

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 4 (69)

21 апреля 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



## ПРИГЛАШАЕМ НА ПАСХАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК!

12 мая в Культурном центре «Зеленоград» состоится Пасхальный праздник. В 17 часов начнется игровая программа, мастер-классы для детей, а в 18 часов – концерт творческих коллективов воскресных школ храмов г. Зеленограда и поселка Андреевки. Для всех желающих стать участниками и зрителями мероприятия вход бесплатный.

### КОЛОНКА РЕДАКТОРА

## ГАЗЕТЕ 6 ЛЕТ!



С первых выпусков газета «Будь здоров, Зеленоград!» стала добрым другом для жителей Зеленограда всех возрастов, поскольку выполняет просветительскую миссию и является посредником в диалоге между врачом и пациентом. А направлен этот диалог, прежде всего, на улучшение качества жизни горожан, профилактику заболеваний, пропаганду здорового образа жизни.



Медицина активно развивается: появляются передовые методики, новое современное оборудование, о чем, безусловно, должны знать пациенты. Газета разъясняет суть происходящих перемен в сфере здравоохранения. В каждом номере выступают врачи-специалисты, которые рассказывают о различных методах лечения и профилактике заболеваний.

Дорогие наши читатели! Благодарю вас за то, что читаете нашу газету, обращаетесь в редакцию, присылаете благодарности медицинским работникам и отзывы о работе медучреждений.

Выражаю свою искреннюю признательность руководителям организаций за сотрудничество, предоставление интересной и качественной информации для читателей. Поздравляю сотрудников редакции газеты и благодарю весь коллектив за добросовестный труд!

Главный редактор  
Ирина ФЕДЮНИНА

### РЕКОМЕНДУЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

**НАРКОЛОГИЯ:**

25 лет  
в Зеленограде

► Вывод из запоя  
на дому и в медцентре  
► стационар ► кодирование

24  
часа

8-495-585-7903

8-495-509-2325

arxi-med.ru

### ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ:

- нарколог • анализы • психотерапевт
- УЗИ • ЭКГ • ЭЭГ • холтер сердца
- гинеколог • травматолог • ортопед
- хирург • невролог • эндокринолог
- флеболог • лор • терапевт
- больничный лист • онкомаммолог
- уролог-андролог • офтальмолог
- кардиолог • дерматовенеролог

г. Зеленоград, корп. 1205

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

### ЭТО НАДО ЗНАТЬ



## НЕ ДОПУСТИТЕ ИНСУЛЬТА! ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

МЕДИЦИНСКИЙ  
ЦЕНТР 338

В современном мире, когда человек страдает от воздействия бешеного ритма жизни, у людей часто диагностируют такое опасное заболевание, как инсульт. Даже если он не закончился смертельным исходом, последствия от него тяжелые. Можно ли предотвратить инсульт? Конечно, да – пройдя в медицинском центре «338» обследование для раннего обнаружения факторов риска инсульта. Это позволит в кратчайшие сроки определить вероятность развития заболевания и подобрать персональный план для предотвращения инсульта.

### ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

аптека

МЕДИАЛ

ЭКОНОМИЯ

5% 7% 11% 15% 20%

ЛОТЕРЕЯ  
СКИДОК!

Дата проведения  
акции:

21 мая

г. Зеленоград,  
корпус 612

\* Скидка 5%, 7%, 11%, 15%, 20%. Скидка не распространяется на акционный товар, товар из распродажи, интернет-заказы. Скидка не может быть ниже себестоимости товара. На товары ЖНВЛС скидка распространяется, но не может быть ниже себестоимости товара. Перечень товаров ЖНВЛС уточняйте в аптеке. Скидки не суммируются с другими скидками, соц. картами. В день акции бонусы не списываются и не начисляются, если это не предусмотрено акцией. Дату проведения акции уточняйте в аптеке.

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ**

Начало на стр. 1

**ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

1. Контролируйте уровень артериального давления и поддерживайте уровень АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.
2. Принимайте лекарства, которые разжижают кровь, если вам их прописал врач.
3. Систематически контролируйте состояние сосудов шеи, питающих головной мозг, с помощью ультразвукового исследования, и состояние сердца по кардиограмме – не реже, чем раз в год, при появлении боли в сердце или перебоев – немедленно.
4. Контролируйте уровень сахара и холестерина в крови с помощью глюкометра и тест-полосок, определяющих холестерин.
5. Будьте физически активны, занимайтесь посильной физической нагрузкой: утренней зарядкой, ходите пешком, бегайте или плавайте.
6. Прекратите курить.
7. Не злоупотребляйте алкоголем.
8. Ограничьте потребление соли. Не пере едайте. Постарайтесь исключить из своего пищевого рациона жирную, копченую, жареную пищу.
9. Вовремя восполняйте баланс жидкости в организме. Пить нужно дробно чистую пресную воду, желательно раньше, чем появится жажда.
10. Посетите врача-невролога, если в вашей семье были случаи инсульта или такие заболевания, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, аритмии, атеросклероз крупных сосудов, инфаркт миокарда, тромбозы артерий и вен.

**ФАКТОРЫ РИСКА**

Вероятность развития инсульта зависит от наличия соответствующих факторов риска:

- ✓ **повышенное артериальное давление** – давление выше 160/90 мм рт. ст. повышает вероятность сосудистой катастрофы в четыре раза, а давление от 200/110 мм рт. ст. – в десять раз;
- ✓ **мерцательная аритмия** увеличивает риск острого нарушения мозгового кровообращения в три-четыре раза. Инсульты, причиной которых стало образование тромба в сердце, отличаются своей тяжестью и чаще приводят к инвалидизации пациентов;
- ✓ **сахарный диабет** увеличивает вероятность развития инсульта в три-пять раз. Это связано с ранним развитием атеросклероза и гемореологических нарушений у пациентов с сахарным диабетом;
- ✓ **курение** увеличивает вероятность развития сосудистых катастроф в два раза за счет ускоренного развития атеросклероза сонных артерий;
- ✓ **высокий уровень общего холестерина** и липидов низкой плотности – непрямым фактором риска развития острых нарушений мозгового кровообращения: с ними связано развитие атеросклероза;
- ✓ **злоупотребление алкоголем** способно увеличить риск инсульта до трех раз.

К контролируемым факторам риска также относятся так называемые факторы образа жизни:

- ✓ нерациональное питание;
- ✓ избыточный вес;
- ✓ недостаточная физическая активность;
- ✓ психоэмоциональное напряжение.

К неконтролируемым факторам риска относятся:

- ✓ пожилой возраст;
- ✓ мужской пол;
- ✓ наследственность.

