

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 5 (46)

22 мая 2017

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издаётся с 2013 года

4

СТРАНИЦА

## МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Интервью с зав. хирургическим отделением С.А. ИОНОВЫМ

5

СТРАНИЦА

## КАК ПОХУДЕТЬ И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ

Лечение с помощью лимфопрессотерапии

6

СТРАНИЦА

## ПОДДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ЧУЖОМУ ВЛИЯНИЮ?

Проверьте себя, пройдите тест!

7

СТРАНИЦА

## СЕКРЕТЫ ПОСТРОЕНИЯ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Интервью с известным психотерапевтом А.В. КУРПАТОВЫМ

### ПРОФЕССИОНАЛЫ



Департамент здравоохранения города Москвы  
Городская клиническая больница  
имени М. П. Кончаловского

## ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ МАКЕЕВ

Врач травматолог-ортопед  
высшей квалификации

Главный травматолог-ортопед округа. С 1996 года руководит отделением травматологии и ортопедии в ГКБ им. М. П. Кончаловского. Почетный работник здравоохранения г. Москвы. Один из наиболее крупных специалистов европейского уровня в сфере эндопротезирования крупных суставов. Автор многочисленных оригинальных решений и инноваций. Прошел обучение с освоением методик интрамедуллярного и внеочагового остеосинтеза, эндопротезирования тазобедренного, коленного и плечевого суставов в Швейцарии и Германии.

▶ Стаж работы – 33 года.

Ведет консультативный прием в поликлиническом отделении ГКБ им. М. П. Кончаловского по понедельникам и пятницам с 13.00 до 15.00

Запись по тел.: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 735-82-89

### КРУГЛОСУТОЧНО

## МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АКСОН

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

## НАРКОЛОГИЯ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

(495) 649-41-03

(499) 729-74-60

www.mosgornarkolog.ru

24  
часа

ВЫЕЗД НАРКОЛОГА НА ДОМ  
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ • КОДИРОВАНИЕ

ПРИЕМ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ

(по предварительной записи)

ПСИХИАТР • НАРКОЛОГ  
ПСИХОТЕРАПЕВТ • ПСИХОЛОГ • НЕВРОЛОГ  
ЭНДОКРИНОЛОГ • КАРДИОЛОГ • ГЕНЕТИК  
ТЕРАПЕВТ • ЭКГ • ЭЭГ • АНАЛИЗЫ

СПРАВКИ И БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ

Зеленоград, корп. 1006-б,  
2-й этаж, помещение II

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### ПРИГЛАШАЕМ!



## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НОВУЮ АПТЕКУ!

В семье «ЭКОНОМНЫХ АПТЕК» – пополнение! Новая аптека на Крюковской площади! Цены на многие товары здесь ниже на 15 – 20%, чем в других зеленоградских аптеках! Высокое качество товара гарантируется наличием сертификата качества на каждое наименование.

### ✓ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Условия создания конкурентной цены – минимальная торговая наценка и исключение всевозможных посредников из цепочки закупки лекарств.

### ✓ УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ

«Экономная аптека» на Крюковской площади – это подарок для зеленоградцев. Большим преимуществом является близость железнодорожного вокзала: горожане могут по пути на работу или домой, не тратя время, приобрести все необходимые лекарства и товары. Большим удобством для пешеходов является близость автобусных остановок.

### ✓ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ

Более 7000 наименований лекарственных препаратов! Всегда в наличии оригинальные импортные препараты, большой ассортимент отечественных аналогов разных ценовых категорий, изделий медицинского назначения, средств по уходу за лежачими больными, медицинской техники и лечебной косметики.

### ✓ ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Все товары закупаются только у первых и проверенных дистрибьюторов, что гарантирует качество лекарственных средств и сопутствующих товаров. Все товары имеют сертификаты качества и разрешены к применению Минздравом РФ.

### ✓ КОНСУЛЬТАЦИИ

В аптеке работают только квалифицированные дипломированные специалисты. Провизоры и фармацевты помогут сориентироваться в большом ассортименте: подберут необходимый лекарственный препарат, разъяснят правила и особенности его приема, ответят на вопросы о наличии товаров аптечного ассортимента.

### ✓ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ

Если необходимого товара в данный момент нет в наличии, можно воспользоваться услугой индивидуального заказа, которая доступна по будням с 10.00 до 17.00. В течение одного-двух рабочих дней нужный препарат доставят в аптеку и оповестят вас по телефону.

