокарда, при воспалительных заболеваниях сердца, аритмиях, кардиопатиях;  
**СМАД** (суточное мониторирование артериального давления) – позволяет диагностировать артериальную гипертензию у пациентов, показывает эффективность проводимой гипотензивной терапии;  
**ХОЛТЕРЫ** (суточное мониторирование ЭКГ) – диагностика нарушений сердечного ритма и проводимости, эпизодов ишемии миокарда в состоянии покоя и при физической нагрузке;  
**АППАРАТ «КАРДИОРИТМ»** возможно использовать длительное время при сложных, трудно выявляемых нарушениях сердечного ритма, эпизодах ишемии миокарда, обморочных состояниях, требующих исключения синоатриальной и атриовентрикулярной блокад сердца и синдрома слабости синусового узла, когда однодневное холтеровское мониторирование неэффективно. Аппараты предоставляются в аренду или продаются в собственность;  
**ВЭМ** (велозргометрия) – стресс-система, «золотой стандарт» диагностики коронарной патологии, проявляющейся ишемией миокарда при дозированной физической нагрузке.

**ПАЦИЕНТАМ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ:**

- первичная и повторные консультации специалистов, а также посещения отдельных исследований.
- ПРОГРАММА «Здоровое сердце», включающая в себя первичный осмотр пациента, анализы, проведение ЭКГ, ЭХО КГ, повторный осмотр с результатами обследования.

**СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ 5690 руб. с учетом 15% скидки**



**Мы всегда РАДЫ ПОМОЧЬ решить ваши проблемы!**



**г. Москва, г. Зеленоград, корпус 1130**

График работы: пн.-пт. с 7.00 до 21.00, сб. с 9.00 до 17.00, вс. - выходной день

Все чаще офтальмологи стали выявлять заболевания, индуцированные работой за компьютером: появление «тумана» перед глазами, замедление перефокусировки с ближних предметов на дальние, изменение окраски предметов, потемнение в глазах и т.д. Чтобы вовремя выявить патологии органа зрения на ранней стадии - обращайтесь к профессионалам!

**СТАНДАРТНЫЙ ОСМОТР ОФТАЛЬМОЛОГА:**

**ВИЗОМЕТРИЯ**

– определение остроты зрения вдаль;

**АВТОРЕФРАКТОМЕТРИЯ**

– определение оптической силы глаза, т.е. диагностируются близорукость, дальнозоркость и астигматизм;

**ТОНОМЕТРИЯ**

– измерение внутриглазного давления. Данная процедура является обязательной для людей старше 40 лет, так как повышается риск развития глаукомы, которая является причиной слепоты и слабости зрения;

**БИОМИКРОСКОПИЯ**

– метод исследования переднего отрезка глаза с помощью щелевой лампы, когда офтальмолог видит такие ткани, как конъюнктиву, роговица, радужка, хрусталик, стекловидное тело. Это помогает выявить степень помутнения хрусталика (катаракту), воспалительные и дистрофические изменения на роговице и др.;

**ОФТАЛЬМОХРОМОСКОПИЯ**

– исследование, которое позволяет врачу увидеть глазное дно – сетчатку, сосуды. Часто это исследование проводится по направлению других специалистов с целью уточнения смежных диагнозов. Возможно также расширенное комплексное обследование пациентов с глаукомой, сахарным диабетом, отслойкой сетчатки, заболеваниями головного мозга и зрительного нерва.

**С этой целью используют специальные методы диагностики:**

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ПЕРИМЕТРИЯ** – определение периферического поля зрения человека. Это важный метод диагностики глаукомы, частичной атрофии зрительного нерва, отслойки сетчатки и т.д.

**ФОТОГРАФИРОВАНИЕ ГЛАЗНОГО ДНА** на фундус-камере, что позволяет четко видеть все изменения на сетчатке.

**8 499 214-00-00**

**НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ**

**Магазин «БиоТочка» уже запомнился зеленоградцам – здесь продаются натуральные продукты без консервантов, ароматизаторов, химических наполнителей и заменителей. К Великому посту магазин расширил свой ассортимент. Сегодня здесь представлены новинки: крупы, каши, овощные котлеты, супы, сладости без яиц, масла для жарки и заправки салатов.**

**«БИОТОЧКА»: ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ПОСТ**



В ассортименте «БиоТочки» – более 1800 товаров для тех, кто заботится о своем здоровье. Кроме того, здесь продается натуральная косметика и натуральные средства для уборки, экологичная посуда, эко-тестеры и многие другие сопутствующие материалы. За год из небольшого киоска магазин превратился в клуб единомышленников: продавцы-консультанты всегда внимательны и компетентны, а покупатели знают, что найдут здесь много полезного и приятного.

Ассортимент «БиоТочки» – это, прежде всего, здоровая еда: натуральные сладости, хлебцы, какао-продукты, печенье, цельнозерновая мука, отруби, живые злаки для проращивания, мед, варенье без сахара, варенье из соевых шишек, мюсли, пасты, зерновые и бобовые, амарантовое, конопляное, кунжутное, подсолнечное, льняное, облепиховое и другие масла, травяные чаи и сборы, алтайские бальза-

мы. Те, кто соблюдает пост, могут найти в магазине не только всё необходимое, но и разнообразить свой рацион, воздерживаясь при этом от употребления продуктов животного происхождения. Среди новинок можно отметить кашу из топинамбура, ржаной, ячменной и пшеничной муки от фирмы «Беловодье». Она содержит уникальное сочетание многих элементов, отличается необычно мягким и нежным вкусом, восстанавливает нормальную работу организма. Полисахарид топинамбура проникает в клетки всех органов и полноценно заменяет глюкозу. При этом значительно уменьшается энергетический клеточный голод. Пектин – высокомолекулярный углевод, из которого состоит мембрана клетки и межклеточное вещество. Плюс 16 аминокислот (в том числе 8 незаменимых, которые не синтезируются в организме человека), ферменты, витамины и минеральные вещества.

