

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 4(24) МАЙ 2015



МЕДИЦИНСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ГАЗЕТА  
ЗЕЛЕНГРАДСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА Г. МОСКВЫ

3

СТРАНИЦА

## СТОМАТОЛОГИЯ НА НОВОМ УРОВНЕ

Интервью с главным  
врачом М.В. Тамазовым

5

СТРАНИЦА

## КАК НАЙТИ СВОЕГО МРТ-ЭКСПЕРТА

Правильный подход  
к выбору центра

7

СТРАНИЦА

## КАК БОРЬТЬСЯ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ

Комплексное лечение  
в «Дневном стационаре»

8

СТРАНИЦА

## ЧТОБЫ ВЫЗДОРОВЕТЬ, НУЖНО ВСЕХ ПРОСТИТЬ

Советы протоиерея Дмитрия  
Смирнова

### ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Олег Владимирович родился в 1968 году. Окончив Ростовский медицинский институт, долгое время работал врачом-урологом. В системе организации здравоохранения – с середины 2000-х годов: работал в Министерстве здравоохранения РФ, занимал должность заместителя руководителя Департамента здравоохранения по организации медицинской помощи и санаторно-курортному лечению, был директором медицинской инспекции Департамента здравоохранения, руководил Дирекцией здравоохранения Северо-Восточного округа г. Москвы, работал главным врачом городской клинической больницы № 56, главным врачом городской клинической больницы № 50. Имеет второе высшее экономическое образование. Выпускник Академии государственной службы при Президенте РФ, награжден нагрудным знаком «Отличник здравоохранения». Женат, трое детей.

– Олег Владимирович, когда Вы приняли городскую больницу № 3, какое у Вас сложилось первое впечатление о состоянии стационара, его сотрудниках?

– Городская больница находится в хорошем состоянии. Сплоченный коллектив, грамотные врачи-специалисты. Но есть одна большая проблема: технологически, особенно в плане хирургии, урологии, травматологии, из-за отсутствия современного оборудования стационар находится на невысоком уровне. Устаревшее оборудование необходимо менять. В связи с тем, что мы перешли на одноканальное финансирование, это большая проблема, так как выживание стационара зависит от того, какие медицинские услуги оказывает лечебное учреждение. Если больница не сможет выполнять операции высокого класса из-за отсутствия современного технологического оборудования, то, соответственно, пациентов будут направлять за медицинской помощью в московские стационары. Городская больница – единственная на весь округ, и она должна соответствовать современным требованиям, в стационаре необходимо оказывать высокотехнологичную помощь. Но, я думаю, этот пробел мы до конца года постараемся решить, даже при условии сложности сегодняшней финансовой ситуации. Надеюсь, что руководство Департамента здравоохранения г. Москвы поможет нашей больнице и округу в решении этой проблемы.

Кроме того, одним из важных этапов развития больницы станет создание сосудистого центра. Ангиограф для этого отделения уже находится на складе «Гормедтехники», проведены проектно-сметные работы на операционные ангиографы. Я уверен, что в этом году сосудистый центр мы откроем. Обучен-

## ГОРБОЛЬНИЦУ ВОЗГЛАВИЛ НОВЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

В зеленоградском здравоохранении произошли серьезные кадровые изменения. С 14 мая к исполнению обязанностей главного врача городской больницы № 3 приступил кандидат медицинских наук, хирург высшей категории Олег Владимирович Гриднев. Новое назначение связано с окончанием срока контракта Департамента здравоохранения города Москвы с И.Я. Голоусиковым, руководившим стационаром с мая 2005 года.



ный персонал у нас есть. Поэтому, в принципе, в больнице есть некоторые проблемы, но они решаемы.

– В больнице уже долгое время не работает магнитно-резонансный томограф, когда будет решен этот вопрос?

– Я думаю, что в течение двух недель мы этот вопрос решим, один магнитно-резонансный томограф будет работать, а второй пока находится на гарантийном обслуживании.

– Каковы Ваши ближайшие планы?

– Сейчас наша главная задача – адаптировать больницу к новым экономическим условиям. Еще раз повторюсь, больница зависит от того, как она зарабатывает, а единственным источником финансирования у нас является фонд обязательного медицинского страхования. Жизнь стационара зависит от того, насколько качественно мы лечим пациентов, как много людей к нам обращается. Из этого формируется та оплата, которую нам выделяет фонд обязательного медицинского страхования. Поэтому сейчас

необходимо принять управленческие решения в плане улучшения качества лечения пациентов. Оснащение современным оборудованием – это один из факторов.

Другой фактор – повышение уровня врачей-специалистов. Сейчас мы будем направлять врачей на дополнительное обучение в московские лечебные учреждения. Но и, конечно, повышать рентабельность больницы должно стремиться, чтобы к нему шли пациенты. Сейчас нужно выстроить наиболее продуктивную работу в каждом структурном подразделении. Если эффективность отделения не соответствует современным требованиям и пациенты не идут на лечение (например, урологическое отделение – ну, не идут пациенты туда, нет современного оборудования, невысокий уровень специалистов), значит, необходимо проводить изменения коечного фонда. Если койки не востребованы, то их придется временно сокращать. Но как только отделение начнет работать эффективнее, мы опять увеличим число коек. Это всё в наших руках.

– То есть будет гибкий подход?

– Да, разумный подход. Со следующего года мы не сможем получить ни одной копейки из бюджета, мы можем рассчитывать только на собственные средства городской больницы.

– В больнице есть отделение платных услуг, востребовано ли оно жителями округа?

– Оно фактически не работает, платные услуги в стационаре не развиты, нет даже кассы, человеку, чтобы оплатить медицинские услуги, нужно сходить в Сбербанк, затем вернуться опять в стационар... Это отделение необходимо оптимизировать, сделать его удобным для пациентов. Платные услуги востребованы горожанами, особенно в плане сервиса. Некоторые люди хотя и находятся в комфортной одной-единственной палате с личным санузлом, и мы готовы им эту возможность предоставить. Отделение платных услуг обязательно будет развиваться, мы работаем в этом направлении.

Продолжение на стр. 2.

### ОТ ВСЕЙ ДУШИ

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

С 75-летием Любомудрову Лидию Васильевну, участкового врача-терапевта филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ». Желаем крепкого здоровья Вам и Вашим близким, счастья, душевного тепла, сердечной мудрости! Спасибо за трудолюбие и верность своему призванию!

Коллектив филиала № 1 ГБУЗ  
«ГП № 201 ДЗМ»

С 50-летием Шелепук Аллу Антоновну, медицинского регистратора ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ». Желаем счастья, любви, успехов в труде, благополучия, здоровья на долгие годы, радости! Пусть Вам во всем сопутствует удача!

Коллектив ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»

С 50-летием оператора филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Галину Олеговну Зубченко, которая в течение многих лет добросовестно и с энтузиазмом трудится в детской городской поликлинике № 84, активно участвует в общественной жизни коллектива, является председателем профсоюзной ячейки, пользуется заслуженной любовью коллег и пациентов.

Галина Олеговна! От всей души желаем Вам здоровья, радости, любви, успехов в работе, благополучия во всем и прекрасного настроения!

Коллектив филиала № 2 ГБУЗ  
«ДГП № 105 ДЗМ»

С днем рождения старшую медицинскую сестру филиала городской больницы № 3 «Дневной стационар» Светлану Владимировну Панину! Желаем счастья, любви, здоровья на долгие годы! Пусть Вам во всем сопутствует удача!

Коллектив филиала ГБУ № 3  
«Дневной стационар»

### КРАТКО

## ЗНАКОМЬТЕСЬ – ГЛАВНЫЙ ВРАЧ АМБУЛАТОРНОГО ЦЕНТРА

Департамент здравоохранения Москвы назначил нового руководителя амбулаторного центра ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», объединяющего все взрослые поликлиники округа. Им стала Екатерина Евгеньевна Сваровски. Бывший главный врач зеленоградской поликлиники № 201 Павел Николаевич Михайличенко ушел со своего поста по собственному желанию.

Екатерина Сваровски живет в Зеленограде, является членом экспертного совета Московской городской Думы, депутатом муниципального округа Савелки и членом партии «Единая Россия». Врач высшей квалификационной категории. Работала врачом ультразвуковой диагностики в городской больнице № 3, в больнице мэрии Москвы. Была заместителем главного врача ГБУ № 3. Предыдущее место работы – заведующая организационно-методическим отделом по стационарной помощи Департамента здравоохранения города Москвы.



## ГОРБОЛЬНИЦУ ВОЗГЛАВИЛ НОВЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

Начало на стр. 1.

– **Какими принципами Вы руководствуетесь в работе?**

– Мой основной принцип – это формирование команды и плодотворное сотрудничество с коллегами. Я хочу видеть рядом не просто заместителей, а соратников. Поэтому, может быть, так и получается, что люди переходят со мной из одного учреждения в другое.

– **Каков главный приоритет Вашей деятельности?**

– Продолжение тех важных позитивных изменений, которые проводились в лечебном учреждении. Основное внимание, как и ранее, будет уделяться повышению качества медицинской помощи населению. Не ослабнет внимание и к перспективным направлениям, в том числе к внедрению передовых эндovasкулярных хирургических методик.

– **Что Вы в первую очередь требуете от своих сотрудников?**

– Самоотдачи, эффективности, порядочности.

– **Какие качества Вы не приемлете в коллегах?**

– Лени и очковтирательства.