**Лучшая профилактика нарушения мозгового кровообращения – вести здоровый образ жизни и выработать привычку всегда жить в позитивном, хорошем настроении. Не нужно нервничать по любому пустяку. Будьте всегда доброжелательны, приветливы и благодарны. Не будьте критичны к другим, не сплетничайте, не завидуйте. Все отрицательные эмоции заставляют нас переживать и вызывают подъем артериального давления.**

**Первая помощь при инсульте**

- Вызовите скорую помощь.** Помните: в случае, когда развивается инсульт, счет идет на минуты.
- Подложите под голову больному подушку, расстегните пояс и верхние пуговицы одежды.**
- Откройте окно, чтобы в помещение поступал свежий воздух.**
- Не давайте больному вставать и не разрешайте пить какие-либо лекарства.**
- При рвоте поверните его голову набок. Рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути.**
- При появлении судорог в рот больному вставьте палочку, обернутую платком, и придерживайте повернутую набок голову.**
- При остановке дыхания начинайте непрямой массаж сердца и делайте искусственное дыхание до приезда скорой.**

**НЕ ДОПУСТИТЕ ИНСУЛЬТА!**

**ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

**ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ**

Специалисты клиники «338» рекомендуют пройти обследование для раннего обнаружения факторов риска инсульта. Под наблюдением квалифицированного врача проводятся следующие исследования:

- **суточное мониторирование артериального давления (СМАД)**, оно позволяет зарегистрировать эпизоды подъема давления, которые не удается зафиксировать на приеме у специалиста, а также оптимально подобрать дозировку и расписание приема гипотензивных препаратов;
- **электрокардиография** – позволяет определить факторы риска, связанные с нарушениями работы сердца;
- **общий анализ крови** – диагностический стандарт, позволяющий определить количество форменных элементов крови. Существует ряд заболеваний, которые сопровождаются повышением количества клеток крови и увеличивают риск тромбообразования;
- **биохимический анализ крови** с определением липидного профиля позволяет определить наличие таких факторов риска, как высокий уровень глюкозы и «плохого» холестерина в крови;
- **коагулограмма и определение агрегации тромбоцитов** с оценкой индивидуальной чувствительности к препаратам – позволяют определить функцию свертывающей системы крови и подобрать лекарственную терапию на основе персональной эффективности препаратов и др.;
- **консультация офтальмолога и осмотр глазного дна** позволяют определить гипертоническую ангиопатию сетчатки – один из самых достоверных признаков изменения сосудов головного мозга под действием повышенного давления. Данное исследование имеет особое значение для специалистов в случае, когда пациент не отмечает у себя эпизодов повышения давления и не ведет дневника артериального давления.

По результатам обследования вы получите индивидуальные рекомендации. Выполнение этих рекомендаций позволит предотвратить инсульт.

**КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?**

**Симптомы инсульта**

1. **Сильные головные боли, часто сопровождаются мельканием "мушек" перед глазами;**
2. **онемение конечностей, неспособность двигать рукой или ногой;**
3. **головокружение, помутнение сознания;**
4. **тошнота, иногда рвота;**
5. **нарушение зрения;**
6. **нарушение походки, нет равновесия.**

**Как распознать инсульт со стороны?**

1. **Попросите человека улыбнуться (кривая улыбка – признак инсульта);**
2. **Попросите сказать простое предложение, например, "На улице идет снег" (речь будет замедлена, человек может не вспомнить текст);**
3. **Попросите поднять обе руки (не сможет или только частично сможет поднять);**
4. **Попросите высунуть язык (если язык искривлен, повернут – это тоже признак).**

**ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ ДАЖЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОДНОГО ИЗ ЭТИХ ЗАДАНИЙ, ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «338»**

8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36

Адрес: корп. 338 Сайт: [www.medcentre338.ru](http://www.medcentre338.ru)



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД



**В 2005 году в Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России создан и успешно функционирует кабинет кардиофизиологии и реабилитации. Заведующая отделением функциональной диагностики – врач-кардиолог высшей квалификационной категории Наталья Эдуардовна КУЗНЕЦОВА. Проведение кардиореабилитации возможно в рамках стационарного и амбулаторного лечения.**

В кабинете кардиофизиологии и реабилитации осуществляется комплекс самых современных диагностических и лечебно-реабилитационных мероприятий у пациентов:

- с ишемической болезнью сердца;
- с перенесенным инфарктом миокарда;
- после аортокоронарного шунтирования, баллонной ангиопластики и стентирования коронарных артерий;
- с компенсированной хронической сердечной недостаточностью;
- с вегетососудистой дистонией;

• с факторами риска ИБС, в том числе с сахарным диабетом II типа, артериальной гипертонией, гиперлипидемией.

Кроме того, специалисты кабинета проводят тренировочные реабилитационные занятия перед операциями на сердце (при невозможности оперативного лечения ИБС), а также, при отсутствии противопоказаний к программам физической реабилитации, у пациентов с другими патологическими состояниями.

Диагностическое исследование – эргоспирометрия с физической нагрузкой позволяет получить полное представление о состоянии организма и оценить:



гом высокотехнологичном медицинском оборудовании под контролем ЭКГ, пульса, артериального давления и уровня тренирующей нагрузки. Данные визуализационные методики позволяют гибко регулировать реабилитационную нагрузку и добиваться максимальной эффективности реабилитационного процесса, оставаясь при этом в ишемически безопасных для пациента пределах.

Создана электронная база данных пациентов, ранее проходивших кардиореабилитацию, которая позволяет отслеживать динамику их состояния и реабилита-

## КАБИНЕТ КАРДИОФИЗИОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

✓ адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы и эффективность проводимого терапевтического (лекарственного) воздействия;

✓ необходимость кардиохирургического лечения;

✓ предрасположенность, наличие, степень имеющихся нарушений, а также контроль над прогрессированием заболеваний сердечно-сосудистой системы в международных норма-

тивно принятых единицах оценки потребления кислорода – METax;

✓ уровень физической работоспособности.

На основании полученных результатов исследования специалистами-кардиологами составляются индивидуальные программы физической реабилитации.

Реабилитация пациентов проводится на велотренажерах и беговой дорожке производства компании SCHILLER, а также на дру-



ционный потенциал. В амбулаторном режиме проведение кардиореабилитации и нагрузочных тестов назначается врачами-кардиологами отделения функциональной диагностики после консультации.

Предварительная запись по телефону +7 (499) 504-40-89.

Телефон регистратуры +7 (499) 503-99-99.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com).

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



Помещение выполнено в современном дизайне, с использованием новых облицовочных соле-материалов, в том числе – с применением изделий (плиток) из гималайской соли, оборудовано релаксационной, эргономичной мебелью и рассчитано на проведение процедурного сеанса для четверых пациентов.

Особый, искусственно поддерживаемый, микроклимат помещения (гипоаллергенный, гипобактериальный), со строгой регуляцией параметров влажности, температурного режима, приближен к природным условиям подземных соляных спелеолечебниц.

Оздоровительный эффект достигается путем насыщения воздуха помещения высокодисперсным сухим аэрозолем хлорида натрия.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ГАЛОТЕРАПИИ

**В сентябре 2018 года было проведено переоборудование на базе физиотерапевтического отделения Центральной клинической больницы восстановительного лечения ФМБА России и введена в эксплуатацию новая галокамера, предназначенная для проведения общей галотерапии (лечебно-оздоровительных, реабилитационных, профилактических процедур).**



Уникальность микроклимата галокамеры – в подавлении роста возбудителей воспалительных заболеваний дыхательных путей, кожных покровов бактериальной, грибковой природы; в создании условий для эффективной работы защитных механизмов дыхательных путей, в улучшении заживле-

ния раневых поверхностей.

Кроме того, важным компонентом лечебно-оздоровительного воздействия галотерапии является седативный, психо-

терапевтический эффект, достигаемый, в том числе, специально подобранным музыкальным сопровождением.