Квас с черникой и клюквой от компании «Дивинка» готовится на ячменном солоде, зёрна которого содержат аминокислоты, белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен и витамины группы В, Е, F. Солод незаменим в профилактике опухолей, заболеваний почек, мочевого пузыря, половой сферы, он способствует полноценному росту организма человека, нормализации зрения, улучшению состояния хрящевой ткани и кожных покровов. Квас и сам по себе полезен, особенно для людей с гастритом, заболеваниями сердца, гипертонией, ослабленной нервной системой.

Супы и котлеты могут быть вкусными и без мяса – в этом можно убедиться, попробовав изделия из хлопьев, в состав которых входят нут, чечевица, горох, зеленая гречка. Калорийность многих круп и бобовых культур приблизительно схожа, но белка в этих продуктах намного больше, поэтому бобовые обязательно входят в рацион вегетарианцев. Например, горох, фасоль и чечевица почти на четверть состоят из белка, также в них содержится растительная клетчатка. Она необходима для нормальной работы пищеварительной системы и полноценного ощущения сытости.

Что делать, если очень хочется печенного, но не хочется набирать лишний

вес? Использовать для диетической выпечки вместо пшеничной муки цельнозерновую ячменную, полбовую, овсяную. Из этих видов муки получаются вкусные блинчики, оладьи, маффины, булочки и лепешки. При этом нормализуется обмен веществ и укрепляется иммунитет. А мука из зародышей пшеницы – весьма полезная витаминная и белковая добавка, омолаживаю-

щая организм. Удивительно, но факт – такую муку употребляют те, кто имеет лишний вес и хочет от него избавиться. Спортсменам и подросткам рекомендуют ее для увеличения мышечной массы. Муку можно добавлять в супы и каши, использовать при приготовлении котлет.

Хочется сладкого, но сахар есть нельзя? Есть намного более полезный и вкусный продукт – мармелад, состоящий из агар-агара, натуральных ягод, патоки и фруктозы. Агар-агар – это натуральный и полезный загуститель, им испокон веков пользовались добросовестные повара. Водоросли, из которых его добывают, богаты йодом, кальцием, железом, содержат грубое волокно, выводят из организма токсины и шлаки.

Быстрый завтрак или обед – это все не перекус на ходу. Для быстрого приготовления полезных блюд в магазине имеются цельные хлопья, клетчатка, отруби из различных злаков, биоэнергетические завтраки, сублимированные фрукты и ягоды, супы, каши.



Магазин работает ежедневно с 10.00 до 21.00. Адрес: Савелкинский проезд, дом 2, ТЦ «Савелки», 1-й этаж (отдельный вход со стороны префектуры), павильон 134. Заказ можно оформить на сайте <http://biotochka.ru>, а также заказать доставку на дом по телефону **8-925-305-58-15**.



## ГОТОВИМ СПИНУ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ

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

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

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

– Первостепенная, пожалуй, самая главная причина – это чрезмерная физическая нагрузка: подъем тяжестей, работа на корточках, в наклоне, всё это некомфортные движения на неподготовленное тело и суставы, плюс переохлаждение. В результате обострение уже имеющихся заболеваний позвоночника и суставов или впервые появившиеся симптомы.

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

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

Самое главное – подобрать индивидуальный комплекс упражнений, учитывая все имеющиеся у человека заболевания. В нашем Центре все занятия проводятся под врачебным контролем. За каждым пациентом закрепляется персональный инструктор, который отвечает за весь процесс. Специалисты Центра, составляя для пациента программу занятий, учитывают все противопоказания и ограничения, исходя из главной заповеди медицины – не навреди.

**– Какими тренажерами оснащен реабилитационный зал?**

– Зал оснащен узколокальными и многофункциональными тренажерами итальянской фирмы «Technogym». Это са-

мые безопасные тренажеры, они позволяют без осевых нагрузок на позвоночник и суставы восстанавливать работу глубоких мышц тела, тем самым останавливать прогрессирующие дегенеративные процессы, возвращать подвижность суставов и позвоночника и избавлять от болей.



### ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Как известно, тело человека состоит в среднем на 60% из воды. Чтобы все биохимические процессы в организме человека протекали нормально, вода должна обладать высоким качеством. Врач-онколог, клинический фармаколог, кандидат медицинских наук В.В. Плетнев рекомендует своим пациентам воду «Самарянин», которая мобилизует возможности организма для борьбы с любым заболеванием, нормализует биохимические процессы в организме и улучшает самочувствие.**

ралы, витамины и микроэлементы, предварительно растворив их, а также обеспечивает хороший и здоровый цвет кожи, отличную работу головного мозга и хорошую фигуру. Эта уникальная вода растворяет в организме токсины, шлаки, другие вещества, не нужные организму, и выводит их через пот и мочу. С возрастом количество воды в организме уменьшается, зато увеличивается отложение солей и количество свободных радикалов, именно это провоцирует процесс старения.

ми веществами и выведения токсинов и отходов жизнедеятельности клеток;

- улучшения метаболизма и энергообеспечения тканей и органов;
- нормализации микроциркуляторного русла, т.е. снятия ишемии и гипоксии тканей и органов;
- улучшения функций нервной и эндокринной систем;
- усиления функций иммунной системы;

## H<sub>2</sub>O ЖИВАЯ ВОДА «САМАРЯНИН»

Живая вода «Самарянин» – это очень мягкая, бесцветная жидкость, по вкусу напоминающая воду, набранную из колодца или родника. При комнатной температуре воздуха и выше она дает ощущение охлажденной воды. Свои свойства сохраняет в течение одного года. Она легко проникает через биологические мембраны, стимулирует ферментативные системы, деятельность клеток, окислительно-восстановительные процессы, предотвращает перекисное окисление липидов клеточных мембран. Вода «Самарянин» полезна, дает отличный заряд бодрости и настроения и даже способствует заживлению поврежденной слизистой оболочки. Эту воду можно использовать при приеме лекарственных препаратов. На качество воды не влияют температура и транспортировка. Она не дает осадка и не изменяется со временем.