– **Какой Вы видите городскую больницу, если сбудутся все Ваши планы?**

– Хотелось бы, чтобы жители Зеленограда не обращались за медицинской помощью в другие лечебные учреждения г. Москвы, а получали высококвалифицированную помощь по всем направлениям в родной больнице, у себя дома. Это моя цель, это то, что сегодня необходимо городу и стационару.



2005 ГОД

**5 апреля 2015 года в связи с окончанием контракта с Департаментом здравоохранения г. Москвы Иван Яковлевич Голоусиков покинул пост главного врача городской больницы № 3. В течение 10 лет он руководил стационаром и внес большой вклад в развитие здравоохранения нашего округа.**

## СПАСИБО ЗА ВАШ САМООТВЕРЖЕННЫЙ ТРУД!

Хочется вспомнить, как много было сделано на благо здравоохранения Зеленограда под руководством И.Я. Голоусикова, какие усилия ему пришлось приложить, чтобы из рядовой больницы на окраине Москвы создать современный медицинский стационар.

Тогда, 10 лет назад, здание советской постройки нуждалось в капитальном ремонте, пациенты ютились даже в коридорах, оснащение медицинской техникой оставляло желать лучшего, потертые стены, изношенная мебель... Сейчас больничный комплекс отремонтирован, облагорожена территория, приведены в порядок все инженерные и хозяйственные коммуникации. Теперь пациентов радуют обновленные палаты, современная мебель, оборудование и новое место отдыха – фонтан, окруженный удобными лавочками перед главным входом в стационар, где можно спокойно посидеть на свежем воздухе, пообщаться с родственниками.

Внешний антураж лишь дополняет внутреннее содержание. Главные преобразования произошли в организации лечебного процесса. В стационаре создан региональный сосудистый центр с отделением первичной реабилитации, оснащенный всем необходимым оборудованием. Заменена изношенная до предела техника, переоснащена биохимическая лаборатория, что позволяет делать практически все возможные анализы – более 1800 в день.

Открыт новый родильный комплекс, оснащенный современным оборудованием, здесь созданы комфортные условия для пребывания пациентов, а главное – применяются новаторские методы родовспоможения и лечения гинекологических заболеваний. В роддоме самое современное оборудование, в частности ультразвуковые аппараты экспертного класса, в операционных используется ап-

парат по немедленной реинфузии крови – Cellserver. 3 года назад, благодаря инициативе и усилиям Ивана Яковлевича в роддоме открылось отделение детской реанимации для маловесных новорожденных (от 500 граммов). Отделение оснащено современными кувезами, дыхательным и ультразвуковым оборудованием. Имеются необходимые препараты для раскрытия легких у малышей. В больнице открыта круглосуточная экспресс-лаборатория, эндоскопическое отделение. Поставлено новое оборудование: маммограф с биопсийной приставкой, 3 компьютерных томографа, 2 магнитных резонатора, 3 цифровых рентген-аппарата, флюорографы, ультразвуковые аппараты экспертного класса и многое другое.

Благодаря Ивану Яковлевичу в апреле 2013 года вышла в свет медицинская газета «Будь здоров, Зеленоград!». Среди всех округов Москвы только Дирекция здравоохранения Зеленограда имеет собственное печатное издание.

И.Я. Голоусиков – настоящий энтузиаст своего дела, профессионал и отличный руководитель. Хочется отметить главные качества Ивана Яковлевича: повышенное трудолюбие, желание помочь пациентам и неиссякаемый интерес к жизни и людям.

Дорогой Иван Яковлевич! Мы от всей души желаем Вам крепкого здоровья, успехов, реализации всех Ваших дальнейших планов, личного счастья и благополучия! Спасибо за Ваш самоотверженный труд на благо зеленоградского здравоохранения!

**Коллектив сотрудников  
городской больницы № 3,  
редакция газеты  
«Будь здоров, Зеленоград!»**

### ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаю сердечную благодарность всему персоналу филиала «Дневной стационар» при городской больнице № 3. В апреле этого года по рекомендации участкового врача-терапевта я был направлен в филиал «Дневной стационар» для поддержания улучшения работы сердца. Все необходимые процедуры мне были оказаны в полном объеме. От такого хорошего отношения медицинских работников и жить хочется! Хочу сказать спасибо врачу-терапевту Ольге Дмитриевне Слесаревой, медицинской сестре Анне Николаевне Гостевой за доброту, внимание, за профессионализм. Внимание и забота этих людей лечат лучше любого лекарства. Люди в белых халатах, низко вам поклониться хочу!

**И.Д. Тарачанов,  
житель Зеленограда с 1965 года**

Хотим поблагодарить редакцию газеты «Будь здоров, Зеленоград!» за интересные, познавательные статьи. Мы с нетерпением ждем каждый номер и узнаем для себя много полезной информации, которая помогает нам сохранять свое здоровье. Желаем всем сотрудникам газеты здоровья, успеха и процветания!

**Семья Петровских**

Выражаю глубокую признательность врачу-хирургу филиала № 2 «ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ» О.В. Смирновой за внимательное отношение к пациентам и добросовестное выполнение своей работы. К такому врачу приходишь на прием с удовольствием и с большим доверием. Побольше бы таких медицинских работников!

**К.К. Меликян**

Хочу поблагодарить коллектив поликлиники филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» и лично регистратора Людмилу Валентиновну Ермишину за профессионализм, доброжелательность и внимательное отношение к пациентам. Большое Вам человеческое СПАСИБО!

**Д.И. Чеботарев**

Приносим глубокую благодарность коллективу врачей и медицинских сестер филиала № 2 «ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ» за помощь, понимание, чуткое отношение к ветеранам и пожилым людям. Желаем коллективу хорошего настроения, достойной зарплаты, здоровья и терпения.

**Семья Шаровых**

Выражаем безмерную благодарность и искреннюю признательность врачу-хирургу ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 911) Сергею Васильевичу Ломакину и медсестре Оксане Александровне Хлыстовой за высокий профессионализм, эффективное лечение и доброжелательное отношение к пациентам. Хочется, чтобы таких позитивных и, самое главное, высококлассных специалистов в поликлиниках было как можно больше.

**Т.М. Соловьева, Т.И. Мартынова**

Выражаем благодарность участковым врачам-педиатрам филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Евгении Юрьевне Чернышевой, Екатерине Ивановне Пяткиной и медицинской сестре Ольге Николаевне Снежковой за внимание, ответственность, доброжелательное отношение к пациентам. Спасибо за квалифицированные советы и своевременную помощь. Имея большой опыт в педиатрии, эти сотрудники умеют найти подход к детям.

**Семья Ивановых**

Выражаю признательность коллективу медицинских сестер процедурного кабинета ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) за добросовестное отношение к своей работе. Персонально благодарю медсестру Наталью Щукину за чуткость, отзывчивость и доброе сердце. Обращаться к такому специалисту всегда приятно!

**М. С. Тарасова**

От всей души благодарю весь коллектив центра амбулаторной хирургии ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) и лично заведующего отделением Ивана Рудольфовича Парфенова за высокий профессионализм и доброжелательное отношение к пациентам.

**Н.Е. Сергиенко, В.С. Григорьева**

Хочу выразить огромную благодарность и глубочайшую признательность врачу-ортопеду травматологического отделения ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) Н.В. Любому-дрову. Уже много лет обращаюсь к нему за помощью, с проблемами со здоровьем, и всегда доктор принимает и оказывает помощь с большим вниманием, тактом и чуткостью. Это один из лучших докторов поликлиники! Побольше бы таких врачей!

**О.Н. Мезенцева**

### ПАМЯТЬ

**8 мая 2015 года в стоматологической поликлинике № 31 состоялась встреча администрации лечебного учреждения с ветеранами Великой Отечественной войны. Мероприятие было посвящено празднованию 70-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне, а темой ее стала организация оказания медицинской помощи ветеранам Великой Отечественной войны и причисленным к ним льготным категориям граждан.**

## ВСТРЕЧА С ВЕТЕРАНАМИ



Открывая встречу, председатель Совета ветеранов Великой Отечественной войны ЗелАО Виталий Александрович Шиндин поздравил всех с праздником и отметил несомненную пользу проводимых встреч и взаимодействия советов ветеранов с учреждениями системы здравоохранения. В беседе обсуждались вопросы льготного внепланового зубопротезирования, оказания медицинской стоматологической помощи на дому инвалидам и ветеранам Великой Отечественной войны; предоставления транспорта для маломобильных групп населения.

Ветераны поделились воспоминаниями о трудных военных днях и пожелали сотрудникам стоматологической поликлиники здоровья и мирного неба над головой. Главный врач ГАУЗ «СП № 31 ДЗМ» Мурат Владимирович Тамазов от всей души поздравил ветеранов с 70-й годовщиной Победы и вручил им памятные подарки и цветы.

**СТОМАТОЛОГИЯ**

– **Мурат Владимирович, какой профессиональный путь Вы прошли, прежде чем стать главным врачом?**

– Окончив Ставропольский медицинский институт, клиническую ординатуру, аспирантуру, я начал свою трудовую деятельность врачом-стоматологом в 50-й стоматологической поликлинике Центрального округа г. Москвы. С 2006 по 2011 год исполнял обязанности заведующего ортопедическим отделением, в 2011 году был назначен главным врачом. Сейчас руковожу стоматологической поликлиникой № 31.