В МАЕ

для предъявителей купона

СКИДКА 10%

на ВИТАМИНЫ

и солнечную серию «Виши» и «Коластина»

Предъявите этот купон и получите дополнительную скидку!

Дорогие зеленоградцы!

Новая «Экономная аптека» ждет вас по адресу:  
Крюковская площадь, павильон №2 (старый город).

Режим работы: ежедневно, без выходных и праздников, с 7.00 до 22.00.

Телефон для справок 8 (499) 729-04-90

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

**С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!**



От всей души поздравляем с днем рождения врача-уролога Анну Вячеславовну Ивченко.

Пусть минуты все будут счастливыми,  
Нежных слов и улыбок полны.  
Жизнь эмоции дарит красивые,  
И пленит аромат новизны!  
Комплиментов, цветов, восхищения,  
Исполнений мечты, новых встреч.  
В каждом дне находить вдохновение  
И тепло в своём сердце беречь!

Коллектив поликлинического отделения ГКБ им. М. П. Кончаловского

**ОТ ВСЕЙ ДУШИ!**

**СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!**

Хочу выразить искреннюю признательность сотрудникам отделения анестезиологии-реанимации ГКБ им. М.П. Кончаловского за добросовестное отношение к работе. Отдельное спасибо заведующему отделением Багаутдину Гусеновичу Муслимову за профессионализм и человеческое отношение к пациентам. Приятно, когда человек знает свое дело. Пока такие люди есть в медицине, можно быть спокойными за свою жизнь.

**Г.М. Нестерова**

Хочу сказать спасибо всему коллективу 2-й неврологии ГКБ им. М.П. Кончаловского. И особенно отметить работу врача Е.В. Верещагиной. Доктор приходит рано утром, а уходит поздно вечером. Всегда общается с пациентами спокойно, с улыбкой. Также благодарю заведующего отделением В.И. Козлова за грамотно подобранный персонал, все сотрудники очень доброжелательны.

**С. И. Куликова**

Благодарю врача пульмонологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского А.Н. Шелемехову за добросовестный труд, индивидуальный подход к каждому пациенту, внимательность и профессионализм. Я попала в больницу в очень тяжелом состоянии, и всего за несколько дней лечения доктор поставила меня на ноги. Это мастер своего дела. Побольше бы таких врачей!

**И. А. Фатиева**

Хочу поблагодарить врача отделения гнойной хирургии ГКБ им. М.П. Кончаловского И.В. Морозова за профессиональное лечение. Медицинских сестер – за четкое выполнение назначений врача. Санитарок – за чистоту в отделении и сердечный уход за пациентами. Отдельная благодарность – сотрудникам блока питания. Молодцы!

**А. А. Сакович**

**МЕДИАЛ**  
сеть аптек  
**ТРЕБУЮТСЯ:**  
**• ПРОВИЗОР •**  
**• ФАРМАЦЕВТ •**  
**8-499-735-55-10**

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

**КОНСУЛЬТАЦИИ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Лучшие врачи ГКБ им. М. П. Кончаловского ведут прием в КДО поликлиники и родильного дома, а также в женской консультации. Здесь можно уточнить диагноз, получить квалифицированную и точную расшифровку результатов обследования, скорректировать ход дальнейшего лечения, составить индивидуальную схему комплексной терапии, решить вопрос о плановой госпитализации.

Чтобы попасть на бесплатную консультацию, при себе надо иметь направление лечащего врача, результаты исследований, паспорт и полис ОМС.

**Предварительная запись на консультативный прием:**

– в **поликлиническом отделении** – по телефонам: **8(499)734-14-41, 8(499)734-14-62** либо в холле первого этажа (стойка информации) по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7;

– в **женской консультации** – по телефонам: **8(499)735-43-83, 8(499)735-82-49** – либо в регистратуре по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6;

– в **родильном доме** – по телефону **8(499)729-27-90** либо в регистратуре КДО по адресу: ул. Александровка, д. 8 (гинекологический корпус).

Если у вас нет направления врача или полиса ОМС, либо вы хотите попасть на прием без записи, вне очереди, консультацию можно получить на платной основе. Для этого обратитесь в отделение по развитию платных услуг по телефону: **8(499)734-31-01** (поликлиника), **8(499)735-82-89** (женская консультация), **8(499)729-30-31** (родильный дом).