В процессе производства воды «Самарянин» используется высокоэффективное оборудование, обеспечивающее необходимый уровень очистки воды путем её трехэтапной фильтрации. В процессе очистки

с последующей биологической активацией химическая формула воды сохраняется. Она не содержит хлора и его органических соединений, солей тяжелых металлов, нитратов, пестицидов, ксенобиотиков, бактерий, вирусов, грибков, паразитов, простейших. Вода «Самарянин» имеет низкое поверхностное натяжение, слабощелочную реакцию (рН = 7,2-7,5), высокий окислительно-восстановительный потенциал и кристаллическую структуру. При её замораживании образуются кристаллы правильной шестилучиковой формы.

Вода «Самарянин» способствует нормальному функционированию всех клеток, тканей, органов и систем человеческого организма. Она является важнейшим компонентом организма человека, обеспечивающим транспортировку веществ между клетками и органами, важным фактором его здоровья и долголетия. При её участии формируются клеточные мембраны, транспортные частицы крови, молекуляр-



ные образования. Содержание воды в разных тканях варьируется от 10% (в жировой ткани) до 83-90% (в почках и крови). При дефиците воды происходит дисбаланс, который может привести к гибели клетки и нарушить жизнедеятельность организма.

Вода «Самарянин» помогает транспортировать к клеткам мине-

Вода «Самарянин» способна нейтрализовать действие свободных радикалов.

**Вода «Самарянин» является уникальным средством для:**

- улучшения функционирования биомембран клеток;
- более активного насыщения клеток кислородом и питательны-

- профилактики различных заболеваний;
- ускорения процесса регенерации тканей и органов;
- терапии мочекаменной и желчнокаменной болезни;
- борьбы с отеками и запорами;
- нормализации функций желудочно-кишечного тракта, снижения повышенной кислотности в организме;
- повышения качества стандартного лечения различных заболеваний, первичной профилактики рака с применением капель Плетнева и стандартной терапии этого заболевания.

Постоянное употребление живой воды способствует сохранению и восстановлению здоровья, продлению молодости или активного долголетия.

▶ Узнать больше о воде «Самарянин» Вы можете по телефону НМЦ «Династия»: **8(499)735-03-73**. При заказе от 6 бутылок по 1,5 литра доставка по Зеленограду бесплатна.

**СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА**

Ольга Александровна многие годы была окружным урологом Зеленограда, это профессионал, владеющий всеми методами урологических обследований, имеющий сертификат для работы с диагностическим и операционным оборудованием – литотриптером и урофлоуметром. Освоила две смежные профессии – врач УЗИ и врач-андролог.

**– Ольга Александровна, каковы причины возникновения простатита?**

– Причины роста заболеваемости многочисленны, но основные – это малоподвижный образ жизни и широкое распространение в обществе инфекций, передающихся половым путем. К сожалению, мужчины не тур-

нический бактериальный простатит; хронический простатит (синдром хронической тазовой боли; синдром хронической тазовой боли с признаками воспаления; синдром хронической тазовой боли без признаков воспаления); асимптоматический (бессимптомный) хронический простатит.

Простатит часто сочетается с уретритом, везикулитом, а в пожилом возрасте – с доброкачественной гиперплазией предстательной железы. В настоящее время причины развития простатита разделяются на две большие группы:

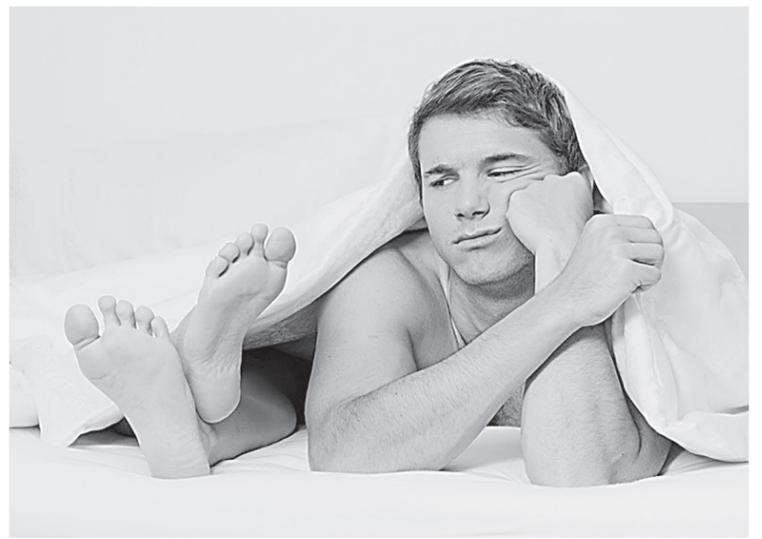
- неинфекционный (застойный) простатит, причиной которого являются снижение иммунитета, переохлаждение, снижение физической ак-

дителей – микробов, вирусов, бактерий, грибов и т. д.).

Способствует возникновению заболевания также наличие очагов хронической инфекции (хронический тонзиллит, гайморит, кариес, патология почек).

**– Каких ошибок стоит остерегаться пациентам, у которых выявлено это заболевание?**

– Многие считают, что хронический простатит – это чисто инфекционное заболевание, которое можно вылечить самостоятельно при помощи современных высокоэффективных антибиотиков. На самом деле это совсем не так: инфекция, конечно, играет значительную роль в развитии простатита, но достаточно часто встречается и неинфекционный простатит.



## ПРОСТАТИТ НЕ ТЕРПИТ САМОЛЕЧЕНИЯ

**Простатит продолжает оставаться одним из наиболее распространенных мужских урологических заболеваний. Лечение и профилактикой этой серьезной проблемы занимаются квалифицированные врачи клиники «ЗелМедЦентр-2». О причинах возникновения простатита и способах его предупреждения мы попросили рассказать специалиста с многолетним опытом работы, врача-уролога высшей категории Ольгу Александровну Икан.**



пятся посетить врача-уролога, а стараются справиться с проблемой самостоятельно, лишь осложняя этим процесс лечения.