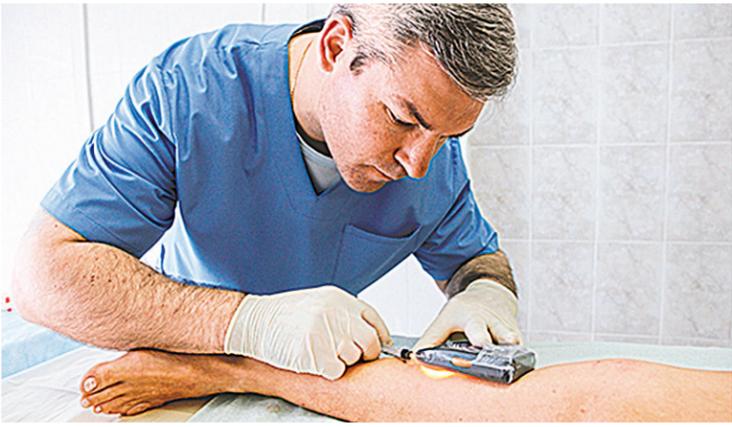
Галотерапия имеет минимум противопоказаний. Курс процедур в галокамере оказывает выраженный оздоровительный эффект, у пациентов наблюдается улучшение общего защитного фона организма, адаптивных и функциональных возможностей, повышение иммунитета, стрессоустойчивости. И что очень важно – достижение длительного лечебного результата.

▶ Предварительная запись по телефонам: +7 (499) 503-99-99 (многоканальный), +7 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com).

## НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



По данным статистики, проблемы с ногами имеют около 80% населения развитых стран. Кто-то жалуется на боли, кого-то не устраивает внешний вид, кого-то беспокоят отеки, у некоторых людей наблюдается сочетание симптомов. В большинстве случаев люди, имеющие жалобы, не торопятся обращаться со своими проблемами к врачу. Но бывает и так, что, даже желая получить помощь, пациент не знает, к какому врачу нужно обратиться: хирургу, терапевту, неврологу, ортопеду, сосудистому хирургу? Кто ответит на все вопросы?

– Обращение к флебологу в зеленоградский Сосудистый медицинский центр сэкономит время и силы, – рекомендует главный врач Сосудистого медцентра, хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич МАТВИЕНКО. – Прием в Сосудистом медицинском центре ведут те же квалифицированные специалисты, что и в московском отделении флебологии, врачи Центра являются членами Ассоциации флебологов России. Но преимуществом лечения в Зеленограде является сравнительно невысокая стоимость инновационных методов лечения варикозной болезни. Лечение здесь выполняется с соблюдением всех правил безопасности и предупреждением осложнений от проводимой процедуры. Проводится абсолютный контроль качества выполнения оперативного вме-

шательства с УЗИ-сопровождением. Такая диагностика позволяет сразу определить причину жалоб пациента и дать необходимые рекомендации.

В большинстве случаев люди, имеющие варикозное расширение вен нижних конечностей, считают это косметической проблемой. Но это глубокое заблуждение! Варикозная болезнь – это хроническое, прогрессирующее заболевание, которое таит в себе опасность развития тромбозов и трофических язв. Причиной тромбообразования в варикозных венах являются замедление кровотока и изменение венозной стенки. Образовавшиеся тромбы могут расти и распространяться на глубокие вены, приводя к их тромбозу.

ный застой) приводит к нарушению венозного оттока и последующей дегенерации тканей (гиперпигментации, уплотнению подкожной клетчатки), а затем – и к возникновению трофической язвы.

Своевременное лечение варикоза позволяет устранить риск возникновения трофических язв и тромбоза. Обычная открытая операция (флебэктомия) – это сложная и травматичная процедура, проводимая под наркозом в стационаре. Период реабилитации после такой операции составляет не менее одного месяца. Однако существуют технологии, позволяющие устранить варикоз безболезненно и без потери трудоспособности. Речь идет об эндовенозной лазерной облитерации

и радиочастотной облитерации в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы. Данная операция выполняется амбулаторно, на высочайшем уровне, без разрезов, швов, боли, необходимости в реабилитации, и при этом дает превосходный косметический результат.

Сосудистый медицинский центр имеет полностью оснащенный операционный блок с немецкими хирургическими инструментами, что позволяет выполнять полный объем амбулаторной хирургической помощи.

Лазерное лечение варикозной болезни является доступным для большинства па-

## УНИКАЛЬНАЯ КЛИНИКА ФЛЕБОЛОГИИ

**Зеленоградский Сосудистый медицинский центр является одним из лидеров в использовании эндовенозной лазерной коагуляции (ЭВЛК) при лечении варикоза. Современное оборудование клиники и использование мирового опыта позволяет флебологам на протяжении более 10 лет лечить варикоз ЛЮБОЙ сложности на высочайшем уровне, не уступая в методиках и результатах лечения ведущим европейским флебологическим клиникам.**



Но самое опасное осложнение может возникнуть, если тромб оторвется и попадет в легочные артерии. Возникает тромбоэмболия легочных артерий – тяжелейшее, зачастую фатальное осложнение.

Трофические нарушения на ногах могут иметь разные причины, однако подавляющее большинство из них связано с варикозной болезнью или перенесенным тромбозом глубоких вен. В обоих вариантах хроническая венозная недостаточность (веноз-

циентов и не имеет абсолютных противопоказаний даже у пожилых людей, обремененных сопутствующими болезнями. Через 2-6 месяцев после вмешательства не остается следов, как будто ранее не было проблем, пациент может уже на следующий день выйти на работу.

Записаться на консультацию врача-флеболога в Сосудистый медицинский центр (корп. 1639) можно по телефону 8 (499) 738-03-77.

Сайт: [www.varicozu.net](http://www.varicozu.net).



Пенсионерам предоставляется скидка 20%!

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ЧЕМ ВРЕДИТ НЕДОСТАТОК СНА

К сожалению, не так уж много людей ложится спать в 22.00 и проводит в постели не менее 8 часов. Давайте разберемся, чем вредит недостаток сна и почему выгодно обеспечивать себе качественный отдых.

✓ У людей, спящих менее 7-8 часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что является фактором риска сахарного диабета.

✓ Неполноценный сон ускоряет старение.

✓ Те, кто спит 5 и менее часов в день, имеет на 15% более высокий

риск депрессии.

✓ Увеличивается риск появления синдрома хронической усталости и профессионального выгорания.

### ОТВЕТ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Циркадным ритмам подчиняются все системы организма, в том числе и иммунная. Молекулярные часы

контроля иммунной системы, так как иммунная память не нарабатывается, теряется взаимодействие между микробиомом и иммунной системой, и когда микробиома становится слишком много, когда он нарушает границы, иммунная система реагирует на это низкокодифференцированным воспалительным ответом. И в самом плохом варианте возникает мощная реакция гиперчувствительности, с повреж-

дений иммунитет), которая формируется окончательно к 14-16 годам. Далее на протяжении всей жизни состояние иммунной системы зависит уже от самого человека – его питания, образа жизни, вредных и полезных привычек, поведения в стрессовых ситуациях и многого другого. Причем иммунитет может изменяться в ту или другую сторону. Кроме того, во сне происходит омоложение всего организма.

## ЗДОРОВЫЙ СОН – КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

**В современном мире люди живут в условиях постоянного цейтнота. Мы пытаемся везде успеть и жертвуем сном, при этом совершенно забывая о том, что именно сон является одним из столпов нашего здоровья. Собираясь лечь спать попозже, напомните себе про тот урон, который вы наносите своему организму – в частности, иммунитету. Ведь если иммунитет ослабнет, болезни начнут вас атаковать, но ни один аптечный иммуномодулятор никогда не сравнится по своей эффективности со сном!**

существуют в разных гомеостатических клеточных линиях, включая макрофаги и лимфоциты. Это влияет на созревание клеток в красном костном мозге, на их миграцию в лимфоидные органы и их взаимодействие между собой. В 3-4-й фазе сна очень активно идет взаимодействие дендритной клетки с Т-хелпером. Также гомеостатическая система кальция играет важную роль в пролиферации и делении иммунных клеток. Общие и ионизированные концентрации кальция следуют суточному ритму. Это положительно коррелирует с митотическим индексом костного мозга и тимуса.