– **Когда в феврале этого года Вы приняли поликлинику, какое у Вас было общее впечатление?**

– На мой взгляд, по оснащению стоматологическая поликлиника № 31 ничем не уступает не только ни одной московской поликлинике, но и многим частным клиникам. Здесь есть всё, что нужно для качественного лечения пациентов. Прием проходит в обновленных помещениях, переоборудованных по последнему слову современной техники.

– **Какие медицинские услуги оказывает поликлиника?**

– Наше учреждение оказывает широкий спектр стоматологических услуг – лечение зубов по новейшим методикам в полном объеме, хирургическая стоматология, установка имплантов, остеопластические операции. Также в перечень услуг входят такие манипуляции, как ортопедическая стоматология (протезирование) с использованием лучших материалов и новейшей методологии, безметалловые керамики на диоксиде циркония, протезирование на имплантах, фарфоровые вкладки, виниры, все виды съёмного протезирования (на микрозамках) или мягкие, силиконовые протезы, гигиеническая стоматология: чистка зубов, отбеливание и парадонтология.

Среди новых стоматологических услуг появились имплантология, лечение пародонтита с помощью аппарата «Vector», ламповое отбеливание зубов, чистка зубов методом Air-Flow.

И опять же, немаловажно – кто проводит лечение. В нашей поликлинике сильный кадровый состав, здесь собраны воедино такие специалисты, как хирург, ортопед, имплантолог, пародонтолог. Наши доктора – это не просто специалисты, а люди, живущие стоматологией, готовые помочь всем пациентам, независимо от возраста и социального статуса. Врачи непрерывно повышают свой профессионализм, предлагая пациентам современные подходы в решении любых проблем. Мы продолжаем набирать вра-



# М. В. ТАМАЗОВ: «ГЛАВНОЕ – ЧТОБЫ ЛЮДИ НАМ ДОВЕРЯЛИ...»

**Наши зубы – это не только показатель состояния полости рта, но и индикатор состояния всего организма. Игнорируя проблемы, мы ставим под угрозу собственное здоровье в целом, считает главный врач стоматологической поликлиники № 31, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Мурат Владимирович Тамазов.**



объявили годом ветеранов. Например, если человек маломобилен, поликлиника бесплатно предоставляет транспорт. Сейчас наша поликлиника активно взаимодействует с обществом ветеранов. Мы посписочно обслуживаем всех прикрепленных к нашей поликлинике ветеранов и инвалидов.

– **Что бы Вы посоветовали пациентам?**

– Я бы посоветовал более серьезно относиться к своим зубам, так как зубы – это не только улыбка и эстетика, это в первую очередь – здоровье. Ведь мало кто знает, что хронические очаги воспаления в полости рта приводят к хроническим заболеваниям. Неполноценный зубной ряд, разрушенные или отсутствующие зубы свидетельствуют о заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поэтому я бы настоятельно рекомендовал серьезно относиться к состоянию зубов и приучать к культуре посещения врача-стоматолога своих детей.

– **О каких чертах характера человека можно судить по состоянию его зубов?**

– По состоянию зубов можно судить о том, насколько человек ленив и любит ли себя.

– **Как часто нужно обращаться к стоматологу с целью профилактики?**

– Необходимо хотя бы 2 раза в год показываться стоматологу. Это позволяет врачу оценить и скорректировать гигиену полости рта, выявить заболевания полости рта и зубов, оценить состояние прикуса. Раннее выявление стоматологической патологии и ее своевременное лечение позволит надолго сохранить зубы здоровыми.

▶ Уважаемые зеленоградцы! Если при обращении за медицинской помощью в стоматологическую поликлинику № 31 у вас возникли какие-либо трудности, вопросы или предложения по улучшению работы нашего лечебного учреждения, вы можете напрямую обратиться к главному врачу по телефону **8 (499) 735-82-43**.

Территориальная программа ОМС г. Москвы по стоматологии находится в регистратуре поликлиники. Там же можно ознакомиться с прейскурантом на платные услуги.

**Адрес поликлиники:** г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 8.

**Режим работы поликлиники:** понедельник-пятница – с 8.00 до 20.00, суббота и воскресенье – с 9.00 до 18.00.

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

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



– **Что, по Вашему мнению, главное в стоматологии сегодня?**

– В век новых технологий главное – это качественная диагностика. Все клиники города предоставляют примерно одинаковый перечень услуг, но если коснуться диагностики, то мало где она проводится в полном объеме. У нас же – прекрасное, современное диагностическое оборудование, что позволяет врачам правильно поставить диагноз и качественно провести лечение. По Программе модернизации здравоохранения поликлиника получила 25 единиц новейшего высокотехнологичного медицинского оборудования, 60 единиц медицинской мебели для зуботехнической лаборатории и врачебных кабинетов. В поликлинике современное рентгеновское оборудование – трехмерный рентгеновский компьютерный 3D-томограф с функциями панорамного исследования, интраоральный рентген-аппарат в комплексе с радиовизиографом и рабочей станцией. С помощью этого оборудования врачи могут проводить точную врачебную диагностику. Сотрудничество с мировыми лидерами по производству медицинского оборудования и материалов позволяет нам применять в работе последние достижения в области стоматологии.

ресурс. Для комфортного пребывания пациентов в холлах установлены телевизоры, мягкие кресла, кондиционеры, кулеры с питьевой водой. На столиках в холлах всегда лежит свежая пресса. Сейчас мы готовим новый сайт поликлиники.

– **Какие стоматологические услуги не входят в территориальную программу ОМС?**

– В арсенале поликлиники имеются как доступные, так и дорогостоящие услуги. Большинство пациентов поликлиники лечатся по полису обязательного медицинского страхования. Однако не все стоматологические услуги входят в территориальную программу ОМС. Это косметическое восстановление зуба с помощью фотополимеров (так называемая «световая» пломба), восстановление коронки зуба на штифтах, виниры, удаление ретинированных и дистопированных зубов,

или предлагает платные услуги, когда это необходимо. Пациенту не предлагается платное лечение, если необходимые манипуляции можно оказать по полису ОМС.

– **Каковы Ваши ближайшие планы по развитию поликлиники?**

– Нужно привести в порядок фасад здания, сделать ремонт в кабинетах, в подвальных помещениях. Мы будем стремиться, чтобы качество стоматологических услуг по ОМС было на достаточно высоком уровне. Второй момент – улучшение качества предоставляемых платных услуг.

Наша задача – быть конкурентоспособными, чтобы люди нам доверяли и были довольны результатом нашей работы, чтобы у них было желание лечиться именно в нашей поликлинике.

– **Каким категориям граждан в поликлинике предоставляются льготы и скидки?**



имплантология, хирургическое лечение заболеваний пародонта, шинирование зубов и многие другие манипуляции. Врач после осмотра составляет план лечения индивидуально для каждого пациента, рассказывает о методиках, подбирает услуги по полису ОМС

– Для льготных групп населения без ожидания в очереди проводятся все виды бесплатного зубопротезирования. Это ветераны Великой Отечественной войны, инвалиды, инвалиды-опорники, пенсионеры. С этой категорией пациентов мы работаем особенно внимательно, этот год мы

чей-профессионалов на конкурсной основе.

– **Сегодня важнейшим критерием работы является мнение пациентов: насколько удовлетворены их ожидания в процессе получения медицинских стоматологических услуг...**

– Все люди, обратившиеся в нашу поликлинику, могут быть уверены, что получат качественное лечение и внимание со стороны медицинского персонала. В холле поликлиники пациентов встречает дежурный администратор, в задачи которого входит: сопровождение, консультирование по получению медицинской услуги на платной или бесплатной основе, обеспечение комфортного ожидания, опрос по удовлетворенности оказанными услугами, общий контроль за эффективностью работы регистратуры.

Кроме того, в учреждении ведутся видеонаблюдение, запись телефонных разговоров с пациентами. На основании полученных данных мы вырабатываем наилучшие подходы и методы взаимодействия с пациентами. Для хранения снимков и доступа к ним в медицинских карточках пациентов используется сетевой информационный

## КИНЕЗИТЕРАПИЯ



С каждым годом требования, которые выдвигает система образования к школьникам, становятся выше и выше. Родители стараются записать ребенка во все престижные кружки, различные секции. К чему приводят последствия необъятных знаний или большие нагрузки в школе? Нетрудно догадаться! У многих школьников за время долгого вынужденного сидения происходит искривление позвоночника. Что же делать? Школьные каникулы – лучшее время заняться лечением сколиоза.

Сколиоз – это заболевание, которое развивается в период роста позвоночника и проявляется тем, что осанка становится неровной. Искривление позвоночника нарушает работу внутренних органов и приводит к развитию хронических болей в спине. Примерно у 2-5% детей в возрасте до 16 лет наблюдается сколиоз позвоночника. Менее чем 1% детей имеют искривление больше 40 градусов, это та граница, при которой рассматривается вопрос об операции. Вероятность развития сколиоза у девочек выше, чем у мальчиков. Идиопатический сколиоз чаще всего развивается в подростковом возрасте – от 10 до 16 лет, может прогрессировать во время «скачка роста» в эти годы, но обычно не прогрессирует в уже зрелом возрасте.