**ПРИЕМ В ПОЛИКЛИНИКЕ**

Специальность	ФИО специалиста	Дни и часы приема	Кабинет №
Нейрохирургия	Сериков В. М.	Пн., 13.00 – 15.00	435
Травматология	Макеев В. Н.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	339
Общая хирургия	Каншин А. Н.	Пт., 13.00 – 15.00 с 13.06 по 02.07 приема нет	435
Общая хирургия	Ионов А. С.	Ср., 11.00 – 14.00	435
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 13.00 – 15.00 с 29.05 по 09.06 приема нет	336
Общая хирургия	Тушнов А.И.	Вт., 12.00 – 14.00	339
Гнойная хирургия	Лесовик В. С.	Вт., 13.00 – 15.00	336
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00	336
Сосудистая хирургия	Козорин М. Г.	Пн., 11.00 – 13.00	339
Кардиология	Беликов Е.А	Вт., чт., 13.30 – 16.00	436
Кардиология	Стахина В. В.	Ср., пт., 12.00 – 14.00	438
Эндокринология	Жугина Т. В.	Ср., 15.00 – 16.00	340
Терапия	Владимирова Н. Н.	Вт., 10.00 – 12.00 с 22.05 по 25.06 приема нет	435
Неврология	Козлов В. И.	Чт., 14.00 – 16.00 с 22.05 по 09.06 приема нет	435
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 8.00 – 10.00	435
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00 с 15.05 по 26.05 и с 19.06 по 12.07 приема нет	339
Ревматология	Семейкина Н. М.	Ср., пт., 11.00 – 13.00	339
Неврология	Владимирова Е. Е.	Пн., 14.00 – 16.00 Вт., 14.00 – 16.00	436 435
Онкология	Малахов Ю. П.	Вт., 10.00 – 12.00	339

Возможны изменения в графике. Уточнять по телефону **8(499)734-14-41**.

**ПРИЕМ В ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ**

Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема	№ каб.
Акушерство и гинекология	<b>Пузырькова</b> Инесса Альбертовна	Пн., 10.00 – 12.00 Вт., 13.00 – 15.00	31
Акушерство и гинекология	<b>Быковщенко</b> Анна Николаевна	Пн., ср., 13.00 – 15.00	6
Акушерство и гинекология	<b>Кутузова</b> Екатерина Вячеславовна	Пт., 14.00 – 16.00	6

Возможны изменения в графике. Уточнять по телефону **8(499)735-82-49**.

**ПРИЕМ В КДО РОДДОМА**

Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Акушерство и гинекология	<b>Гончарова</b> Тамара Федоровна	Понедельник, 15.00 – 16.00 с 19.06 по 16.07 – приема нет
Акушерство и гинекология	<b>Мартынова</b> Ирина Викторовна	Четверг, 14.00 – 15.00
Акушерство и гинекология	<b>Качановская</b> Марина Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 15.30 с 29.05 по 9.06 – приема нет
Акушерство и гинекология	<b>Кабанова</b> Ольга Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 16.00
Акушерство и гинекология (эндокринология)	<b>Никитенко</b> Инна Викторовна	Четные дни: 14.00 – 20.00 Нечетные дни: 8.00 – 14.00
Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	<b>Ананьева</b> Ирина Александровна	Четные дни: 8.00 – 14.00 Нечетные дни: 14.00 – 20.00 с 19.06 по 2.07 – приема нет
Акушерство и гинекология (невынашивание беременности)	<b>Сыдыкова</b> Ирина Толомушевна	Четные дни: 14.00 – 20.00 Нечетные дни: 8.00 – 14.00 с 10.05 по 10.06 приема нет
Акушерство и гинекология (патология шейки матки)	<b>Колосова</b> Елена Викторовна	Четные дни: 8.00 – 14.00 Нечетные дни: 14.00 – 20.00

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону **8(499)729-27-90**.

**ВАКЦИНАЦИЯ**

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРИ!**

Поликлиническое отделение ГКБ им. М.П. Кончаловского (бывшая ГП № 65) приглашает всех желающих, независимо от места проживания и прикрепления к лечебным учреждениям, пройти вакцинацию от кори по будням с 8:00 до 14:00 (кабинет № 133). При себе нужно иметь паспорт, полис ОМС и сведения о выполненных ранее прививках.

В настоящее время в Европе отмечается резкий рост заболеваемости корью. Одна из главных причин – низкий уровень иммунизации населения. Корь очень заразна и опасна осложнениями, передается воздушно-капельным путем, имеет длительный инкубационный период (до 21 дня) без выраженных симптомов. Единственный способ уберечься – вакцинопрофилактика. После прививки иммунитет защищен в течение 12 – 15 лет.