Если стрессорная реакция не выключается, и нет нормальной структуры сна, происходит выход условно-патогенной флоры из-под

контролем здоровых тканей, дебют аутоиммунного заболевания: рассеянный склероз, ревматоидный артрит и т.д. Также провоспалительные цитокины активируют микробиоту в мозгу, вызывая нейровоспаление: болезнь Альцгеймера, Паркинсона и др.

### ИММУНИТЕТ МОЖНО ПОДНЯТЬ

Каждый из нас рождается с системой защиты организма (врожден-

Общепринятая норма 7-8 часов не является догмой. У каждого – своя потребность во сне. Слушайте свой организм, он сам сообщит вам о том, что ему не хватает времени на «подзарядку» – частыми простудами или хронической усталостью, низкой работоспособностью или хандрой.

Записаться на консультацию врача можно по телефону: 8 (499) 735-03-73.

Сайт центра: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).

**Ведущие врачи-специалисты неврологического медицинского центра «ДИНАСТИЯ», используя новейшие технологии, помогают пациентам решить проблемы с нарушениями сна, избавиться от большинства иммунопатологических состояний, обучают справляться со стрессовыми ситуациями.**



✓ Недостаток сна провоцирует развитие артериальной гипертонии и заболеваний сердца, повышает риск инфарктов и инсультов.

✓ Нарушается выделение особых пептидов, отвечающих за регуляцию аппетита. Это способствует усилению голода и ведет к ожирению.

✓ Некоторые исследования связывают постоянный недостаток сна с развитием злокачественных опухолей.

✓ При малой продолжительности сна и частых пробуждениях нарушается выработка тестостерона.

риск смерти, чем человек, позволяющий себе отдыхать достаточное количество времени.

✓ Недосып вызывает дневную сонливость, повышенную раздражительность, снижение внимания и концентрации.

✓ Нарушается обмен медиаторов в головном мозге, в том числе – серотонина. Это вещество управляет настроением, придает спокойствие и заставляет нас воспринимать мир таким, какой он есть. Недостаток серотонина приводит к восприятию окружающей действительности в

**ДИАГНОСТИКА**



# МРТ ГОЛОВНОГО МОЗГА И ЕГО АРТЕРИЙ

– **Наталья Ивановна, когда и для чего назначают МРТ головного мозга и его артерий?**

– Для исключения опухоли и аневризмы. Это наиболее частые причины, из-за которых назначается обследование. Следует обратить внимание и на другие показания: подозрения на инфаркт или инсульт, нарушения памяти, эпилептические приступы, аномалии развития головного мозга, головные боли, приступы мигрени, головокружения, потери сознания, нарушения равновесия, координации движений, нарушение чувствительности в любой части тела, травмы головы, воспалительные процессы головного мозга, его оболочек, нарушение зрения, боли в области глаз.

– **Как проводится это диагностическое обследование?**

– За снабжение тканей головного мозга кислородом и питательными веществами отвечают артерии и кровеносная система. Нарушения основных функций артерий (сужения артерий, их разрывы, тромбы, стенозы) могут приводить к тяжелым последствиям.

МРТ в таких случаях четко выявляет патологии развития кровеносной системы и появление опухолевых новообразований в стенках сосудов. По результатам диагностического обследования выявляются или исключаются такие опасные для здоровья заболевания, как: аневризма артерий, атеросклероз, тромбоз, инсульт и микроинсульт, опухоль различного происхождения, артериовенозная мальформация, гипоплазия артерии, расщепление стенки артерии, врожденные

особенности строения артерии (например, S-образная извитость, петлеобразование, перегиб артерии), нарушение венозного оттока и т.д.

Также МРТ головы и артерий используется для изучения области кровоснабжения какой-либо артерии в головном мозге при инсульте, для определения вида инсульта (артериальный или венозный).

– **В чем отличие МРТ головного мозга от МРТ артерий головного мозга?**

– При МРТ головного мозга изучается вещество самого головного мозга. В

любая боль, двоение в глазах, потемнение сознания, забывчивость.

– **Нужна ли подготовка к этим исследованиям?**

– Нет. Человек просто приходит в день обследования, и ему проводят процедуру. Если врач определяет, что будет проводиться МРТ с введением контраста, то требуется непростая подготовка. Пациенту рекомендуется за 5 часов до проведения процедуры отказаться от приема пищи и жидкости. Непосредственно перед процедурой пациент должен убрать с себя все украшения и аксессуары, наручные часы. В слу-

– **Используется ли при этих исследованиях контрастное вещество?**

– Не всегда, но если врач решит, что это нужно, да.

– **Необходимо ли направление от врача, чтобы пройти эти исследования в вашем центре?**

– Их можно пройти как по направлению, так и без него.

– **А если человек решил прийти к вам без направления, может ли он самостоятельно определить, какое именно исследование ему нужно?**

– Если под этим понимается исследование, наиболее информативное для пациента, то я бы рекомендовала посоветоваться с врачом, который будет проводить диагностику.



**Если вы часто испытываете головокружение, головные боли, у вас ухудшилась работоспособность, не можете вспомнить элементарные вещи и раздражаетесь, выявить причину симптомов поможет МРТ головного мозга и его артерий. О показаниях к обследованию «центра мыслительной активности» рассказывает врач-рентгенолог, главный врач «МРТ Эксперт Зеленоград» Наталья Ивановна ЕМЕЛЬЯНОВА.**

основе магнитно-резонансной ангиографии лежит другая методика, основанная на исследовании тока крови. С ее помощью можно детально определить патологии развития кровеносной сети и прорастание опухолевых новообразований в стенки сосудов.

– **В каких ситуациях необходимо пройти оба исследования одновременно?**

– Если у пациента наблюдаются такие симптомы, как регулярная го-

чае наличия хронических болезней или аллергических реакций на лекарственные препараты, приступов клаустрофобии пациент должен сообщить об этом врачу.

– **Есть ли противопоказания к проведению МРТ головного мозга и его артерий?**

– Только те, что относятся к МРТ вообще. В каждом конкретном случае перед исследованием доктор определяет их индивидуально.

▶ В Диагностическом центре «МРТ Эксперт» проводится акция – комплексное МРТ головного мозга и артерий по специальной цене. Подробности на сайте <https://www.mrtexpert.ru/znd>.

Предварительная запись по телефону **8 (499) 214-01-31**.

Адрес: площадь Шокина, дом 2, строение 3 (рядом с центральным входом в АО «Ангстрем»).

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

Лицензия: ЛО-77-01-016028

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

**Я В ТВОЁМ ВОЗРАСТЕ УЧИЛСЯ (АСЬ) НА ОТЛИЧНО**

В этой фразе можно увидеть конкуренцию родителя с ребенком, он как бы говорит своему чаду: «Ты до меня никогда не дотянешься! Как бы ты ни старался, я лучше тебя». Дети, выросшие с такой установкой, всю жизнь доказывают семье, что они хорошие. Конечно, говоря подобные вещи, вы стимулируете нарциссическую часть психики ребенка, что провоцирует его достигать определенных целей. Но беда в том, что в итоге человек добивается чего-то не для себя, а для мамы с папой, чтобы они наконец-то увидели, что он достоин их. Вырастая, такие дети никогда не радуются своим успехам, радость приходит только в том случае, если кто-то признает их достижения.