Большинство сколиотических изменений у детей обнаруживается на школьных врачебных осмотрах, пе-

# КАНИКУЛЫ — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА

**К сожалению, немногие сегодня могут похвастаться идеально прямым позвоночником и правильной осанкой. Первые признаки сколиоза можно заметить уже в раннем возрасте (5-8 лет), а если сколиоз прогрессирует, то более выраженные изменения уже видны в период полового созревания (11-15 лет). Поэтому огромное значение имеет ранняя диагностика и своевременное лечение.**

диатрами или семейными врачами. Диагностика и определение типа сколиоза устанавливаются с помощью рентгенодиагностики и тщательного изучения ее результатов.

Понять, есть ли сколиоз у вашего ребенка, можно по следующим признакам:

- разница в высоте плеч или бедер;
- одна лопатка выступает больше, чем другая;
- разница в высоте ребер;
- искривление белой линии живота;



• ключицы и соски находятся не на одной горизонтальной линии.

Лечение сколиоза должно проводиться как можно раньше, особенно в школьный период, иначе позже лечение будет затруднительно ввиду завершения процесса окостенения.

Степени сколиоза, лечение которых проходит строго индивидуально, обозначают римскими цифрами от I до IV. III и IV степени – это наиболее выраженный сколиоз, обычно S-образный, который виден как горб или выраженная сутулость.

Лечить сколиоз самостоятельно не рекомендуется. Только опытный врач после проведенных обследований сможет назначить индивидуаль-

ный курс лечения. Если у вас или у вашего ребенка присутствуют эти степени сколиоза, обязательно пройдите лечение под контролем специалистов Центра Кинезитерапии.

Главная причина возникновения сколиоза, особенно в детском возрасте, – недостаточная и несбалансированная работа мышц, окружающих позвоночник. Современная кинезитерапия является самым эффективным и безопасным методом исправления нарушенной осанки. Коррекционные упражнения для детей и взрослых на реабилитационных тренажерах создают условия для разгрузки и вытяжения позвоночника.

Вы можете определить самостоятельно, есть ли у ребенка или у вас

начинающийся сколиоз позвоночника. Запущенный сколиоз обычно виден и без специальных упражнений. Посмотрите внимательнее на то, как ваш ребенок сидит за столом, на его походку, телосложение и осанку. Хотели бы вы что-то изменить? Специалисты по кинезитерапии готовы помочь вам и вашему ребенку стать крепче и выносливее, быть здоровыми и бодрыми. Только регулярной работой над собой можно исправить искривление и остановить прогрессирование заболевания. Ведь лечение сколиоза – это целая система, которая включает не только упражнения на тренажерах, но и применение партерной гимнастики, массажа и других вспомогательных методик. В Зеленоградском Центре Кинезитерапии лечение сколиоза детей и взрослых проводится строго индивидуально.

Специалисты Центра Кинезитерапии помогут вам понять и освоить секреты красивой осанки. На первичной консультации врача после проведения диагностики и функционального тестирования на реабилитационных тренажерах для вас составят индивидуальную лечебную программу упражнений, которая позволит достичь отличного результата.

Своевременное лечение сколиоза – это залог успешного выздоровления. Регулярность занятий позволяет добиваться прекрасных результатов в лечении сколиоза и сопутствующих заболеваний позвоночника. Записаться на прием в Центр Кинезитерапии можно по телефону **8 (499) 736-66-91**.

## АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

## ИЗМЕРЬТЕ КОЛИЧЕСТВО СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Здоровье у нас в повседневной жизни измерять пока не научились, зато изрядно преуспели в распознавании болезней. Поэтому многие боятся ходить к врачу – не дай Бог еще найдут чего-нибудь... Пусть уже лучше будет как будет... Авось само рассосется... К сожалению, так думают очень многие и поэтому умирают раньше естественного срока...

– В Научно-Практическом Центре Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья» совсем недавно появился отличный инструмент для быстрого и точного измерения уровня здоровья по 17 органам и системам, – рассказывает его руководитель, кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич Семенов. – Он называется РОФЭС. Принципиальным отличием и основным достоинством этого измерительного устройства является его способность определять уровень энергетического обеспечения от-

дельных органов и всего организма в целом. Именно это (запас прочности) лежит в основе хорошей функции, высокой работоспособности, хорошего самочувствия, настроения и сопротивляемости болезням. Ни один анализ крови, УЗИ, МРТ этого увидеть в принципе не могут.

Именно благодаря этому тестированию можно своевременно принять профилактические меры и предотвратить беду... А для этого в Центре используются самые современные технологии восстановления здоровья – аппараты «Камертон», DeVita Ritm, DeVita Energy. Также в арсенале – функциональное питание, травы, бионическая вода, бионанопластыри, остеопатия, психологическая помощь.

Возвращение в «безопасную зону» здоровья – самый эффективный путь предотвращения болезней и их осложнений.

Приходите в наш Центр, чтобы измерить свое здоровье! Первые 10 человек получают 10%-ную скидку на исследование. Каждому пациенту, обратившемуся в Центр, проводится тщательное обследование и подбирается индивидуальное лечение. Многие пациенты обращаются к специалистам, когда болезнь уже запущена, и справиться с ней гораздо сложнее, чем на начальном этапе. А ведь в Центре «Образ Здоровья» есть уникальные специалисты и аппаратура, которая может распознать болезнь еще в зачаточном состоянии.

Наш адрес: Зеленоград, Панфиловский проспект, корп. 1205. Прием в Центре «Образ Здоровья» проводится по предварительной записи по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57**. Сайт центра – [www.lido-zel.ru](http://www.lido-zel.ru)



## НЕВРОЛОГИЯ

**Неврологический медицинский центр «Династия» совместно с компанией «Центр доктора Плетнева» предлагает лечение неврологических заболеваний по авторским методикам с применением комплексных растительных препаратов.**

## УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ

В последнее время заметно возрос интерес к лекарственным препаратам природного происхождения, обусловленный особенностями их химического состава: их компоненты по структуре близки к метаболитам организма человека. Кроме того, привлекает относительная безопасность их применения.

Важной особенностью таких препаратов является то, что они содержат большое количество биологически активных веществ, лечебное действие которых усиливается при их сочетании.

В.В. Плетнев предложил оригинальный подход для создания новых комплексных растительных препаратов на основе фармакопейных растений, собранных в экологически чистом заповеднике, с добавлением биологически активных компонентов растительной или другой природы:

• «Капли Плетнева» для восстановления метаболизма и энергообеспечения тканей и органов способствуют восстановлению структуры и функций биомембран клеток, эндотелия сосудов, печени, а также нервной, эндокринной и иммунной систем;

• «Комплексные растительные лекарственные препараты доктора Плетнева» обладают мембрано-, ангио- и гепатопротекторными свойствами, антимикробным, противовирусным и иммуномодулирующим эффектами, против гепатита С, вируса иммунодефицита человека-1.

Препараты обеих линеек хорошо переносятся при длительном введении, не оказывают

повреждающего действия на основные органы и системы организма и не проявляют местного раздражающего действия. Установлено, что эти препараты не обладают мутагенностью и ДНК-повреждающим действием, не являются потенциальными канцерогенами, не проявляют аллергизирующих и иммунотоксических свойств.

Обобщен опыт применения препаратов доктора Плетнева в лечении различных заболеваний. Анализ динамики клинико-лабораторных показателей у пациентов, принимающих



препараты доктора Плетнева в виде монотерапии, свидетельствует о нормализации показателей клеточного иммунитета, периферической крови, биохимических показателей. Препараты хорошо переносятся и характеризуются дозозависимостью. В итоге монотерапия, комбинированное и комплексное лечение с применением препаратов доктора Плетнева восстанавливают биохимические процессы, протекающие в организме человека.

Неврологический медицинский центр «Династия» объединил усилия в лечении основных неврологических заболеваний с компанией «Центр доктора Плетнева» с целью повышения эффективности терапии и восстановления здоровья пациентов.

Записаться на прием в Центр можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Сайт центра – [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).

**ДИАГНОСТИКА**

**Магнитно-резонансная томография (МРТ) является самым достоверным источником информации о состоянии здоровья человека. Это абсолютно безопасный метод, при котором отсутствует лучевая нагрузка на пациента, что дает возможность прохождения МРТ-диагностики неограниченное количество раз за короткий промежуток времени.**



магнитного поля 1,5 Тл, позволяющим диагностировать максимально широкий спектр заболеваний.

**ПРЕИМУЩЕСТВА ТОМОГРАФОВ ОТ 1 ДО 3 ТЛ:**

- сверхпроводящий магнит с напряженностью поля от 1 до 3 Тл, специально ориентированный на углубленные исследования;
- короткий дизайн магнита и передне-фронтальный доступ обеспечивают комфорт для пациента, снижая проблему клаустрофобии;
- инновационная технология в программном обеспечении позволяет осу-

нимает участие в деятельности профессиональных медицинских ассоциаций.

Наличие обширной наработанной базы данных и коллегиальность при обсуждении сложных диагностических случаев практически исключают возможность врачебной ошибки. Консультативный центр компании, в который входят ведущие специалисты и эксперты России в области диагностики, непрерывно оказывает помощь каждому центру компании.

**ВНИМАНИЕ, АКЦИИ!**

В диагностическом центре «МРТ-Эксперт Зеленоград» постоянно действуют акции и специальные предло-

**КАК ВЫБРАТЬ НУЖНОГО МРТ-ЭКСПЕРТА?**

копальными томографами от 1 до 3 Тл и низкопольными – до 0,4 Тл. У каждого есть свои плюсы и минусы.