В соответствии с критериями Американского Национального Института Здравоохранения (NIH USA) от 1995 г. различают четыре категории простатита: острый простатит; хро-

тинности, малоподвижный сидячий образ жизни, длительное половое воздержание и, наоборот, чрезмерная половая активность, злоупотребление алкоголем и др.;

- инфекционный простатит, возникающий при заражении инфекцией, передающейся половым путем (проникновение в ткани простаты возбу-

Особенно опасно самолечение. Некоторые пациенты рассуждают так: зачем лечить хронический простатит, если его всё равно невозможно вылечить? Лучше уж оставить всё как есть, если симптомы заболевания неярко выражены. Опасное заблуждение. Оно в итоге может привести к тяжелым нарушениям потенции и мужскому бесплодию.

Почему-то многие думают, что хронический простатит развивается с возрастом у всех мужчин. Это не так, многие мужчины и в пожилом возрасте не страдают простатитом.

**– Каковы современные методы терапии простатита?**

– Они состоят из нескольких пунктов, в зависимости от проявления заболевания и его течения: антибактериальная терапия на протяжении не менее двух недель; купирование болевого синдрома. При сочетании тревожности и более рекомендовано использование антидепрессантов. Может назначаться местное лечение, используются микроклизмы с растворами ромашки, календулы; массаж простаты, лазеротерапия.

Своевременное обращение к урологу и своевременное лечение позволят пациенту вовремя избавиться от ненужных переживаний,

избежать бесплодия, снижения потенции, качественно жить и работать.

В «ЗелМедЦентре-2» можно получить квалифицированную помощь по всем проблемам мочеполовой сферы, сделать необходимые анализы и получить профессиональную консультацию, при этом гарантируется самое высокое качество всех диагностических и лечебных мероприятий. В своей работе мы используем инновационное диагностическое оборудование, позволяющее оценить общее состояние пациента, составить полную клиническую картину болезни и назначить эффективное лечение.

▶ Записаться на консультацию врача в клинику «ЗелМедЦентр-2» можно по телефонам: **8 (499) 738-59-55, 8 (499) 738-81-11, 8 (495) 589-96-76.**

**ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА**

**На базе филиала № 1 ГБУЗ ДГП № 105 ДЗМ (бывшая детская поликлиника № 54) функционирует детский Центр здоровья. Основные задачи Центра – обследование детей и консультирование родителей по сохранению и укреплению здоровья ребят, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, учебы и отдыха с учетом возрастных особенностей.**



## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ОТКРЫТ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ!

Функции Центра здоровья можно условно разделить на две части: диагностика и профилактика. Это включает в себя тестирование, мониторинг и консультирование, обучение, формирование принципов приверженности к здоровому образу жизни.

Первый этап – проведение диагностических процедур – таких, как:

- обследование на аппаратно-программном комплексе «Здоровье-экспресс» для оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма с измерением роста, веса, определением индекса массы тела, динамометрией, оценкой толщины жировых складок разных участков тела – для расчета степени ожирения;
- определение уровня стресса на основе измерений скорости зрительно-моторной реакции на аппарате «СКУС»;
- измерение артериального давления на двух руках;
- проведение компьютеризированного скрининга сердца на кардиовизоре (экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-отведениям от конечностей) с возможностью увидеть портрет сердца в двух проекциях на экране монитора (дисплея). Назначение этого прибора – выявить ранние дисперсионные отклонения в работе сердца, которые могут предшествовать патологии. Анализ ЭКГ позволяет понять нарушения ритма;
- кардиоинтервалограмма – график ритма сердца – дает возможность документировать отклонения, увидеть аритмию;



- на компьютеризированном спиромере можно узнать отклонения в бронхолегочной системе с помощью комплексной детальной оценки функций дыхания;
- определить содержание угарного газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина можно на СО-метре, который демонстрирует опасность курения, в том числе и пассивного;
- биоимпедансный анализ состава тела позволяет на основе определения параметров водного, белкового и липидного обмена организма оценить риск развития целого ряда эндокринных и метаболических нарушений. Так, повышение значения общей гидратации тела может указывать на наличие отеочных явлений, связанных с кардиологическими и нефрологическими нарушениями. Понижение

значения активной клеточной массы может свидетельствовать о недостаточности белкового компонента питания. Биоимпедансная оценка жировой массы позволяет более точно, по сравнению с общепринятыми антропометрическими индексами, судить о степени ожирения и оценивать риски развития гипертонической, желчнокаменной болезни, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Пониженные значения жировой и тощей массы могут указывать на пониженный статус питания или белково-энергетическую недостаточность;

- экспресс-оценка насыщения артериальной крови кислородом, частоты пульса и регулярности ритма с помощью пульсоксиметра;
- экспресс-анализ уровня холестерина и глюкозы в крови;

- посещение стоматолога-гигиениста для оценки состояния полости рта и получения рекомендаций по уходу за зубами.

Второй этап – анализ диагностических результатов и осмотр ребенка с разработкой программ по здоровому образу жизни и рекомендациями. При выявленных отклонениях в состоянии здоровья можно пройти дальнейшее обследование у врачей-специалистов.

В Центре здоровья можно обучаться в школе здоровья по разным направлениям: профилактика ожирения, гипертонической болезни, бронхолегочных заболеваний и т. д., а также посещать занятия ЛФК.

Кроме того, работает кабинет профилактики табакокурения, куда могут обращаться дети, подростки и их родители.

В Центр здоровья могут обращаться все юные жители Зеленограда, начиная с 7-летнего возраста до 18 лет, при наличии медицинского страхового полиса. В карточке, которая выдается пациенту, содержится полная информация об итогах обследования, заключение о состоянии его здоровья и возможных рисках заболеваний, оценивается уровень функциональных возможностей и резервных систем организма. Выдается справка для занятий спортом. Каждому пациенту даются подробные рекомендации по питанию, оптимальному режиму, возможной физической активности. Все обследования проводятся бесплатно.

▶ Центр здоровья для детей работает по будням с 8.00 до 20.00, запись по телефону **8-499-717-84-23**. Адрес центра: корп. 1513 (стр. 1).