**ПОСМОТРИ, У КАТИ ПЯТЕРКА, А У ТЕБЯ – ЧЕТВЕРКА**

Большинство родителей всё делают из лучших побуждений. У них самих в детстве, скорее всего, был такой опыт, но они уже «забыли», как это ранит, когда мама или папа как бы говорит: «А Катя лучше, чем ты». Этот болезненный опыт часто дети переносят в свою взрослую жизнь. Эту Катю они потом начинают просто ненавидеть. Ребенку всегда неприятно, когда его сравнивают с кем-нибудь другим – с одноклассником, братом или сестрой. Такие, уже взрослые, люди всегда продолжают сами сравнивать себя с другими и всегда не в свою пользу.

**РАЗ ТЫ ТАК СЕБЯ ВЕДЕШЬ, Я ТЕБЯ НЕ ЛЮБЛЮ**

То есть я могу любить тебя, только когда ты мне подходишь. После этой фразы ребенок начинает стараться

## ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ

**С рождения и до шести лет мама и папа для ребенка – это практически боги, которые знают всё. Они формируют отношение малыша к миру и к себе лично. Многие взрослые не задумываются, что и как они говорят детям. Но надо быть осторожными с некоторыми высказываниями, поскольку человек может нести их груз и последствия всю свою жизнь.**

**7 фраз, которые нужно слышать каждому ребёнку**

1. Я люблю тебя.
2. Я горжусь тобой.
3. У тебя всё получится.
4. Извини меня.
5. Я прощаю тебя.
6. Всё будет хорошо.
7. Ты просто чудо!

Даже если этому ребёнку 30 лет



изо всех сил быть правильным, он задвигает все свои потребности и желания, «выращивает» в себе некую антенну, которая угадывает желания и ожидания родителей. В итоге ребенка не существует. Во взрослой жизни он пытается всё время угодить, живет с установкой: «Я хочу, чтобы меня любили, а для этого я должен угождать».

**НЕ ПОЗОРЬ МЕНЯ**

Другими словами, родитель говорит: «Ты мой позор». Дети, которые часто слышат подобную фразу, очень хотят, чтобы все увидели, какие они на самом деле, при этом, если они получают чье-то внимание, то не зна-



ют, что с ним делать. Они прячутся, закрываются, теряются. Говоря что-то подобное, вы травмируете собственного малыша.

**ТЫ СОВСЕМ КАК ОТЕЦ (МАТЬ)**

Когда мы проецируем свои плохие отношения на детей, то не думаем, что им придется потом с этим жить. Эта фраза иллюстрирует отношения папы с мамой, их недовольство своей совместной жизнью, которое они вымещают на ребенке. Если мама говорит: «Ты такой же упрямый, как твой папаша», получается, что папа – плохой человек, с которым невозможно догово-

риваться. А теперь подумаем, будет ли мальчик уважать отца, захочет ли быть таким мужчиной, ведь он упрямый и нехороший?

**НЕ ДОЕШЬ КАШУ – БУДЕШЬ СЛАБЫМ И ГЛУПЫМ**

Подобные фразы – это тоже чистой воды манипуляции. Очень часто их используют бабушки и дедушки, которые сталкивались с голодом в детские годы. Дальше эти фразы передаются из поколения в поколение незаметно для нас. У ребенка подобное выражение может развивать страхи или очень тяжелые отношения с едой, ее культ, лишний вес и т. д.

**БУДЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО ВЕСТИ, МЫ ТЕБЯ ОТДАДИМ ДЯДЕ (БАБАЙКЕ)**

Это очень конкретное послание, в котором говорится, что ребенок ценен, только если он удобен своим родителям. Родитель транслирует своему чаду: «Не будь собой, ты должен быть таким, каким ты нас устраиваешь». Вырастая, такие дети не знают, чего они хотят, и пытаются угодить всем и каждому.

**ДОМА ПОЛУЧИШЬ!**

Это про то, что родитель имеет право сделать с ребенком всё, что угодно, не обращая к его чувствам. В одну секунду мама или папа превращаются в родителя-надзирателя, который карает или прощает. У детей, часто слышащих подобное выражение в свой адрес, непростое складываются отношения с начальством, поскольку родительская фигура как бы склеивается с фигурой начальника, и человек начинает бояться шефа и при этом хочет ему угодить, чтобы не быть наказанным. Но, как правило, руководство чувствует подобное отношение и в ответ начинает «гнобить» такого подчиненного.

**УЙДИ, ЧТОБЫ Я ТЕБЯ НЕ ВИДЕЛА И НЕ СЛЫШАЛА**

Перевожу: «Ты испортил мне жизнь, исчезни! Тебя не должно быть». И впоследствии такие дети живут с чувством глубокой вины перед родителем за то, что он (ребенок) мешал родителю жить счастливо.

Светлана Меркулова

**ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!**

Сейчас существует множество гаджетов, запишите свою речь и внимательно изучите, как вы обращаетесь к своему чаду, какие слова ему говорите. Уверю вас, вы сделаете массу открытий и, возможно, не самых приятных.

## НА ЗАМЕТКУ

## СОВЕТЫ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

✓ Вместо: «Ох, как всё плохо!» думайте: «Ну, надо же, как интересно!» Именно такое отношение к жизни приходит с опытом.

✓ В конце концов, если не позволять себе иногда подурчиться, жизнь лишится доброй половины удовольствий.

✓ Есть прекрасное правило: если происходящее перестает нравиться, надо немедленно уходить.

✓ Следует немедленно осуществить свое глупое желание, чтобы не угрожать на его исполнение всю оставшуюся жизнь.

✓ Если очень долго делать вид, что ничего не боишься, храбрость может стать полезной привычкой, чем-то вроде манеры спать с открытым окном или принимать контрастный душ.

✓ Главное – поменьше говорить. И тогда собеседник сам придумает способ всё себе рационально объяснить. По крайней мере, я до сих пор не встречал такого, кто бы не справился. Люди очень талантливые. Очень.

✓ Не следует задавать вопросы, ответ на которые уже давно известен – если не твоему беспомощному разуму, то твоему мудрому сердцу.

✓ Нельзя открывать тайны, нельзя рассказывать о самом главном вслух. Иначе – всё, нету тайны, сохла, рассосалась.

✓ Любить следует путь, а не грядущий конечный пункт, чем бы он ни был.

✓ Сегодняшний день – хороший повод выйти из берегов, каждому – из своих. Потому что всякий человек – океан, и глупо всю жизнь искренне считать себя лужей.

✓ Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

✓ Для того чтобы постичь истинный смысл события, которое считаешь несчастьем, следует отойти от него на некоторое расстояние. И если не вовсе перестать страдать, то, по крайней мере, не считать страдание главным делом своей жизни.

✓ Нужно идти туда, куда хочется, а не туда, куда якобы «надо». Идти себе, идти и ничего не бояться.

✓ Некоторые шансы лучше упускать. Для того чтобы не лишиться всех остальных.

✓ Одно из двух: или ты не можешь ничего изменить, и тогда волноваться бесполезно, или можешь – в этом случае стоит браться за дело, а не тратить свою силу на беспокойство и гнев.