Зачастую при выборе места прохождения обследования мы руководствуемся не факторами профессионализма сотрудников и аппаратными возможностями оборудования, не репутацией компании, а ценой, удаленностью от дома и т. д. Результатом такого подхода может стать плохое качество обслуживания, недостоверная интерпретация полученных при исследовании данных и, как следствие, появление ошибки в постановке диагноза и выбор неверного курса лечения, потеря времени и денег.

Как избежать возможных неприятностей при выборе места прохождения МРТ-обследования? Для этого необходимо учитывать следующие факторы:

- Представительность компании. У крупной компании лучше развита консультативная поддержка, больший опыт в работе, большие возможности для развития диагностики.
- Мощности и тип томографа. Качество обследования во многом зависит от типа и вида томографа, соответствующего рекомендованному исследованию, и набора программ для его проведения.

ющего рекомендованному исследованию, и набора программ для его проведения.

- Профессионализм среднего медицинского персонала. Во многом от действий и квалификации персонала зависит быстрота исследования, комфорт и эффективность использования всех возможностей оборудования.
- Экспертность врачей. От высокой квалификации и опыта врачей зависит правильность интерпретации полученных МР-данных и помощь направляющему врачу в его диагностическом поиске.

▶ Диагностические центры «МРТ Эксперт» находятся в составе первой и ведущей группы медицинских компаний «Эксперт», в которую входят более 40 диагностических центров и многопрофильных медицинских клиник. Все центры оборудованы современными высокопольными томографами экспертного класса от ведущих мировых лидеров. В Зеленограде центр «МРТ-Эксперт Зеленоград» оснащен томографом экспертного класса Siemens Symphony с напряженностью

цельствать раннюю специфическую диагностику целого ряда заболеваний: онкологических заболеваний, воспалительных, дегенеративно-дистрофических процессов, травматических повреждений и многих других;

- сканер включает специальную технологию, которая не только обеспечивает интеллектуальность и экспертность МРТ-обследования, но и позволяет увеличить скорость сбора данных;
- высокая разрешающая способность дает возможность определить участки патологических изменений в органах размерами от 1-2 мм в диаметре.

**ВЫБИРАЙТЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ!**

Подбор, подготовка и обучение персонала для «МРТ Эксперт» имеет ключевое значение, и этому уделяется много сил и внимания. Компания сама обучает своих специалистов, и это способствует достижению высочайших стандартов качества медицинского обслуживания. Врачебный персонал постоянно совершенствует свои знания и навыки, при-

жения, позволяющие пациентам пройти исследования по выгодным для них ценам. Так, с 1 июня 2015 года и на протяжении всего летнего периода в выходные дни предоставляется скидка 10% на все исследования. Кроме того, пациенты могут воспользоваться скидкой 30% на второе и последующие исследования в любые дни летних месяцев.

Центр «МРТ Эксперт» расположен по адресу: Зеленоград, Георгиевский проспект (проезд 4806), дом 4, строение 3, рядом с центральным входом в ОАО «Ангстрем». Запись по телефонам: **8 (499) 731-00-09, 8 (499) 731-27-43, 8 (985) 812-90-33.** Сайт центра: [www.mrtexpert.ru](http://www.mrtexpert.ru).



**ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!**

– Наталья Сергеевна! Когда-то в 4-м микрорайоне, рядом с бывшей 152-й поликлиникой, в отдельном строении уже существовал аптечный пункт сети «Медиал», который пользовался большой популярностью среди зеленоградцев. Почему он был закрыт?

– Аптечный пункт «Медиал» располагался буквально в нескольких шагах от поликлиники, там можно было купить любые, назначенные врачом препараты. Это было очень удобно для жителей близлежащих домов и зеленоградцев, спешивших из поликлиники домой. Потом в столице началась кампания по приведению городских торговых объектов в «надлежащий вид», и павильон, как и тысячи других нестационарных объектов, прекратил свое существование. Жители были вынуждены пользоваться другими аптеками, которые расположены не так близко к поликлинике и дому.

– Какой ассортимент лекарств в новой аптеке? Могут ли пациенты поликлиники приобрести в «Медиале» лекарства по рецепту врача?

– Безусловно, мы учитывали близость аптечного пункта к поликлинике, в новой аптеке большой ассортимент как лекарственных средств, отпускаемых по рецепту врача, так и безрецептурных препаратов. Опытные провизоры и фармацевты всегда помогут покупателям подобрать необходимые препараты, проконсультируют о цене и наличии лекарств в аптечной сети, расскажут о достоинствах и недостатках тех или иных препаратов.

– Не секрет, что за последнее время цены в аптеках выросли на 30-40%, а то и больше. Какова ценовая политика новой аптеки «Медиал»?

– Поскольку цены на зарубежные лекарственные средства во всех аптеках выросли, в нашем аптечном пункте покупатели могут приобрести отечественные аналоги дорогих зарубежных препаратов. При этом в качестве и доступности лекарств жители могут быть абсолютно уверены – «Медиал» работает только с проверенными прямыми поставщиками и дистрибьюторами, что исключает поставку некачественных лекарств, а за счет минимальной наценки позволяет нам держать на все товары аптечной сети демократичные цены. Мы постоянно проводим мониторинг цен в аптеках города, поэтому горожане могут быть уверены, что во всех аптеках «Медиал» наценки на лекарства самые минимальные.

**«МЕДИАЛ» ВНОВЬ ОТКРЫЛ АПТЕКУ РЯДОМ С ПОЛИКЛИНИКОЙ**

**В мае этого года в корпусе 403а открылся стационарный аптечный пункт фармацевтической сети «Медиал», решив, таким образом, социально значимую задачу по шаговой доступности фармацевтических услуг жителям 4-го микрорайона. Мы попросили заведующую аптечной сетью «Медиал» Наталью Макарову прокомментировать открытие новой аптеки и ответить на вопросы зеленоградцев.**

– Будут ли проводиться в новом аптечном пункте «Медиал» специальные скидочные акции в связи с открытием?

– В мае для всех покупателей аптеки в корпусе 403а предусмотрена 10%-ная скидка на весь ассортимент аптечного пункта. А в июне только в этой аптеке будет действовать 15%-ная скидка на всю медицинскую технику. Так что если вам нужен тонометр, ингалятор и т.п., самое время прийти в новую аптеку и сделать покупку по привлекательной цене.

Кроме того, в новой аптеке, как и во всей аптечной сети «Медиал», действует система скидок: держатели социальных карт, скидочных карточек сети «Медиал» получают 3%-ную скидку. Такая же скидка действует на лекарства по рецепту врача и для всех покупателей, пришедших в аптеку в выходной день. Пенсионерам мы предоставляем 5%-ную скидку.



– Бывает ли так, что в аптеке необходимого лекарства нет в наличии?

– Мы отслеживаем появление новых и популярных у населения препаратов на рынке лекарственных средств и стараемся, чтобы они поступали в нашу аптечную сеть. Если какого-либо лекарства не окажется в одной аптеке, то наши провизоры и фармацевты предоставят покупателю информацию о том, в какой аптеке «Медиал» этот препарат есть, либо при необходимости сделают предварительный заказ лекарственного средства. Оно будет доставлено в аптеку в течение трех дней. Кроме того, по телефону **8 (499) 734-95-15, 8 (499) 735-55-10** жители могут узнать о наличии и цене лекарств, сделать предварительный заказ редких препаратов.

– На каких принципах строится торговая политика аптечной сети «Медиал»?

– «Качество, профессионализм и конкурентные цены» – на этих трех китах строится политика компании, а это значит, что наши покупатели могут быть уверены в качестве и доступности лекарственных препаратов и медицинских приборов, которые они приобретают у нас, в том числе и в новой аптеке в корпусе 403а.

Мы считаем, что здоровье должно быть доступно каждому человеку, поэтому приглашаем всех зеленоградцев в новую аптеку (корп. 403а). Мы работаем ежедневно, с 8.00 до 21.00, без праздничных и выходных дней. Телефоны для справок: **8 (499) 729-35-10, 8 (499) 729-34-31.**

## РЕАБИЛИТАЦИЯ

**Одним из ведущих осложнений артроза коленного сустава является ограничение объема движений. Финалом бывает полная потеря возможности движения и самообслуживания. Физические упражнения уменьшают боли и улучшают движения коленного сустава. Для стойкого лечебного эффекта важна регулярность занятий, направленных на поддержание и увеличение объема движений в суставах.**

ЛФК проводит инструктор по лечебной физкультуре после консультации врача по лечебной физкультуре. Разрабатывается индивидуальный план занятий, которые проводятся в группе или индивидуально. Положительный эффект после курса ЛФК сохраняется до шести месяцев. Занятие в зале – это первый этап лечебной физкультуры при артрозе.

## РОБОТО- И МЕХАНОТЕРАПИЯ

Следующим этапом ЛФК является занятие с аппаратами для робото- и механотерапии. Это реабилитация людей с по-



## ВСТРЕЧА

Основные эпидемиологические показатели по туберкулезу в Москве существенно ниже, чем в России: смертность – в 4,9 раза, заболеваемость – в 2,1 раза, распространенность – в 3,4 раза. За два последних года количество заболевших уменьшилось на 31%.

В нашем округе за 2014 год впервые заболело 52 человека, из которых жители Зеленограда со-

ет 40%, однако доля мигрирующего населения среди больных в Москве в 6 раз больше, чем в России, и в 2 раза больше, чем в Санкт-Петербурге.