В поликлиническом отделении ГКБ им. М.П. Кончаловского также проводится вакцинация от других заболеваний: пневмококковых инфекций, клещевого энцефалита, дифтерии, краснухи, столбняка, гепатитов А и В, дизентерии и др. Для выявления скрытых форм туберкулеза применяется современная методика – диаскинтест.

Телефон для справок **8(499)735-44-30**.

**ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ РОДИЛЬНОГО ДОМА**

Ведущие акушеры-гинекологи, педиатры и неонатологи, перинатальный психолог ведут консультативный прием независимо от места регистрации и прикрепления, без направления лечащего врача.

Заключить договор и оплатить услугу можно в КДО родильного дома. За подробной информацией обращайтесь в отделение по развитию платных услуг по телефону **8(499)729-30-31** (по будням – с 8.30 до 17.00).

Специализация	День недели	ФИО консультанта	Часы приема
Акушерство и гинекология	Понедельник	Новикова В. В.	13.00 – 15.00 6.06 – 19.06 приема нет
		Шашина Л. Ф.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Вторник	Процкая О. В.	16.00 – 17.30 19.06 – 9.07 – приема нет
		Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Среда	Златоорунская М. А.	16.00 – 17.30
		Борисова М. Я.	16.00 – 17.30 13 – 26.06 приема нет
		Серых А. И.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Четверг	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30
		Мартынова И. В.	15.00 – 16.30
Акушерство и гинекология	Пятница	Артемко Г. Я.	15.00 – 16.30 13.06 – 16.06 приема нет
Перинатальная психология	Пятница	Шапошникова Л. Ю.	16.30 – 19.00 15.05 – 28.05 приема нет

**ПРИЕМ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ В КДО РОДДОМА**

Дата	ФИО консультанта	Время
26, 30, 31 мая 1, 5, 8, 14, 16, 20, 23, 27, 29 июня	Попов И. И.	17.00 – 20.00
26 мая 1, 2, 6, 7, 9, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 27, 28, 29, 30 июня	Воронцовская О. Е.	10.00 – 15.00
23, 24, 29 мая		18.00 – 20.00

Появилась новая услуга! Теперь на дому можно не только получить консультации лучших педиатров и неонатологов ГКБ им. М.П. Кончаловского, но и сдать некоторые анализы. Лаборант в привычных для ребенка условиях может взять клинический анализ крови, а также мазки из зева и носа. Прием и консультации на дому ведутся по предварительной записи по телефону **8(499)729-27-90**.

**КОНСУЛЬТАЦИИ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ НА ДОМУ**

Дата	ФИО консультанта	Время
24 мая	Попов И. И.	14.00 – 20.00
8, 20 июня		9.00 – 14.00
25, 30, 31 мая 1, 2, 6, 9, 16, 22, 23, 26, 27, 29 июня	Воронцовская О. Е.	14.00 – 20.00

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону **8(499)729-27-90**.

ИСТОРИЯ БОЛЬНИЦЫ

# ПАТОЛОГОАНАТОМИЧЕСКОМУ ОТДЕЛЕНИЮ 50 ЛЕТ

5 мая 1967 года состоялось открытие патологоанатомического отделения зеленоградской больницы, бессменным руководителем которого на протяжении 27 лет была Галина Васильевна Никольская. В 1972 году на базе отделения начала работать служба судебно-медицинской экспертизы.

Город рос и развивался, а вместе с ним увеличивался коечный фонд больницы. С 1 июня 1994 года отделение возглавила Наталья Борисовна Куницкая, врач-патологоанатом высшей квалификационной категории. В 1997 году было построено новое здание патологоанатомического отделения. Возросло число служебных помещений, значительно улучшилось техническое оснащение.

Сегодня патологоанатомическое отделение ГКБ им. Г.П. Кончалов-



Заведующая ПАО Никольская Г.В. и врач-патологоанатом Саенко В.Н.

ского является одним из важнейших подразделений стационара. Здесь проводятся гистологические исследования тканей и органов, всё подвергается тщательному анализу,

особенно при подозрении на онкологию. Патологоанатомы определяют характер опухоли, стадию ее развития. На этом базируется вся тактика дальнейшего лечения пациентов. В этом отделении анализируется уровень своевременной медицинской помощи «скорой», ошибки диагностики на догоспитальном этапе, правильность диагнозов, поставленных в клинических отделениях больницы, разбираются случаи редких заболеваний.

Конечно, в отделении работают и с телами умерших людей. Проводят вскрытия, устанавливают причины смерти. На основе посмертного анализа осуществляют контроль качества лечебной и диагностической работы врачей и медицинского персонала. Работа патологоанатомической службы имеет огромное значение для развития всех служб здравоохранения в городе.



ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ ВСЕХ СОТРУДНИКОВ ОТДЕЛЕНИЯ!

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

## МОЯ ЖИЗНЬ ПРЕВРАТИЛАСЬ В БЕСПОМОЩНОСТЬ...



В 2016 году в результате обострения серопозитивного ревматоидного артрита, которым болею с 2001 года, у меня разрушился левый тазобедренный сустав. Практически я утратил возможность ходить, а вместе с этим и заниматься какими-либо делами. Жизнь превратилась в беспомощность и постоянную боль в бедре. Ночи без сна стали кошмаром, так как обезболивающие мало помогали. Посещения ряда врачей закончились направлением на эндопротезирование тазобедренного сустава. Появились отчаяние и безнадежность перед неизвестностью протезирования.

Но во время консультирования врач-травматолог-ортопед, заведующий травматологическим отделением ГКБ им. М.П. Кончаловского Владимир Николаевич Makeev корректно и тактично разъяснил все тонкости операции и убедил меня в необходимости ее проведения.

Операцию Владимир Николаевич проводил сам совместно с доктором С.П. Лимарь. Высокотехнологичная медицинская помощь мне была оказана квалифицированно, своевременно и в полном объеме. Своими блестящими знаниями хирургии и мастерством эти люди в буквальном смысле слова возвращают беспомощных пациентов к полноценной жизни.

Значительную часть рабочего времени В.Н. Makeev уделяет работе с врачами, делится с ними своими знаниями и накопленным опытом, контролирует и организует работу всего отделения. Практически каждый день посещает палаты и общается с больными.

В результате грамотной управленческой деятельности заведующего отделение травматологии работает, как хорошо отлаженный механизм.

Весьма радостно, что в Зеленограде работают такие незаурядные врачи, как В.Н. Makeev. Побольше бы таких замечательных врачей!

А.И. Косолядов

## МОЯ ПОЛИКЛИНИКА ТЕПЕРЬ МОЖЕТ СОПЕРНИЧАТЬ С ЕВРОПЕЙСКОЙ...



Благодарю главного врача ГКБ им. М.П. Кончаловского О.В. Гриднева и коллектив поликлинического отделения больницы за чуткое отношение к пациентам.

Я рада, что моя поликлиника теперь может соперничать с европейской. Какое чудное дизайнерское решение, чистота в холлах, кругом цветы! А как прекрасно работают молодые специалисты! При входе – информационная стойка. Милые женщины всё расскажут, покажут, помогут. На сестринском посту, где выдают справки и рецепты, – особая атмосфера. Чтобы работать с нами – пожилыми, больными, раздражительными пациентами, – нужно много терпения, такта и сопереживания. Справляются! Без лишней эмоций, тихо и спокойно решают наши проблемы.

Особенно хочется отметить заведующего терапевтическим отделением больничной поликлиники К.А. Мальцева, который оперативно решает проблемы пациентов, провозжает, объясняет. Спасибо за такое душевное отношение и добросовестную работу!

Л.Н. Ракина

# Центр эстетической гинекологии

Несовершенства женщины в интимной сфере не только доставляют дискомфорт и порождают комплексы, но и могут привести к краху семейной жизни. Обычно женщины стесняются обращаться к врачу с такой деликатной проблемой, но выход есть! На базе гинекологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского открылся уникальный инновационный Центр эстетической гинекологии.

### Основные направления:

- ✓ ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ИЛИ ИНТИМНЫЙ ФИЛЛИНГ (АУГМЕНТАЦИЯ)
- ✓ ЛАБИОПЛАСТИКА (КОРРЕКЦИЯ МАЛЫХ ПОЛОВЫХ ГУБ)
- ✓ БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПЛАСТИКА ВЛАГАЛИЩА ГИДРОФИЛЬНЫМИ НИТЯМИ

### Интимная пластика наружных половых органов

Это инъекционная контурная пластика. Метод позволяет восполнить объем мягких тканей путем введения препаратов гиалуроновой кислоты. Благодаря этому устраняются эстетические и функциональные недостатки, связанные с возрастными изменениями или индивидуальными особенностями, возрастает чувствительность интимных зон (клиторопластика, аугментация точки G), повышаются привлекательность и психологический комфорт женщины, качество сексуальной жизни.