✓ Пока человек жив, ничего не пропало. Из любой ситуации всегда есть выход, причем не один, а несколько – и кто ты такой, чтобы оказаться первым человеческим существом во Вселенной, попавшим в действительно безвыходную ситуацию?!

Макс Фрай

## НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

## НЕДЕЛЯ 1. Чистка тела и сознания

## 1. Ранний подъем.

Сразу же освободится время для себя. В тишине и покое можно, не отвлекаясь, заниматься своими делами, пока домашние спят. Это идеальное время для планирования, для настройки тела на то, чтобы эффективно и с удовольствием прожить этот день.

## 2. Облегченное питание.

Для грядущих перемен потребуется колоссальный объем энергии. У многих людей ее едва хватает на поддержание организма в функционирующем состоянии, вопреки влиянию алкоголя, сигарет, тяжелой жирной пищи, сладкого... Вы можете выбрать вид питания, оптимальный именно для вас. Но алкоголь, чипсы, сладкие газировки, полуфабрикаты, фастфуд не вписываются ни в одну концепцию здорового питания. Всё это нужно жестко исключить. Порции уменьшить и не наедаться перед сном. В остальном – слушать свой организм. Самое главное – кормить себя легкой, здоровой, вкусной пищей. И будет вам энергия для успешной деятельности.

## 3. Спорт.

Это обязательно. Тонус и здоровье физического тела – необходимое условие для здоровья духовного. А движение, как известно, жизнь. Чтобы пробудить жизнь (и дух) в уставшем теле, надо его расшевелить! Любым подходящим вам способом. Старайтесь в течение дня двигаться как можно больше.

## НЕДЕЛЯ 2. Чистка пространства, дел и окружения

## 1. Чистка пространства.

Выбрасываем всё! Запихнуть на антресоли – не считается. Наводим порядок во всех углах, на всех сто-

лах, во всех шкафах, во всех местах. Подумайте: каждая вещь в вашем доме забирает не только кусочек места, но и кусочек вашей энергии. Оставьте только действительно полезные вещи, те, которые вас радуют, вдохновляют, которые вы любите. Увидите – дышать станет легче. Особенно если потом вытереть везде пыль и помыть пол.

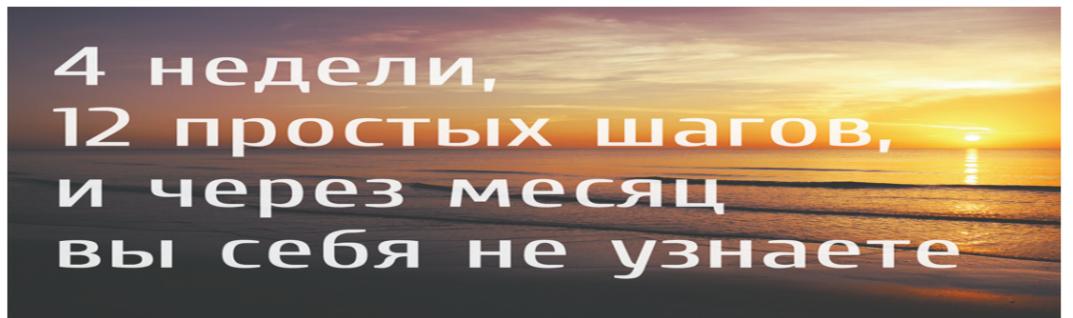
## 2. Чистка дел и обязательств.

Вспомните, сколько лет вы собираетесь подучить английский.

А сколько обещаете заехать к тете Маше? А сколько пунктов из предновогоднего плана вы годами переносите в каждый свежий список? Вспомните все обещания, данные себе и другим. И решите, что с ними делать. Вариантов, собственно, два: первый – сделать, а второй – отказаться от них насовсем, вычеркнуть из вашего списка. Но если не можете вычеркнуть тетю Машу, езжайте в ближайшее время. Делайте дела, вместо того чтобы таскать за собой

## 2. Список невероятностей.

Напишите список своих мечт, которые, на ваш взгляд, не сбудутся никогда. Ну, таких крутых и настолько запредельных, что в их исполнение не верится совсем. Отключите критика и представьте, что все возможности мира у ваших ног, надо только щелкнуть пальцами. Есть время, деньги, любые нужные связи, есть все таланты, которые нужны. Что бы вы хотели? К слову, мой первый список несбыточного, написанный в



Чтобы значительно изменить качество своей жизни, начните каждую неделю в течение месяца ежедневно выполнять всего 3 простейших задания. То, что ожидает вас уже в середине этого пути, превзойдет ваши ожидания! Вы почувствуете гармонию, уверенность в себе, увидите свет в конце тоннеля.

груз ответственности и неудовлетворенности собой же.

## 3. Чистка окружения.

Закончить все отношения, которые тянут вас назад, ввергают в депрессию. Отказаться от общения с теми, кто вечно критикует и всем недоволен. С теми, кто вас не любит, или с кем не осталось ничего общего. С теми, у кого нечему научиться. С теми, кто вам завидует. И учитесь уходить, говорить «нет». Разрешите себе быть «неблагодарным», «невоспитанным», «сумасшедшим» человеком, если такова цена свободы.

## НЕДЕЛЯ 3. Планы, цели и мечты

## 1. Записывайте планы.

У вас как раз остался список дел с предыдущей недели. Как он вам? Вызывает радость, энтузиазм и желание немедленно засучить рукава? Если нет, возможно, стоит вычеркнуть из него еще несколько пунктов. Или – выполнить их и затем вычеркнуть. В обоих случаях вас ждет прилив сил и желания жить.

А еще – дописать то, что заставляет всё внутри замирать в предвкушении. Вспомните, что вы любите или любили когда-то. Не забывайте планировать не только работу и деньги, но и отдых, время с друзьями и любимыми, время на себя (этот пункт вечно все забывают). Нужно написать такой план, который захочется выполнить, от которого будут дрожать коленки и чесаться руки. И добавить конкретные сроки и конкретные шаги.

феврале 2014 года, на сегодняшний момент сбывлся целиком.

## 3. Ежедневное планирование.

Короткий, примерный, какой угодно, но план должен быть. И еще: не забывайте заглядывать в глобальный план и задавать себе вопрос – туда ли вы движетесь? А куда? А движетесь ли вы вообще куда-нибудь? А почему?

## НЕДЕЛЯ 4. Расширяем границы

## 1. Попробуйте жить иначе.

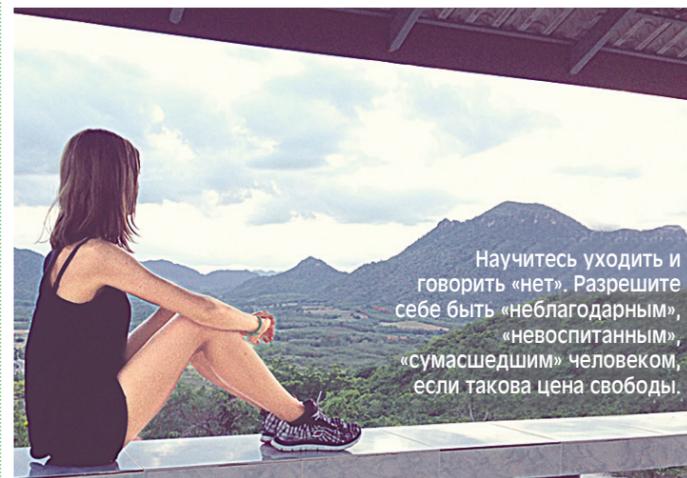
В самых что ни на есть мелочах. Попробуйте делать то, что вы никогда не делали. Каждый день, занимаясь привычными делами, спрашивайте себя: что прямо сейчас я могу сделать немного иначе? Нужно создать у себя привычку пробовать новое, постепенно уходить с проторенных троп.