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

# МОЛЕЛЬНАЯ КОМНАТА В ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЕ

**Порой только скорби и болезни заставляют нас остановиться, отойти от суеты и всерьез задуматься о жизни. Для многих это становится первым шагом на пути к Богу, а для кого-то этот путь начинается с моленной комнаты городской больницы.**



4 ноября 2004 года состоялось торжественное освящение моленной комнаты в честь великомученика – целителя Пантелеимона. И вот уже более 10 лет она ежедневно несет свою миссию. Сотрудница Никольской церкви Наталья Михайловна Ланкман исполняет здесь свое послушание с 12 до 18 часов по будним дням и субботам, а в воскресенье – с 9 до 18 часов. В это время моленную комнату посещают пациенты и их родные. «Людей приходит много, и далеко не все из них раньше бывали в храме, –

рассказывает Наталья Михайловна. – Многие вообще не были крещены. Заходят и те, кто исповедует другую веру – например, мусульмане. Спрашивают, можно ли войти, помолиться, поставить свечу о здравии? Конечно, мы никого не прогоняем и стараемся всех принимать с любовью».

Улучив свободную минуту, в моленную комнату приходят врачи и медицинские сестры. Те, кто находится «на передовой» в борьбе за здоровье, а порой – и за жизнь человека, из собственного опыта знают, насколько важ-

на помощь свыше. Многие заходят в моленную комнату перед началом дежурства или перед сложной операцией, чтобы испросить Божия благословения на труды и поставить свечу перед образами Спасителя, Божией Матери, святых угодников.

Хлопот у треной сестры немало. День проходит в постоянном общении: одному человеку нужно что-то разъяснить, другого – утешить, третьему – помочь написать поминальные записки о здравии и упокоении, кто-то пришел за святой водой.

А еще Наталья Михайловна заведует небольшой библиотекой, книгами из которой может пользоваться любой пациент и любой сотрудник городской больницы.

По словам преподобного Амвросия Оптинского, «Господь лучше нас знает, что для нас полезнее, а потому и посылает кому здоровье, а кому и нездоровье. Болезни и неприятные случаи посылаются нам к пользе нашей душевной. Бог не требует от больного подвигов телесных, только терпения со смирением и благодарением».

С твердой верой в Бога и Его благой Промысл, принимая как благо всё, что Он посылает, молиться о выздоровлении можно и нужно – и самому больному, и его родным и близким. Для тех пациентов, которые не могут прийти в моленную комнату самостоятельно, есть телефонный номер. Лежачие больные могут обращаться по нему в часы работы моленной комнаты. По их просьбе треной сестра придет в палату, принесет книги и святую воду, примет и отнесет в храм записки, поможет прочитать молитвенное правило и передаст священнику, если больной желает с ним встретиться.

Священник Никольского храма всегда приезжает в больницу по воскресеньям. Но по просьбе пациента или его родных батюшка придет в любой день, чтобы крестить, исповедовать и причастить тяжело больного человека. В воскресный день священник приходит в 9 часов утра, чтобы исповедовать и причастить бо-

лящих, которые приготовились к принятию таинств. В 14 часов по воскресеньям совершается водосвятный молебен с акафистом великомученику – целителю Пантелеимону. Два раза в год в моленной комнате совершаются особые водосвятные молебны: в день Крещения Господня (19 января) и в пятницу Светлой седмицы (первую после Пасхи) – в честь иконы Пресвятой Богородицы «Животворящий источник».

▶ Если вы заболели и находитесь на лечении в нашей городской больнице или пришли навестить своих родных и близких, обязательно зайдите в моленную комнату, чтобы помолиться и обрести душевный покой. Приходите, вас встретят с любовью! «И по вере вашей да будет вам».

Телефон Никольского храма **8 (499) 736-63-83**.  
Телефон моленной комнаты **8 (925) 473-40-76**.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



**В 2014 году в филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ было открыто принципиально новое направление – первый кабинет подологии в Зеленограде. Если вас беспокоит вросший ноготь, то теперь ваша проблема будет быстро и безболезненно решена с помощью самых современных безоперационных методик. Более подробно о работе кабинета рассказывает руководитель филиала, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов.**

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ работают опытные и квалифицированные врачи-подологи, которые применяют технологии ортониксии – исправления формы ногтевой пластины без хирургического вмешательства. Процедура абсолютно безболезненна, безопасна и высокоэффективна. Коррекция вросшего ногтя проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия).

Особое место среди всех услуг занимает эффективное лечение онихокриптоза (вросшего ногтя). Это патология, при которой ногтевая пластина травмирует кожную складку сбоку от ногтя. Чаще всего это заболевание возникает на больших пальцах ног, в основном с внешнего края, хотя бывает и двусторонним. Вросший ноготь часто вызывает сильную боль, воспаление ногтевого валика (паронихий) – достаточно серьезное нарушение работы организма, которое может вызывать системные осложнения. При отсутствии своевременного лечения развивается воспалительный процесс, палец опухает, появляются гнойные выделения и грануляция (разрастание тканей).

Помимо этого, в кабинете подологии проводятся следующие процедуры:

- медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болезненных трещин, мозолей,

## КАБИНЕТ ПОДОЛОГИИ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ



- удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков;
  - лечение грибковых поражений ногтей, повышенной потливости ног;
  - исправление формы ногтей с установкой корректирующей пластины;
  - частичное или полное безоперационное удаление ногтевых пластин.
- **Ильяс Абдуллоевич, каковы причины возникновения онихокриптоза (вросшего ногтя)?**
- В большинстве – до 95% – случаев к появлению вросшего ногтя приводит не-

- правильно выполненный педикюр. Другими причинами заболевания являются:
- постоянное ношение неудобной обуви с узкими носами, которая сдавливает пальцы ног, особенно при занятиях спортом и другой двигательной активности;
  - ортопедические патологии – вальгусная деформация стопы, плоскостопие;
  - грибковые инфекции ногтевых пластин пальцев ног (онихомикоз);
  - наследственная предрасположенность, которая может выражаться в из-

быточном объеме мягких тканей в подногтевой подушке, особенностях направления роста ногтя, искривлении большого пальца.

– **Как врач-подолог решает эту деликатную проблему?**

– При помощи корректирующих пластин, которые фиксируются на ноготь, чуть приподнимают его края и служат направляющими для правильного роста. Форма ногтя постепенно приходит в норму под постепенным и мягким воздействием силы натяже-

ем крови, который нередко приводит к летальному исходу.