### Лабииопластика

Это процедура пластической хирургии, которая позволяет улучшить внешний вид малых половых губ, исправить дефекты, в том числе медицинского характера. Показанием для ее проведения являются врожденные и приобретенные дефекты малых половых губ, которые вызывают эстетический дискомфорт у женщин, нарушают нормальную половую жизнь, вносят физические неудобства – например, мешают при ходьбе.

### Возможности интимного филлинга:

- коррекция малых и больших половых губ
- клиторопластика и аугментация точки G
- коррекция преддверья и стенок влагалища
- коррекция возрастных изменений интимных зон, в том числе увлажнение и повышение тонуса
- снижение гиперподвижности уретры при недержании мочи

### Перинеопластика гидрофильными нитями

Это достойная альтернатива хирургическому вмешательству. Процедура малотравматичная и малоболезненная. Отсутствуют разрезы, шрамы и рубцы. Организм быстро восстанавливается, запускаются собственные процессы омоложения, достигается сужение входа во влагалище. Эффект от процедуры сохраняется надолго. Пластика выполняется в любом возрасте, успешно проходит у рожавших и у нерожавших женщин.

Более подробную информацию можно узнать по телефону Центра эстетической гинекологии 8(906)039-33-37, а также на консультативном приеме специалистов Центра.



## СТАЦИОНАР



О том, какие методики при лечении желчекаменной болезни применяются в ГКБ им. М.П. Кончаловского рассказывает заведующий хирургическим отделением клиники кандидат медицинских наук С.А. ИОНОВ.

– Сергей Александрович, кто находится в группе повышенного риска?

– Люди старше 30 – 40 лет. Доказано, что женщины страдают этим заболеванием в 5 раз больше, нежели мужчины. Осложнения, как правило, проявляются в более позднем возрасте, и чем старше пациент, тем они для него опаснее. Калькулезный холецистит и его осложнения обнаруживаются у 20 – 25% пациентов хирургических отделений стационаров Москвы.

– Какие могут быть осложнения?

– Одно из наиболее частых – острый калькулезный холецистит, это когда камни закупоривают шеечный сегмент пузыря или пу-

зырного протока, препятствуя оттоку желчи из желчного пузыря. Механическая закупорка быстро приводит к воспалительным изменениям в стенке желчного пузыря, гангрене и прободению с развитием перитонита или гнояника. Если камню удалось проскочить дальше (что сопровождается приступом печёночной колики), возникает закупорка общего желчного протока с развитием механической желтухи и холангита. В этой ситуации возникает угроза для жизни пациента, и требуется ступенчатый подход к лечению.

Довольно часто при обострении ЖКБ и холангите возникает острый панкреатит, самая тяжёлая его форма – панкреонекроз. Такие больные сразу поступают в реанимационное отделение, лечение затягивается на месяцы. Многие люди, зная о своём заболевании, переживают дома приступы печёночной колики. Боясь идти к хирургу, пытаются лечиться самостоятельно. Но применение жел-

чегонных препаратов в этом случае может лишь ухудшить состояние и вызвать дополнительные осложнения.

– Какие методы лечения применяются в стационаре?

– При клинически диагностированном приступе желчекаменной болезни, клинике острого холеци-

ститом и лечиться как можно раньше в плановом порядке.

В нашей больнице хирургическая служба занимает одно из центральных мест. В отделении работают опытные врачи с обширной практикой, давно зарекомендовавшие себя в Зеленограде. После переоснащения операционно-

профильного специалиста. Это выгодно отличает нашу больницу от других медицинских центров.

– Можно ли получить консультацию хирурга стационара?

– В консультативно-диагностическом отделении поликлиники ГКБ им. М. П. Кончаловского (бывшая ГП № 65) ведут приём луч-

## УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

### ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Среди патологий внутренних органов желчекаменная болезнь по уровню своей распространенности занимает одну из ведущих позиций. По статистике, в развитых странах от этого заболевания страдает 15 % населения. Длительное время болезнь протекает в скрытой форме и может вызывать ряд тяжелых осложнений.

В течение первых суток проводится интенсивное консервативное лечение. Врачи стараются купировать воспалительный процесс и восстановить естественный отток желчи. Выполняется экстренное УЗИ, которое дает объективную информацию о величине желчного пузыря, состоянии его стенок и просвета, о наличии камней и осложнений. Параллельно идет всестороннее обследование, уточняются показания к отсроченной или плановой операции. Если выявлены деструктивные изменения в стенке желчного пузыря, в экстренном порядке проводится операция.