С целью улучшения качества работы фтизиатрических медицинских учреждений проводится реорганизация столичной фтизиатрии, которая закончится в 2015 году. По ее итогам 22 бывших противотуберкулезных уч-

# ПРИ АРТРОЗЕ НЕОБХОДИМА ГИМНАСТИКА

мощью робототехнических устройств. Работа всех устройств базируется на одном принципе: для того, чтобы помочь восстановить связки и мышцы, используются устройства, которые аккуратно направляют движение конечностей в нужном направлении.

В механотерапии применяют тренажеры, в том числе – с программным управлением, позволяющим дозировать ам-



плитуду и интенсивность движения для восстановления питания мышц, суставов и связок. Целенаправленные и дозированные движения являются эффективным средством реабилитации при артрозах коленного сустава. Движения, выполняемые на этих аппаратах, дозированы, упражнения выполняются с определенной скоростью и нагрузкой. Методически повторяемые ритмичные движения ускоряют процесс восстановления нарушенной двигательной функции. Больной сам может производить назначенные врачом упражнения на соответствующем аппарате под контролем инструктора по лечебной физкультуре.



## ЛФК В БАСЕЙНЕ

Следующим этапом являются занятия ЛФК в бассейне – индивидуально или в группе. Во время проведения этой процедуры снижается болевой синдром, оказывается тренирующее воздействие на суставы и позвоночник. ЛФК в бассейне положительно влияет на эмоциональное состояние пациентов, что в значительной мере облегчает и ускоряет процесс восстановления и способствует, в конечном итоге, более длительной ремиссии.

Такой системный подход позволяет добиться высоких результатов. Комплексное лечение значительно сокращает период реабилитации при болевом синдроме различного генеза.

Методы ЛФК в воде (гидрокинезотерапии) являются очень эффективными благодаря тому, что они оказывают обширное, комплексное воздействие на различные функции, выполняемые опорно-двигательным аппаратом. Основной эффект от лечебной физкультуры, проводимой в водной среде, заключается в укреплении и интенсивном восстановлении ослабленных мышц и в релаксации излишне напряженных. Гидрокинезотерапия положительно влияет на психоэмоциональное состояние пациентов, что в значительной мере облегчает и ускоряет процесс восстановления.

▶ В отделении медицинской реабилитации ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042) для зеленоградцев предлагается широкий спектр лечебных мероприятий. Стоимость консультации врача и курса лечения уточняйте по телефону 8 (499) 210-35-20. Ознакомьтесь с методами лечения можно на сайте: <http://reabilitolog-pk201.ru>.

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

## ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!

**Клещевой вирусный энцефалит – это острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболевания: от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.**

По состоянию на середину мая 2015 года, в Московской области лечебно-профилактическими организациями зарегистрировано 1230 случаев присасывания клещей, в том числе к детям – 357. В 9,6% исследованных клещей, присосавшихся к людям, был обнаружен возбудитель клещевого боррелиоза, в 3,2% – моноцитарного эрлихиоза и в 1,1% – анаплазмоза человека.

## КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Возбудитель болезни передается человеку в первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе с обезболивающей слюной. Заразиться можно: при посещении эндемичных по клещевому вирусному энцефалиту территорий в лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках; при заносе клещей животными или людьми – на одежде, с цветами, ветками; при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса. А также при употреблении в пищу сырого молока коз, овец, коров, поэтому в неблагополучных территориях необходимо употреблять этот продукт только после кипячения. Заразными являются и продукты,

приготовленные из него: творог, сметана и т.д.;

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 60 дней. Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей.

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА?

Неспецифическая профилактика включает в себя применение специальных защитных костюмов или приспособленной одежды, которая не должна допускать заползания клещей через воротник и обшлага. Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк – в носки и сапоги. Голову и шею закрывают косынкой. Для защиты от клещей ис-

пользуют отпугивающие средства – репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду.

Меры специфической профилактики: профилактические прививки, которые проводятся лицам отдельных профессий, работающим в эндемичных очагах; серопротектике не привитым лицам, обратившимся в связи с присасыванием клеща на эндемичной по клещевому вирусному энцефалиту территории, проводится только в лечебно-профилактических организациях.

▶ Все люди, выезжающие на работу или отдых в неблагополучные территории, должны быть обязательно привиты!

## ГДЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?

Прививку можно сделать в прививочных пунктах на базах поликлиник, медсанчастей, здравпунктов учебных заведений после консультации врача. Завершить весь прививочный курс необходимо за 2 недели до выезда в неблагополучную территорию.

Не привитым людям проводится серопротектике – введение человеческого иммуноглобулина против клещевого энцефалита в течение 96 часов после присасывания клещей.

Уважаемые жители! Для удаления клещей обращайтесь в травмпункты, а для дальнейшего наблюдения и возможного лечения – к терапевту и врачу-инфекционисту.

## ТУБЕРКУЛЕЗ – БОЛЕЗНЬ СОЦИАЛЬНАЯ

**В Правительстве Москвы состоялась пресс-конференция главного фтизиатра Москвы, директора Московского городского научно-практического центра борьбы с туберкулезом Елены Богородской на тему: «Организация и обеспечение фтизиатрической помощью населения Москвы».**

**В мероприятии приняли участие главные врачи крупных московских туберкулезных больниц.**

ставляют 42 человека, а 10 человек – приезжие. Взрослых больных – 38 человек, один ребенок до 14 лет и один подросток. В Зеленограде выявлено 6 случаев внелегочной формы. Максимальная заболеваемость у мужчин и женщин приходится на трудоспособный возраст – более 80% от общего числа заболевших.

– Данная ситуация по туберкулезу складывается, в основном, за счет завозного туберкулеза, – утверждает главный специалист по туберкулезу Е. Богородская. – Доля приезжих среди впервые выявленных случаев составля-

ет 40%, однако доля мигрирующего населения среди больных в Москве в 6 раз больше, чем в России, и в 2 раза больше, чем в Санкт-Петербурге. В центре созданы централизованные службы – такие, как отдел госпитализации и врачебная комиссия по туберкулезу, контролирующая все случаи установления диагноза и в сложных случаях назначающая лечение.

Зеленоградский противотуберкулезный диспансер № 6, расположенный по адресу: 1-й Западный проезд, д. 8, стр. 1, функционирует в обычном режиме. Любой житель Зеленогра-

да и гость Москвы в часы работы диспансера может пройти флюорографическое исследование и получить консультацию специалиста врача-фтизиатра. Медицинская помощь и лечение детям и взрослым оказываются отдельно. Кроме того, флюорографическое исследование можно пройти в любом амбулаторно-поликлиническом учреждении округа без предварительной записи.



▶ Всем жителям флюорографию нужно проходить не реже 1 раза в 2 года, медицинским работникам – не реже 1 раза в год, работникам родильных домов и детских отделений медицинских учреждений – 2 раза в год.

Помните, туберкулез – это социальная болезнь, источник инфекции длительно сохраняется в окружающей среде (пыль, слюна, мокрота и др.). Кроме того, больные туберкулезом могут находиться с вами рядом, не подозревая, что они больны. Самый надежный и простой метод раннего выявления туберкулеза – это флюорографическое исследование у взрослых и реакция Манту у детей и подростков.

**АКТУАЛЬНО**

**По статистике, каждый второй житель нашей планеты страдает остеохондрозом. И хотя от этой болезни не умирают, она сопровождается болями, которые мешают двигаться и жить в привычном ритме. Но этот диагноз – не приговор! Современная медицина позволяет полностью избавиться от недуга, – считает заведующая отделением городской больницы № 3 «Дневной стационар» Ирина Анатольевна Яроцкая.**

– Ирина Анатольевна, что такое остеохондроз?

– Это дегенеративно-дистрофическое заболевание, которое поражает отдельные сегменты позвоночника и требует длительного комплексного курсового лечения. Важное значение в терапии имеет применение медикаментов, направленное на предупреждение и устранение причин, способствующих развитию остеохондроза; угнетение происходящих в организме патологических процессов и осложнений; устранение симптомов.

При первых проявлениях боли или дискомфорта в спине нужно обратиться к специалистам. Дело в том, что под воздействием ежедневных нагрузок на позвоночник происходит постепенное разрушение связок. Межпозвоночные диски смещаются, что приводит к возникновению костных разрастаний. Они, в свою очередь, задевают нервные окончания спинного мозга и постепенно травмируют их. Это и служит основной причиной болевого синдрома.

Методы лечения делятся на две категории: медикаментозные и немедикаментозные.

▶ Длительность лечения остеохондроза может определить только лечащий врач. Самостоятельно прерывать лечение нельзя, даже если кажется, что боль ушла навсегда.

**– Давайте остановимся более подробно на немедикаментозном лечении остеохондроза...**

– Во-первых, это лечебная физкультура в зале. Пациенты с болями в спине стараются избегать физических упражнений, но разумные нагрузки с постепенным увеличением объема выполненных упражнений имеют благотворное воздействие, и не перегружают позвоночник. Не стоит экспериментировать с упражнениями, вызывающими болевое ощущение. Все движения должны быть плавными, с постепенным наращиванием амплитуды. Лечебная физкультура усиливает кровообращение и питание хрящевой ткани,

предотвращает появление застойных явлений и развитие контрактур, уменьшает боль и укрепляет мышцы.