## 2. Выходите из зоны комфорта.

Здесь мы посмотрим в глаза своим страхам. И не только посмотрим, но и сразимся с ними. Бойтесь шефа – идите к шефу со свежими предложениями. Бойтесь незнакомых компаний – вперед на вечеринку в одиночестве, чтобы не прятаться за разговоры с подружкой/приятелем. И учимся в таких вот полевых условиях.

## 3. Отдыхайте.

Но только отдых должен быть полноценным, с обязательным выходом из дома, отключением интернета, и обязательно в одиночестве. И с честной обратной связью самому себе.



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● Не стоит надеяться на чудодейственные пилюли. Задействуйте внутренние резервы своего организма.

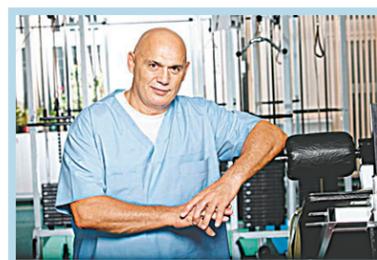
● Регулярно делайте утреннюю гимнастику и приседания.

● Ни один кардиолог в мире не может показать мне пациента, который вылез из гипертонии, принимая лекарственные препараты. То есть вас подсаживают сначала на одну таблетку, а потом – на целую пригоршню.

● Я не видел здоровых людей, вышедших из больницы, я видел выживших. И сам прошел путь от инвалида до сегодняшнего вполне здорового человека.

● Когда у вас появляется боль за грудиной, вы покорно идете в аптеку и подсаживаетесь на препараты, которые якобы создают профилактику ишемической болезни сердца. На самом же деле никакой профилактики не происходит, идет усугубление болезни. Потому что боль за грудиной – следствие недомогания организма, а не причина.

## ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО ДВИЖЕНИЕМ, А НЕ ЛЕКАРСТВАМИ



Известный в России врач и автор многочисленных книг Сергей Бубновский когда-то сам едва вырвался из цепких лап серьезного заболевания. И сделал он это вовсе не с помощью лекарств, а задействовал скрытые резервы своего организма. Созданная им система оздоровления сегодня ставит на ноги даже «безнадежных» больных. Предлагаем вашему вниманию некоторые цитаты доктора.

● Если вам уже 40, врач говорит: «Что ж делать, милоч, пора болеть!» И выписывает таблетки. А человек их пьет и замечает: не помогает! И денег на лекарства не хватает! И тогда он начинает читать книги по альтернативной медицине и открывает для себя другие лекарства – движение, дыхание.

● Парадокс: у нас детей, перенесших болезнь, врач освобождает от физкультуры! Почему-то считается, что в движении человек непременно заболевает, а вот лежа в кровати – выздоровеет. Но, как известно, под лежачий камень вода не течет.

● Ежедневные приседания с прямой спиной помогут избавиться от многих проблем.

● При острой боли мы прикладываем холодный компресс, снимающий отек, улучшающий микроциркуляцию. Боль – это ведь всегда отек, скопление жидкости. И надо делать упражнения, которые бы прокачали жидкость из суставов.

● Стенокардия – тоже воспаление внутренней оболочки сосуда. И появляется боль за грудиной. А мы вместо того чтобы заняться упражнениями, прокачкой это-

го участка сосуда, ложимся в постель и начинаем глотать таблетки. Но я не видел ни одного человека, который «выкачался» бы лежа, глотая таблетки.

● Заниматься гимнастикой, когда ты вышел из боли, из инвалидности – удовольствие.

● Для меня единственный понастоящему счастливым час в день, когда я утром занимаюсь гимнастикой. Потому что ты не стареешь, а молодеешь. У человека, регулярно занимающегося, вместо старых клеток появляются молодые.

● У меня такая триада: приседания, отжимания, упражнения для пресса.

● Я встречался с долгожителем, художником Борисом Ефимовым, который прожил 108 лет. Маленький такой был старичок, живчик! Спрашиваю у него: «Что ты делаешь, чтобы так долго жить?». «Да ничего, – отвечает, – 450 (!) раз в день приседаю». И ведь это универсальный способ прогнать кровь по телу!

● Если вы будете ежедневно приседать с прямой спиной (10 раз – глоток воды, 10 раз – глоток воды) исчезнут многие проблемы. Особенно это важно для тех, кто много сидит за компьютером – бухгалтеров, дизайнеров, программистов. Возьмите за правило: час отработал – присел 30 раз.

● А еще хорошо утро начинать с холодной ванны – 5 секунд. И окунуться обязательно с головой. Можно принять и душ, но это похуже.



выносятся Плащаница с изображением положения Христа во гроб, после чего читается канон о распятии Господнем и на плач Пресвятой Богородицы, затем верующие прикладываются к Плащанице. Вечером совершается чин погребения.

**27 апреля – Великая Суббота**

Это последний день перед Пасхой. Для верующих Великая Суббота – и скорбный, и радостный день: Христос еще лежит во гробе, еще не настало Воскресение, но уже всё наполнено предпасхальной радостью.

Утром в храмах города совершается Божественная Литургия, по завершении которой начинается освящение яиц, куличей и другой снеди для праздничного стола. У многих храмов пройдут благотворительные ярмарки, средства от которых направляются на дела милосердия.



**ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЕСТРЫ!**

Приближается великий праздник Светлой Пасхи Христовой.

В эти главные дни православного календаря мы приглашаем вас стать соучастниками праздничных богослужений и разделить с Церковью Пасхальную радость. Пусть этот праздник подарит нам любовь и надежду и наполнит наши сердца светом веры Христовой! Приходите в храм!

# НА ВСТРЕЧУ СВЕТОЙ ХРИСТОВОЙ ПАСХЕ!

Последняя неделя перед Пасхой именуется Страстной, а также – Великой: «Не потому, что ее дни или часы больше (других), но потому, что в эту седмицу совершились великие и преественные чудеса и чрезвычайные дела нашего Спасителя...».

**25 апреля – Великий Четверток**

Вспоминается в богослужении важнейшее евангельское событие – Тайная вечеря, на которой Господь установил новозаветное таинство Святого Причастия (Евхаристии). В Великий Четверг утром в храмах совершается Божественная Литургия, за которой православные причащаются Святых Христовых Таин.

Вечером 25 апреля в храмах совершается особое богослужение с чтением двенадцати Евангелий Страстей Христовых.

**26 апреля – Великий Пяток**

Литургии в этот день не бывает из благоговения к Голгофской жертве, принесенной некогда в день Великого Пятка Самим Сыном Божиим. Это день строгого поста (до выноса плащаницы никто не вкушает пищи) и великой скорби.

Утром в храмах совершаются Великие часы и изобразительны. Затем в дневное время



**27 апреля, в 23.30 – Полунощница**

Предваряет праздничное пасхальное богослужение.

**С 27 на 28 апреля, в полночь – Пасхальная Утренняя Литургия**

По завершении крестного хода (во всех храмах) совершается праздничная Божественная Литургия.