– **Кто входит в особую группу риска?**

– Люди с сахарным диабетом или облитерирующим эндартериитом, у которых онихокриптоз чаще всего приводит к флегмоне или гангрене стопы. Вросший ноготь опасен развитием тяжелых осложнений у людей со сниженным иммунитетом и синдромом диабетической стопы. В запущенной стадии может развиваться в контактный остеомиелит (гно-

иния (принцип действия, аналогичный стоматологическим брекетам). Корректирующие скобы и пластины незаметны, они могут быть покрыты лаком для ногтей, декорированы с помощью нейл-дизайна. Грамотное лечение практически сразу останавливает воспалительный процесс, уменьшает отек и болевой синдром. В результате исправления формы ногтя устраняется главная причина врастания и достигается стойкий эффект от лечения. Своевременное использование скоб и пластин для коррекции ногтей позволит избежать оперативного удаления вросшего ногтя в 99% случаев.

– **Чем опасно отсутствие своевременного лечения?**

– Основную опасность представляет постоянно развивающийся воспалительный процесс, который может вызвать:

- околоногтевой панариций (паронихий) – воспаление ногтевых валиков;
- костный панариций (остеомиелит фаланг пальцев) – распространяется на кость с прилежащих мягких тканей;
- флегмону – гнойное воспаление мягких тканей пальцев;
- сепсис – воспалительный процесс всего организма, вызванный заражени-

ем воспаления кости). Далее возможно образование гангрены, которая может повлечь за собой ампутацию части стопы.

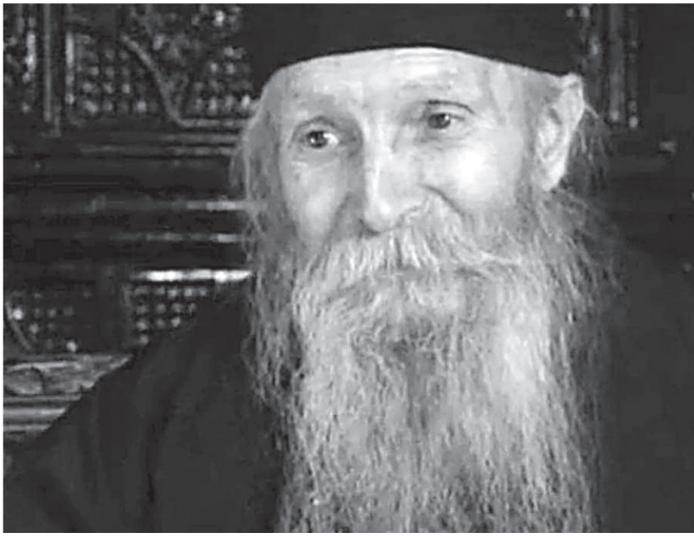
– **Как предупредить это заболевание?**

– Достаточно соблюдать несколько простых рекомендаций:

- всегда носите обувь по размеру, подбирая удобный, не жмущий пальцы мысок;
- во время педикюра не стригите слишком коротко ногти, не скругляйте уголки, особенно на больших пальцах;
- соблюдайте тщательную гигиену стоп, особенно в жаркое время года, летом лучше всего давать отдых ногам, выбирая обувь с открытыми мысками;
- уделяйте внимание здоровью ног и не откладывайте визит к врачу, в особенности при наличии плоскостопия или подозрениях на грибковые инфекции.

▶ Более подробную информацию о работе кабинета подологии можно узнать, позвонив по тел.: **8 (499) 731-01-39**. Оказание платных медицинских услуг во всех подразделениях МНПЦДК ДЗМ осуществляется по государственным расценкам Департамента здравоохранения г. Москвы.

ДУХОВНОЕ НАСЛЕДИЕ



**Сербский старец, игумен Фаддей Витовницкий был одним из самых духоносных подвижников прошлого столетия. Он начал свой духовный путь под руководством оптинских и валаамских старцев. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию интервью с этим удивительно светлым человеком. Все, кто встречался с ним, чувствовали, что старец Фаддей достиг состояния живого Богообщения.**

# САМОЕ ГЛАВНОЕ – ХРАНИТЬ МИР В ДУШЕ

– Отец Фаддей, как-то Вы сказали, что болезнь может служить предупреждением, что человек находится не на добром пути...

– Да, это так. Господь знает, что кому нужно. Часто бывает так, что человек выглядит здоровым, а между тем он – тяжело больной.

– Как Вы это видите?

– Он сам чувствует, что ему что-то мешает. А это значит, что есть некая болезнь, какой-то недостаток, мешающий ему правильно жить. Каковы мысли, такова и жизнь. Дух питается мыслями, как тело – пищей. Мы живём как бы среди мысленных радиоволн. Но не умеем подключиться к Источнику жизни, чтобы чувствовать радость. Причина болезней – в мысленном падении. Люди обращают на свои мысли мало внимания, и от этого много страданий. Всё в нашей жизни – и добро, и зло – начинается с мысли. Ради своего же блага мы должны выбирать только добрые мысли и желания. Как только нас побеждают злые мысли, мы и сами становимся злыми, нарушается здоровье и внутренний покой.

– Как такой человек может себе помочь?

– Смирением. А когда смирился – вот ему и спасение – и физическое, и психическое. У смиренного человека в покое нервная система, и всё тогда легко. Никакие невзгоды не влияют на него. Знает, что так должно быть, и смиряется. Смиренному человеку дается Божественная благодать, он живет, а у него на душе не-



но, возвышенно, не вредя ничему около себя и не вредя самому себе.

А если человек много чего хочет, то сам себя мучает. Душа, которая не смирилась, не может принять благодати. Если мы сами не смиримся, Господь не перестанет нас смирать, много сердечной боли и страданий нам придётся перенести.