Во-вторых, лечебная физкультура в бассейне (гидрокинезитерапия) – это полезный и безопасный вид физической нагрузки. Когда пациент погружается в воду, то рефлекторно задействует в лечебно-восстановительном процессе все суставы, как при плавании, только в более щадящем режиме. Занятия в бассейне оправданы и с точки зрения нормализации биохимических реакций и физиологических механизмов. Оптимальное дозированное пребывание в воде создает некие перепады температуры, что полезно для общего оздоровления организма, его закаливания.

**– В каких случаях применяют физиотерапевтические методы лечения?**

– Физиотерапевтические методы применяются с учетом возраста пациента, сопутствующих диагнозов, клинической картины и степени тяжести

**– При назначении лечения остеохондроза на виды электролечения приходится более 60% всех процедур. Какие виды используют в «Дневном стационаре»?**

– Гальванизация – лечение постоянным током низкого напряжения (до 80 вольт) – вызывает местный и общий эффекты. В клинической практике чаще используется электрофорез: введение через кожу лекарственного вещества постоянным током. Перед другими методиками у электрофореза есть некоторые преимущества – например, высокая терапевтическая эффективность лекарственных веществ; введение лекарственного вещества в толщу кожи без нарушения ее целостности и др.

Амплипульстерапия – лечение синусоидальными модулированными токами. Назначается при артрозной болезни для достижения обезболивающего и трофического противоотечного и противовоспалительного действия. Раздражение током вегетативных образований усиливает кровоток, стиму-

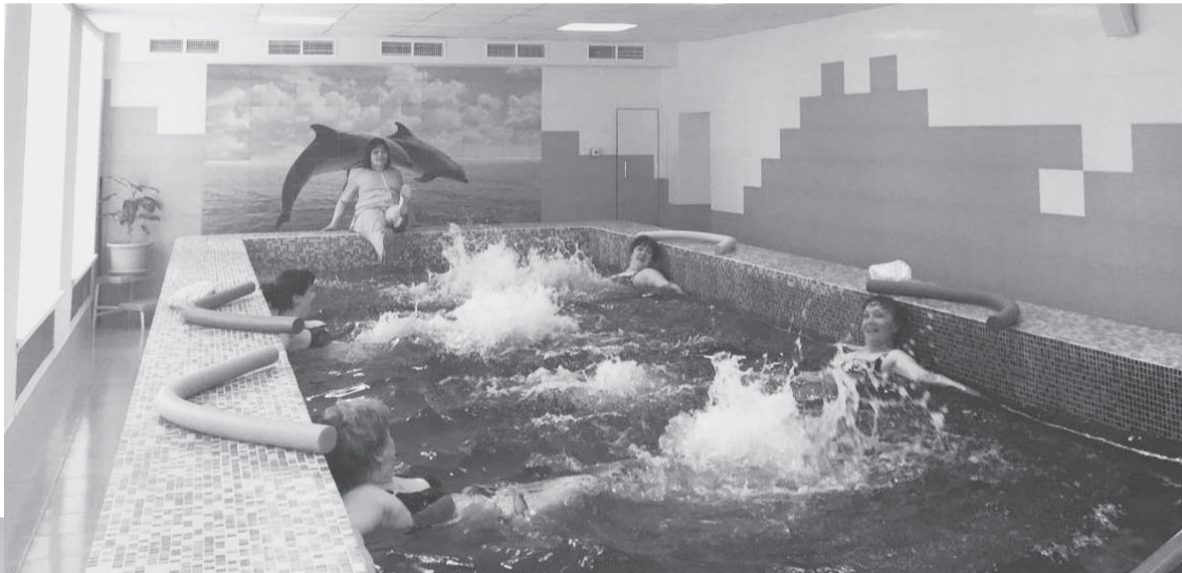
## Стадии остеохондроза



# ОСТЕОХОНДРОЗ — КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

заболевания. Основными задачами физиотерапии являются:

- стимуляция адаптационно-трофических функций симпатической нервной и симпато-адреналиновой системы;
- увеличение кровотока, повышение биохимических процессов, улучшение обмена веществ и трофики тканей больного сустава;
- оказание обезболивающего, противоотечного и противовоспалительного воздействия;
- ускорение процессов рассасывания продуктов тканевого обмена, отеков, инфильтратов, экссудатов, кровоизлияний;



яния. При введении с помощью ультразвука лекарственного вещества достигается больший обезболивающий и противовоспалительный эффект.

**– После снятия острого воспаления и ликвидации болевого синдрома показано применение массажа...**

– Да, массаж снимает болевой синдром, улучшает кровообращение и

природный минерал нефтяного происхождения – озокерит, напоминающий пчелиный воск. Его действие на организм складывается из температурного, механического и химического факторов. Озокерит отличается низкой теплопроводностью, высокой теплоемкостью и теплоудерживающей способностью. В нем содержатся вещества, обладающие антибиотическими свойствами. Озокерит оказывает противовоспалительное, рассасывающее, болеутоляющее, антиспастическое, противоаллергическое действие, стимулирует процессы восстановления тканей.

**– Какие документы необходимы для госпитализации в дневной стационар?**

– Направление на госпитализацию (форма 057/у-04) и выписка из амбулаторной карты (форма 027/у-04).

**– Медицинские слуги предоставляются бесплатно?**

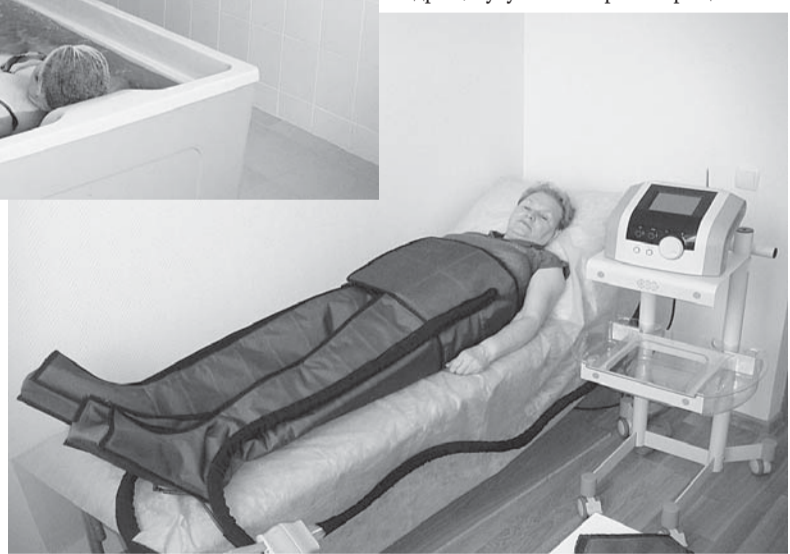
– Услуги предоставляются как бесплатно, на основании полиса ОМС, так и на платной основе (в случае внеочередной госпитализации или госпитализации в палату повышенной комфортности). Стоимость – 600 рублей в день. Если пациент не имеет полиса ОМС или у него нет направления или выписки из амбулаторной карты, тогда возможна платная госпитализация – 1200 рублей в день.

**– Сколько дней составляет курс лечения?**

– Курс лечения составляет 10 дней. Длительность пребывания – не более 3-4 часов в день.

В «Дневном стационаре» проводится комплексное курсовое лечение пациентов, в том числе внутримышечные и внутривенные инъекции. Записаться на все процедуры можно по телефонам: **8 (499) 734-10-64, 8 (499) 735-04-29** или по адресу: Каштановая аллея, д. 2а, кабинет № 39.

- повышение защитных сил организма и иммуномодулирующего эффекта;
- предупреждение атрофии, укорочения мышц;
- усиление десенсибилизирующего и дезинтоксикационного эффекта;
- улучшение процессов регенерации, профилактика прогрессирования заболевания и восстановление функции пораженного сустава.



лирует функцию симпатoadренальной системы и обменных процессов, улучшает проницаемость и повышает защитные свойства тканей.

Интерференцтерапия – лечение токами низкой частоты. Происходит снижение болевого синдрома, резорбция периневральных отеков, уменьшается спазм мускулатуры. Эта процедура оказывает ганглиоблокирующее действие на вегетативные образования благодаря угнетению симпатического звена вегетативной нервной системы.

Ультразвуковая терапия – лечение механическими колебаниями упругой среды. Метод повышает лимфо- и кровообращение в тканях, усиливает процессы регенерации, рассасывает отеки, инфильтраты, экссудаты, кровоизлия-

оказывает успокаивающее действие на пораженные мышцы.

Например, пневмомассаж (лимфопресс) воздействует на сосудистую, нервную и лимфатическую систему при помощи воздушных волн, которые под давлением сжимают и разжимают руки, ноги и талию. Улучшает кровообращение, увеличивает количество функционирующих капилляров, улучшает трофику тканей, повышает мышечный тонус. Массаж оказывает оздоравливающее влияние на ткани организма, лимфатические сосуды и узлы, внутренние органы, кровеносные сосуды.

**– Что такое озокеритолечение?**

– Это вид теплотечения, при котором в качестве теплового носителя используют специально обработанный

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ



# ПРОСТИТЬ, ЧТОБЫ ВЫЗДОРОВЕТЬ

**Бытует мнение, что многие болезни происходят от того, что в человеке прорастает обида. Как научиться прощать? Как быть, если обижают несправедливо? Как понять: простили ли мы человека или это так кажется? Если другой обижается на «ровном месте»? На эти вопросы отвечает протоиерей Дмитрий СМЕРНОВ.**

– В Евангелии сказано: «Если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6, 14). Отец Дмитрий, почему Господь не прощает тому человеку, который не прощает сам?