**В день Пасхи, 28 апреля – Божественная Литургия**

Совершается в 7 и 10 часов в Никольском храме, в 9 часов – в храме святых Петра и Февронии, в 9.30 – в Филаретовском и Сергиевском храмах, в 10 часов – в Князь-Александровском и храме Всех Святых на старом кладбище. Вечером этого дня совершается Великая вечерня.

**29 апреля – 4 мая – Светлая Седмица**

На Светлой Седмице «все и всяческая» – Христос, Христос воскрес! Окончен пост, время плача и скорби, весь мир ликует и славит Господа. Ежедневно по утрам, по окончании литургии, совершается крестный ход, символизирующий шествие жен-мироносиц ко Гробу Христа. На крестном ходе молящиеся идут с зажженными свечами.

Все богослужения Светлой Седмицы совершаются при открытых Царских вратах, так что любой из нас может во всех подробностях наблюдать за священнодействием. Открытые Царские врата – образ Гроба Господня, от которого Ангел отвалил камень. В эту седмицу нет поста в среду и пятницу, но нужно избегать объедания, в котором так легко впасть после долгого поста.

**3 мая – Пятница Светлой Седмицы**

Совершается память иконы Божией Матери «Живоносный источник». После литургии

**4 мая – Светлая суббота**

Богомольцам раздается артос – великая святыня, связанная с Воскресением Христовым.

**5 мая – неделя Антипасхи (Фомино воскресенье)**

Начиная с этого дня, позволяется совершать Таинство Брака. Богослужения в храмах совершаются по расписанию воскресного дня.

В течение Светлой Седмицы, как в первый день Пасхи, Церковь славит Воскресшего Спасителя и молится за всех своих чад, но умершие за Литургией не поминуются и их захоронения не посещаются.

**7 мая – День особого поминовения усопших (Радоница)**

В храмах совершается Божественная литургия и панихида.

**12 мая – неделя Жен-мироносиц**

В КЦ «Зеленоград» состоится пасхальный праздник. В 17 часов начнется игровая программа и мастер-классы для детей, а в 18 часов – концерт творческих коллективов воскресных школ храмов Зеленограда и Андреевки.

Воскресение Христово – это наш общий праздник, подтверждение и твердое обетование того, что все мы воскреснем. После победы Христа над смертью у каждого человека появилась реальная возможность спастись

и наследовать блаженную жизнь с Богом. И поэтому, начиная со дня Пасхи и до ее отдания (на сороковой день), верующие встречают друг друга пасхальным приветствием:

**«ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!  
ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ!»**



в этот день в храмах освящается вода. Водосвятные молебны совершаются также в молельных комнатах лечебных учреждений города: в горбольнице, родильном доме, хосписе и наркологическом диспансере.



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 И ДРУГОЕ



## Акции!

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

## Рекомендации врачей-специалистов!

Минимум 1 раз в год проходить обследования по программам:

- ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ
- МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
- ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- БАЗОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩАЯ МАМА»
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩИЙ ПАПА»



Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском центре (подробности на сайте)

**ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ**  
НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ **-5%**  
ВСЕМ СТУДЕНТАМ **-20%**  
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ **-50%**

**В нашем медцентре принимаются скидочные карты всех медицинских центров и аптек!**



Медицинский центр «338» желает вам и вашим близким крепкого здоровья!

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



### ДИСПАНСЕР

## НА ПРИЕМ К НАРКОЛОГУ



Филиал № 10 Московского научно-практического центра наркологии ДЗМ оказывает специализированную наркологическую помощь людям, страдающим алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией. О работе филиала рассказывает врач психиатр-нарколог диспансерного отделения А.А. ВОЛКОВА.

Основные направления нашей работы – оказание специализированной медицинской помощи людям, страдающим наркологическими расстройствами, проведение диагностики, оказание консультативной помощи, в том числе – родственникам, членам семьи больного. Особое внимание мы уделяем просветительской работе по вопросам профилактики наркологических расстройств.

В диспансерном отделении прием ведут: врачи психиатры-наркологи, врач-психотерапевт, медицинский психолог. Все специалисты всегда готовы выслушать пациента и членов его семьи, дать рекомендации, протянуть руку помощи.

Для диагностики злоупотребления алкоголем применяется современный информативный

метод – определение фракции трансферрина в крови (CDT). А также проводится электрокардиография и электроэнцефалография. Диспансерное отделение оснащено видеорецидивным иммунохроматографическим анализатором, который позволяет определять наркотические, психотропные, лекарственные препараты и другие токсические вещества в день обращения пациента.

Когда в семье есть больной алкоголизмом, наркоманией, страдают все члены его семьи. Им приходится меняться, подстраиваться под больного, тем самым они сами вовлекаются в болезненный процесс, формируя замкнутый круг. Поэтому в лечении алкоголизма, наркомании всегда очень важно участие всех членов семьи, это помогает добиваться длительных ремиссий. В отделении проводят-

ся групповые и индивидуальные психокоррекционные занятия с медицинским психологом, психотерапевтом.

Получить консультацию врача-нарколога может любой гражданин.

Пациентам с состоянием легкой и средней тяжести наркологическая помощь оказывается амбулаторно. При наличии показаний больной может пройти лечение в условиях специализированного круглосуточного стационара либо в дневном стационаре нашего филиала. На базе диспансера планируется открытие круглосуточного стационара и кабинета лечения табачной зависимости.

▶ Режим работы: ежедневно (кроме выходных), с 8.00 до 20.00, в субботу – с 9.00 до 16.00.

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1 (бывшая медсанчасть № 9, остановка «Берёзка»).

Телефон стола справок **8 (499) 736-47-62.**

! Кабинет экспертизы опьянения работает круглосуточно.

**Обращение к наркологу не влечет за собой постановку человека на диспансерный учет. Диспансерное наблюдение возможно только при добровольном согласии пациента.**

### НА ЗАМЕТКУ

## УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ! ПРИГЛАШАЕМ ВАС К СОТРУДНИЧЕСТВУ!



Газета «Будь здоров, Зеленоград!» выходит с 2013 года и является единственной специализированной медицинской газетой в округе, поэтому издание быстро расходуется среди жителей Зеленограда. Наша целевая аудитория – люди всех возрастов, так как газета доступна как в печатном, так и в электронном виде.

Фирменные стойки газеты выставлены в префектуре, в сети аптек «Медиал», в «Экономных аптеках», в Центральной клинической больнице восстановительного лечения (д. Голубое), в поликлиниках, в диспансерах, в ведущих медцентрах, во Дворце культуры, в Никольском храме, в фитнес-клубе «Гринсити», в ресторане «Дюшес» и других проходимых точках округа.

Кроме того, подробный анонс номера и газета выкладываются в электронном виде на главной новостной странице на сайтах: «Инфопортал», «Столичная ярмарка», «Зеленоград 24» и в соцсетях. Архив всех номеров хранится на сайте префектуры в разделе «Здравоохранение».

**ЗАЯВКИ НА РАЗМЕЩЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ПРИНИМАЮТСЯ С 13.00 ДО 22.00 ПО ТЕЛЕФОНАМ РЕДАКЦИИ: 8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88, e-mail: 5344769@mail.ru**

**С каждым рекламодателем мы работаем индивидуально, учитывая возможности организации.**

**БУДЕМ РАДЫ ПРИЯТНОМУ СОТРУДНИЧЕСТВУ!**

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

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

14+

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 4 (69)  
Номер подписан 19.04.2019 г. Дата выхода в свет: 21.04.2019 г.  
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.  
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.  
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.  
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 1009.