Сейчас люди слишком обременены материальной стороной, и эта сторона заслоняет то доброе, что в них есть. Мы слишком беспокоимся о себе, а ведь всё, что происходит с нами, полезно. Нас постоянно преследует страх, вся жизнь в страхе – боимся завтрашнего дня, боимся будущего, не зная, что с нами будет дальше. Что будет, как будет? Но будущее не в нашей власти. Не нужно принимать на себя слишком много житейских забот, храните свой мир и живите с Богом. Пусть всё идёт, как идёт. Если предать себя полностью в руки Божьи, тогда действует Бог. События, которые попустил Господь, идут своим ходом, они пройдут мимо нас и не повредят нам.

Надо освободиться от натиска лукавых мыслей, помолиться Богу от всего сердца, предать Ему наши беды и наших близких, сложить их к Его ногам, тогда Он ослабит наши узы и устроит всё по милости Своей.

ет: «Будет то, будет это». А в итоге – ничего не будет. Сам усложняет всё, теряет покой, портит себе настроение. Думает, кто-то виноват, что он не в настроении. Но ты сам носишь свое бремя. Идешь к своим родным, близким, а сам не в духе, ничего у тебя не выходит – ни то, ни это. И твое нерасположение приходит в дом, к твоим самым родным, и ты портишь им настроение, передаешь свое состояние. И кто потом виноват? Сам и виноват. Сам себе это сделал и дому, в который пришел. Эти мысли как будто излучаются из тебя. Поэтому многие говорят: «Лучше бы в дом не приходил! Как будто принес жар – и дом спалил!»

Нужно выйти из этого настроения. Как только появляются негативные мысли, поскорее удалите их от себя, потому что если они спускаются в сердце, достигают чувств и с ними смешиваются, то их сложнее устранить. А если к ним присоединится еще и воля, то свобода человека представляет собой уже некую негативную смесь мыслей с чувствами, которые, удерживая в себе, человек превращает в действие. Тогда грех полностью охватывает человека, и устранить его еще тяжелее.

– Когда Вам грустно, что Вы тогда делаете?

Бог всё это создал и знает, как этим управлять. А наша задача заключается в том, чтобы соединиться с Ним, вернуться в Его объятия. Только тогда мы обретем мир.

– Вы говорили, что даже и рак человек может вылечить силой воли и добрым душевным настроением?

– Всё возможно с Божьей помощью. Когда к Господу обратимся от сердца, возникает невероятная некая энергия, коей человек может двигать всё, что существует. Чудо может сотворить. Бог всюду есть, Он является как Жизнь и Энергия, которую дает всякой твари. Всюду жизнь, всюду. И если человек – в Источнике жизни, всё, что пожелает, будет ему.

– Отчего мы гневаемся?

– От неисполнения наших желаний или же из-за превозношения над теми, на кого мы гневаемся. Но если прекратить относиться к людям с позиции судей, то если даже кто-то и будет нам вредить, гнева не будет. То же самое и когда мы не мирны. Немирные мысли вызывают беспокойное состояние у других людей, с которыми мы общаемся. Нужно научиться владеть своими мыслями, наводить порядок в них. Какие мысли у нас – такова и жизнь наша. Когда мирные мысли, тихие, добрые желания, то и жить будем мирно, спокойно. Тогда нам не могут навредить беспокойные мысли других людей.

– Сейчас в мире много депрессивных людей... А что есть депрессия?

– Комбинация мыслей. Обременяет человек себя ненужными мыслями и не может ничего сделать. Комбинирует одно, другое, третье. Размышля-

– Я много не волнуюсь, не беспокоюсь, что будет со мной. Иначе, если бы думал, не было бы у меня мира. Как Бог даст, так и будет. Если положиться на волю Господню, тогда нечего и думать. А если станешь думать: «Будет то, будет это», то сам себе портишь настроение и не имеешь мира, покоя. Достаточно нам ежедневных трудностей.

– Можете ли Вы дать нам совет, как оставить нехорошие мысли?

– Лучше петь про себя, чем жаловаться. Пой! «Кто поет – тот зло не мыслит», – говорит народ.

– Что скажете нам в завершение?

– Всё вокруг – тайна Божия. Самонадеянный человек думает, что он что-то знает, а на деле мы сами для себя – великая тайна. Господь – в нас, но открывается Он только смиренной и кроткой душе.

Самое главное – хранить мир в сердце. Если внутренний мир установится в нашей душе, тогда и вокруг будет мир. Все призваны быть святыми. Не бывает ни одной рожденной души – не святой. Жизнь – это Божественная энергия, она постоянно с нами. Все творения Божьи являются частью Жизни и черпают из Ее Источника. Мы сами создаем себе и гармонию, и дисгармонию, всё зависит от нашего умного и мысленного расположения. Будьте добрыми, и увидите самого себя.

**Этот разговор с отцом Фаддеем (видеозапись) был записан 2 апреля 2002 года в монастыре Ковиль. Упокоился старец 16-го, а похоронен 19 апреля 2003 года в монастыре Витовница.**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## БЛАГОДАРНОСТЬ ДАЕТ НАМ МНОГОЕ



Сравнительно легко испытывать чувство благодарности, когда мы счастливы. Гораздо сложнее в трудные времена, когда жизнь идет совсем не так, как хотелось бы. В такие моменты мы часто растеряны, сердиты, обижены. Интересно, однако, что, пережив тяжелое время, оглянувшись назад, мы нередко видим в пережитом какой-то важный урок, или в результате этих событий в нашей жизни приоткрылась новая возможность для развития и внутреннего роста.

### ВЫБОР ЗА ВАМИ

Для нашего здоровья огромное значение имеет выбор отношения к жизни. Невозможно одновременно испытывать благодарность и чувствовать себя несчастным. Врачом известно, что довольные жизнью люди гораздо легче переносят заболевания и быстрее выздоравливают.

Когда мы испытываем чувство благодарности и удовлетворения или, наоборот, лишения и обделенности, внутри нашего организма создается соответствующее этому выбору химическое состояние. Это определяет характерные черты нашего поведения, а в результате – здоровье или болезнь, прилив сил или бессилие, успех или неудачи.