– Дело в том, что обиды, ссоры, недоброжелательство отталкивают лю-

дей друг от друга. А Бог есть любовь, и, сотворив человека по Своему образу и подобию, Господь хочет, чтобы люди жили в любви и согласии. А дьявол, наоборот, стремится всех людей разделить. Поэтому тот, кто участвует в ссоре, служит силам зла и тем самым отделяет себя от Бога, выступает против заповеди «Да любите друг друга».

А что такое прощение? Вот два человека поругались, а потом помирились, простили друг друга – нет между ними этой стены, они опять пребывают в мире, в любви. Зло, которое стояло между ними, ушло. То же самое и прощение от Бога. Бог прощает человека, соединяется с ним, живет в его душе. Поэтому слова Господни означают не то, что Отец наш Небесный желает нас наказывать, отомстить за наши прегрешения. Нет, просто если мы не прощаем обид, то не можем быть детьми Отца Небесного, мы становимся детьми дьявола. Это только наш выбор.

– Иной скажет: так он меня оскорбил, он же виноват...

– Да, безусловно, он виноват, грех, который он совершил, остается грехом, а ты прости. Опять: почему я должен прощать? Конечно, не должен, каждый волен жить, как ему нравится: хочешь – живи в раю, хочешь – в аду. Каждый, кто живет, как в аду, сам выбрал для себя такую жизнь. Значит, ад ему более близок, понятен, более соответствует устройству его сердца. Господь нас ни к чему не обязывает, он призывает: «Да любите друг друга», а человек уж сам выбирает, что ему более близко. Либо собственная спесь



и гордость, которая мучается и никак не может сделать первый шаг навстречу, либо смирение и кротость Христа Спасителя.

– Бывает так, что невозможно примириться с человеком...

– Бывает, но пусть эта невозможность идет от него, но не от нас. Апостол Павел говорит: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми». Старайтесь, чтобы не от вас шло разделение, ваше сердце должно быть всегда открыто к примирению, к любви. Когда Петр приступил к Иисусу Христу и спросил: «Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? До семи ли раз?» Иисус ответил ему: «Не говорю тебе: до семи раз, но до седмижды семидесяти раз».

Если мы хотим быть учениками Христа, надо сделать над собой усилие

и простить человека, который нанес нам какое-то зло, стараться не испытывать к нему неприязни за то горькое, что через него произошло с нами.

– Некоторые говорят: «Я тебя прощаю, но забыть этого не могу...»

– Значит, не простили. Простить – значит, всё забыть, как будто ничего и не было, а если мы с вами вспоминаем с чувством или обидчика нашего, или саму обиду, то, значит, мы еще не простили. Господь прощал и блудницу, простил и Петра, который от Него отрекся, простил и своих мучителей, которые Его распяли, молился за них: «Прости им, Отче, ибо не ведают, что творят». Господь и нас зовёт к совершенству: «Научитесь от Меня, яко кроток и смирен есмь сердцем». Он хочет, чтобы человек из гордого стал смиренным. Поэтому и попускает нам

эти испытания для того, чтобы мы бо-ролись со своей гордыней.

Если человек хочет научиться этим качествам души, то хотя и не сразу, с большим трудом, но всё-таки он сможет это бесовское разделение преодолеть. Нужно стараться не участвовать ни в каких ссорах, воспитывать в себе это новое свойство души. И если ради Христа, ради того, чтобы достичь духовной жизни, человек будет прощать, оказывать снисхождение немощи другого, принимать на себя удар и не отвечать злом на зло, тогда он постепенно достигнет мирного духа, о котором говорил Серафим Саровский: «Стяжи мирный дух, и вокруг тебя спасутся тысячи». Человек, достигший мирного духа, сможет любое зло победить, ведь чем больше мы будем прощать, тем более станем способны на любовь, тем ближе станем к Богу.

ПСИХОТЕРАПИЯ



• Все наши действия будут иметь весьма определенные последствия. Поэтому, по сути, мы всегда выбираем не то, что мы собираемся делать, а то, что будет в результате этого нашего действия. Поэтому, прежде чем сделать какую-нибудь глупость, хорошенько подумайте об ее последствиях, и тогда глупостей в вашей жизни будет значительно меньше.

• Конечно, каждому нормальному человеку хочется на безбедную пенсию, при-

ПРОФИЛАКТИКА

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – 2015

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

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

▶ Возрастные группы, подлежащие диспансеризации в 2015 году: **годы рождения 1994, 1991, 1988, 1985, 1982, 1979, 1976, 1973, 1970, 1967, 1964, 1961, 1958, 1955, 1952, 1949, 1946, 1943, 1940, 1937, 1934, 1931, 1928, 1925, 1922, 1919, 1916.**

Подробную информацию можно получить в регистратуре поликлиник, по телефонам: **8 (499) 735-82-26** (корп. 225), **8 (499) 731-44-23** (корп. 911), **8 (499) 717-77-83** (корп. 1460), **8 (499) 210-25-41** (корп. 2042) и на сайте <http://гп201.рф> в разделе «Информация для населения».

Будьте внимательны к себе, пройдите диспансеризацию!

АНОНИМНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

## «ПОЛИКЛИНИКА НАЧИНАЕТСЯ С РЕГИСТРАТУРЫ»

**Министерство здравоохранения Российской Федерации в целях совершенствования работы регистратур поликлиник объявляет конкурс «Поликлиника начинается с регистратуры».**

Критерии для определения победителя будут не только организационные (например, создание в регистратурах условий, обеспечивающих формирование и распределение потоков пациентов, своевременную запись и регистрацию больных на прием к врачу, в том числе с применением информационных технологий), но и этические и эстетические (например, организация комфортных условий и уютной атмосферы, вежливое и внимательное отношение к пациентам и др.).

Информация о проведении конкурса будет доступна для ознакомления во всех поликлиниках страны. Оценить работу регистратуры сможет каждый пришедший в поликлинику, заполнив анкету в анонимной форме. Же-



лающие смогут также отправить фото понравившейся регистратуры.

Органы управления здравоохранением каждого субъекта РФ определяют победителя, которым станет региональная поликлиника, набравшая наибольшее количество положительных отзывов граждан. Информация о поликлиниках-победителях будет направлена в Министерство здравоохранения Российской Федерации, где независимая комиссия до 1 октября 2015 года определит лучшую регистратуру страны.

**Уважаемые зеленоградцы! Примите участие в анкетировании! Ваше мнение важно для нас! Бланки анкет можете получить в любом лечебном учреждении округа. Благодарим всех горожан за участие в этом опросе!**

## СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА КУРПАТОВА

• Никогда не перекладывайте на чужие плечи ответственность за то, что происходит в вашей жизни. Понимаю, что искушение велико, но пожалейте самих себя. Только в тот момент, когда вы внутренне примете это решение – «Я автор своих неудач и творец своих успехов», – вы обретете силу.

• Примите тот факт, что прошлого уже не изменить, оно закончилось. Нам подвластно только наше будущее, которое напрямую зависит от того, что мы делаем сейчас, в каждую данную, конкретную минуту. Не ждите, что будущее вам улыбнется, сделайте так, чтобы оно не могло вам не улыбаться.

• Избавьтесь от иллюзии, что вы можете изменить других людей. Подсознательно все мы страдаем этим наивным заблуждением, а в результате страдаем в прямом смысле этого слова. Людей меняют только обстоятельства, всё остальное – лишь обман восприятия. Позвольте им быть другими, и в какой-то момент вы даже начнете получать от этого удовольствие.

• Мы нужны другим сильными. Слабыми, уставшими, страдающими, несчастными мы никому не нужны. Если даже кто-то делает вид, что дела обстоят как-то иначе, он просто вводит вас в заблуждение. Не поддавайтесь! Согласитесь с абсолютностью этого правила, выдохните, встряхнитесь, и вы поймете, что расстраиваться не из-за чего.

чем чем раньше, тем лучше, а желательно – прямо сейчас. Это химера. И не потому, что безбедной пенсии не может быть, а потому, что человеку необходимо работать. Осознайте это, и тогда ваш каждодневный труд начнет приносить вам радость.

• Каждый из нас умрет. Это неизбежно, и факт медицинский. Можно из-за этого страдать и мучиться, а можно сделать над собой усилие и оставить эту тему раз и навсегда. Не живите так, словно бы вы будете жить вечно. И не живите так, словно бы умирать вам завтра. Осмыслите оба этих утверждения, и вы найдете верный баланс.

• Если вы задались вопросом о смысле жизни – скорее всего, это просто депрессия. Важен не конкретный «смысл жизни», а ощущение, что вы живете осмысленно. Делайте то, что внутренне считаете важным. Не забывайте говорить себе об этом. И не гонитесь за успехом. Если вы просто делаете то, что чувствуете важным, успех догонит вас сам.

• Никогда не тратьте свое время и свои силы на тех, кому вы безразличны, или даже хуже того – на тех, кто вас не любит. В этом мире огромное множество людей, с которыми жить радостно. Просто не надо быть закрытым и подозрительным. Поверьте, будучи открытым и добрым, вы ничего не теряете. Остается быть к этому еще чуть-чуть разумным, и это пойдет вам только на пользу.