### СОЗДАЙТЕ ЛИЧНУЮ КНИГУ ИЗОБИЛИЯ

Проведите эксперимент: каждый вечер кратко записывайте 50 замечательных вещей, которые произошли с вами за день. Пункты в вашей книге не должны быть всплесками чего-то необычного. Если вам трудно вспомнить даже три таких момента, это означает, что в своей жизни вы не привыкли замечать хорошего и многое воспринимаете как должное. Перечень изобилия поможет вам по-новому проводить день, отыскивая всё больше хорошего в своей жизни. А секрет здесь в том, что когда вы начинаете искать хорошее, ваше внимание автоматически отвлекается от плохого, и вы чувствуете себя довольными! Если вы сумеете выработать привычку замечать хорошее, ваша жизнь преобразится коренным образом! Вы увидите, сколько, оказывается, прекрасных событий происходит за 24 часа.

### СТАНЬТЕ МАГНИТОМ ДЛЯ РАДОСТИ

Каждый новый день знаменуется новыми возможностями. Вы получаете еще один шанс начать сначала, стать тем чудесным человеком, каким вы действительно являетесь, поднять и развить в себе всё самое лучшее и красивое. Благодарность привлечет к вам естественным образом всё самое хорошее в жизни – события, обстоятельства, прекрасных людей.

Благодарность приводит к двум восхитительным переменам в нашей жизни. Во-первых, она создает глубокое чувство радости. Вторым результатом является личное благополучие и процветание. Давно известно: то, на чем мы сосредотачиваем свое внимание, начинает увеличиваться. Если большую часть времени мы проводим, думая о том, чего у нас нет, у нас будет больше потерь, мы будем находиться в еще большем несоответствии с существующим порядком вещей. Помните: «Деньги – к деньгам, а дураки – к дуракам»? Но если мы сосредоточим всё свое внимание на том, что имеем: еде на столе, друзьях и родных, которые нас любят, на солнечном свете за окном и т.д., мы почувствуем себя по-настоящему богатыми – и энергия благодарности, как по волшебству, притянет всё больше и больше изобилия и радости в нашу жизнь.

Конечно, можно выражать неудовольствие, что у розовых кустов есть шипы, но можно также испытывать благодарность, что на некоторых кустах с шипами есть розы. Один факт, что вы обладаете даром жизни, уже необыкновенная удача.

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, УЗДГ
- 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



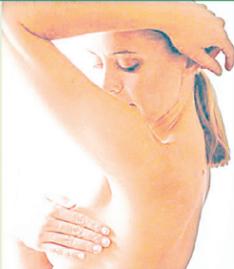
## Акции!

**-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%**  
**-20%** ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ  
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!

### ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

## ДОНОРСКИЙ МАРАФОН



**28 апреля в отделении переливания крови городской больницы № 3 по инициативе активной молодежи донорского движения МИЭТ состоится День донора. Акция продлится до конца июня. Активисты МИЭТ планируют провести эту акцию в рамках благотворительного марафона «Достучаться до сердец».**

Такая масштабная безвозмездная сессия проходит в Москве впервые, ее организатором является Национальный фонд развития здравоохранения при поддержке столичного коми-

тета общественных связей, станций переливания крови и лечебных учреждений города Москвы.

Цель марафона – развитие добровольного безвозмездного регулярного донорства крови и ее компонентов, повышение мотивации участия в донорском движении среди молодежи. В акции участвуют студенты, социально ориентированные некоммерческие организации, инициативные группы, молодежные сообщества, доноры крови.

▶ Уважаемые зеленоградцы! Если вы желаете примкнуть к донорскому движению, но не имеете возможности принять участие в запланированных акциях, ждем вас в любой будний день с 8.30 до 12.00 в отделении переливания крови городской больницы № 3. При себе нужно иметь паспорт.

Контактный телефон 8 (499) 735-62-06.

### ПРИТЧИ

#### КАКОЙ ВОЛК ПОБЕДИТ?

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность. Внук задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

#### ПРОТЯНИ ЛАПУ

Во дворце одного вельможи была необычная зала. Стены, потолок и пол в ней были зеркальными. Как-то раз абсолютно случайно забежала в залу собака. Она растерялась, увидев вокруг целую свору подобных себе существ, и оскалила зубы. Псы, окружающие ее, ответили тем же. Тогда собака стала ла-

пать. И псы все вместе тоже подали голос. Собака металась, но со всех сторон на нее набрасывались оскаленные, злые суще-



ства. Целую ночь провела бедняжка в окружении озверевшей своры. Наутро слуги вельможи нашли ее чуть живой. А ведь всё могло быть по-другому, если бы, войдя в залу, вместо злого оскала собака вильнула хвостом и протянула тем, кто смотрел на нее из зеркала, лапу в знак дружбы.

#### ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА

В одном селении жила христианская семья. Отцу трудно было прокормить жену и маленьких ребятишек, хоть он и работал, не покладая рук.

Но все свои трудности и печаль он возложил на Господа, веря, что когда-нибудь всё изменится к лучшему. Как-то, чтобы и себя, и семью свою подбодрить, выгравировал отец на дощечке слова: «ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА». И повесил надпись на видном месте в доме.

Прошли годы, и наступило время достатка и свободы. Выросли дети, появились внуки. Собралась вся семья за богато накрытым столом в родительском доме. Помолчились, возблагодарив Господа за посланные дары.

Старший сын вдруг заметил старую табличку.

– Давай снимем, – говорит отцу, – так не хочется вспоминать о тех тяжелых временах. Ведь теперь всё позади.

– Нет, дети мои, пусть висит. Помните, что и ТАК тоже будет НЕ ВСЕГДА. И учите этому своих детей. Нужно уметь за всё благодарить Господа. Тяжкое время – спасибо за испытания. Легко тебе живется – спасибо за достаток. Только тот умеет быть благодарным, кто всегда помнит о вечности.

## ЦЕНТР РЕЧИ



Зеленоград, корп. 1616, офис 1  
8 (499) 717-22-24, 8-915-222-02-03  
8-903-6868-791  
www.centrrechi.com

- Исправление всех видов речевых нарушений, в т.ч. заикания
- Помощь детям с РДА, ДЦП, ЗПР, УО
- Развивающие занятия для детей от 1 года
- Подготовка к школе
- Помощь школьникам
- Невролог, ЭЭГ, ТКМП