Вид вмешательства определяется соматическим статусом пациента, его возрастом, зависит от наличия перитонита. Экстренные операции у больных старше 80 лет крайне рискованны, что вынуждает хирургов разрешать приступ малоинвазивными, щадящими мерами, но они не решают проблему в целом. Поэтому надо об-

го блока новейшим оборудованием: лапароскопическими стойками, инструментарием, средствами видеовизуализации возможности хирургов значительно возросли.

Мы предлагаем уникальные методики при лечении желчекаменной болезни: сочетание наиболее современных технологий, материалов и индивидуальный подход к каждому пациенту. За год выполняем до 500 только плановых операций больным с холециститом, преимущественно лапароскопическим доступом. Этот способ позволяет минимизировать травмы, так как операция выполняется через 4 прокола в брюшной стенке под контролем видеокamеры. При хорошей динамике пациент выписывается на вторые – третьи сутки.

Наличие мощной базы стационара является гарантией того, что в случае возникновения осложнений, выявления или прогрессирования других заболеваний пациент своевременно получит высококвалифицированную помощь

шире хирурги больницы: кандидат медицинских наук А.Н. Каншин (по пятницам – с 12:00 до 14:00), А.И. Тушнов (по вторникам – с 12:00 до 14:00). Я консультирую по средам с 12:00 до 14:00. Мы изучаем показания, результаты амбулаторных анализов и исследований, принимаем решение по срокам госпитализации. По направлению врачей-хирургов из районных поликлиник принимаем бесплатно. Заключив коммерческий договор, можно прийти к нам напрямую по предварительной записи.

– Можно ли пройти обследование в больнице в день госпитализации?

– Конечно, на коммерческой основе. В случае отсутствия полиса ОМС тоже надо обращаться в наш отдел по развитию платных услуг. Пациенту предложат оптимальную программу обследования и лечения с использованием всех возможностей стационара, а также палаты повышенной комфортности.

## НЕВРОЛОГИЯ

**Хроническая венозная недостаточность нижних конечностей занимает лидирующую позицию среди всех известных сосудистых патологий. Среди женщин это заболевание встречается в три раза чаще, чем у мужчин. Методика доктора Плетнева, которую применяют в неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» позволяет качественно улучшить состояние пациентов с этим диагнозом.**

Хроническая венозная недостаточность (ХВН) – это совокупность клинических проявлений, которые возникают в результате нарушения оттока крови в системе вен.

ХВН включает в себя такие заболевания, как варикозное расширение вен, посттромботическую болезнь, врожденные и травматические аномалии венозных сосудов.

### ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ:

- носовые инфекции;
- нарушение структуры и функции печени;
- нарушение синтеза коллагена и эластина;
- врожденная патология сосудов;
- синдром вегето-сосудистой дисфункции;
- хронические болезни ЖКТ, приводящие к постоянным запорам;

- курение, употребление алкоголя;
- прием гормональных средств без контроля врача;
- принятие горячих ванн, посещение бань и саун, отдых под активным солнцем;
- избыточная масса тела;
- недостаточная физическая активность;

**ХВН 2-й степени:** интенсивные, распирающие боли в ногах, жжение; судороги икроножных мышц, которые появляются, как правило, ночью. Отеки становятся стойкими (выявляются в любое время суток), кожа бледная, холодная на ощупь. Кроме того, в результате плохого кровообращения на коже появляются участки гиперпигментации (коричневатое окрашивание), липодерматосклероза

тый, лаковый вид, напоминающее натек парафина. В дальнейшем даже минимальная травма приводит к открытию язвенного дефекта. При запоздалом лечении размеры язвы прогрессивно увеличиваются, возможно присоединение инфекции.

**Нулевая степень ХВН:** выраженное расширение вен и «сосудистые звездочки» не сопровождаются тя-

сопровождается интенсивными распирающими болями. На глазах может появиться покраснение или посинение, болезненное уплотнение кожи. При этом нет связи с предшествующей физической нагрузкой, могут отсутствовать варикозное расширение вен, участки коричневатого окрашивания кожи и язвы. Если тромб оторвется, то с током крови он может попасть в легкие и вызвать тяжелейшее заболева-

## ЛЕЧЕНИЕ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

### ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

- подъем тяжестей;
- тяжелый физический труд, связанный с подъемом тяжестей, длительное пребывание в положении стоя или сидя;
- перестройка гормонального фона (основная причина болезни у подростков).

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ:

- варикозное расширение вен;
- посттромбофлебитический синдром, развивающийся после тромбоза глубоких вен.

### СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**ХВН 1-й степени:** небольшая тяжесть в ногах, которая возникает преимущественно вечером или после статической нагрузки; отеки лодыжек (пальцы при этом не затрагиваются). Отеки проявляются к вечеру (можно определить по наличию следов от резинок носков) – степень выраженности зависит от продолжительности физической нагрузки. Важно, что утром отеки не определяются. Возможно наличие варикозно расширенных вен или «сосудистых звездочек» (видимое расширение мелких вен).



(воспаленный участок кожи красного цвета, болезненный при ощупывании) и экземы (истончение кожи над расширенной венной, она становится пятнистой, сильно чешется).

**ХВН 3-й степени:** наличие открытой или зажившей трофической язвы, а также осложнений ХВН (кровотечение, тромбоз глубоких вен или тромбоз). Формирование язв при ХВН происходит в несколько этапов. Первоначально появляется участок коричневатого окрашивания кожи. С течением времени в центре образуется уплотнение, имеющее белесова-

жестью в ногах, болями и отеком. На этой стадии заболевания также необходимо проведение лечения.

### ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

При неправильном или несвоевременном лечении ХВН может привести к тромбозу глубоких вен (полное или частичное закрытие просвета вены тромбом) и тромбозу (воспаление стенки вены, сопутствующее тромбозу). При этом внезапно возникает, быстро нарастает отек, который охватывает всю нижнюю конечность,

не – тромбозом легочной артерии (полное или частичное закрытие просвета артерии тромбом). Это осложнение бывает смертельным.

При подозрении на тромбоз глубоких вен или тромбоз необходимо немедленно лечь, приподнять ногу возвышенное положение, вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Категорически запрещается разминать мышцы, смазывать любыми мазями, наступать на больную ногу. Также следует опасаться травм пораженной области, так как они могут привести к развитию сильного кровотечения. В этом случае необходимо перевязать ногу выше места ранения жгутом (медицинским или импровизированным) так сильно, чтобы кровотечение остановилось, и немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Записаться в медицинский центр «ДИНАСТИЯ» можно по телефонам: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05.** Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус №109а.

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

Лицензия № ЛО-77-01-006707



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

# Архимед

Корп. 1205



- ▶ **ВСЕ АНАЛИЗЫ, уколы, капельницы**
- ▶ **УЗИ ▶ ЭКГ ▶ ЭХО-КГ ▶ ЭЭГ**
- ▶ **СУТОЧНЫЙ ХОЛТЕР СЕРДЦА**
- ▶ **НАРКОЛОГ ▶ ЗАПОИ ▶ КОДЫ**
- ▶ **ГИНЕКОЛОГ ▶ КАРДИОЛОГ**
- ▶ **ТРАВМАТОЛОГ ▶ ГИПС**
- ▶ **ОРТОПЕД ▶ ПУНКЦИИ ▶ ХИРУРГ**
- ▶ **вросший ноготь, родинки, папилломы...**
- ▶ **НЕВРОЛОГ**

- ▶ **ПСИХОТЕРАПЕВТ**
- ▶ **ЭНДОКРИНОЛОГ**
- ▶ **ФЛЕБОЛОГ, к.м.н.**
- ▶ **ЛОР**
- ▶ **ТЕРАПЕВТ**
- ▶ **больничный лист**
- ▶ **ОНКОМАМОЛОГ**
- ▶ **УРОЛОГ-АНДРОЛОГ**
- ▶ **ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ**
- ▶ **ОФТАЛЬМОЛОГ**



- ✓ **ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ**
- ✓ **ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ: ЗАМЕНА ХРУСТАЛИКА, ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА И ДР.**
- ✓ **ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК**
- ✓ **АНАЛИЗ ДНК НА УСТАНОВЛЕНИЕ ОТЦОВСТВА И РОДСТВА**
- ✓ **НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ АППАРАТНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТИТА**

Выезд всех врачей на дом, в т.ч. УЗИ, ЭКГ, анализы

**8-499-731-22-92, 8-499-732-24-25** [www.arxi-med.ru](http://www.arxi-med.ru)

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

**В последние годы набирают популярность неинвазивные и безоперационные процедуры для похудения. Они совершенно безопасны, не вызывают неприятных ощущений и не требуют длительного восстановительного периода. Один из таких методов, позволяющий вернуть прежние очертания фигуры, – лимфопрессотерапия, или лечение при помощи сжатого воздуха.**

того, лимфопрессотерапия избавляет от целлюлита (особенно, если проводить ее в комплексе с электролиполизом), а также используется в качестве профилактики его появления.

Оптимальный курс: 10 – 15 процедур.

Продолжительность одной процедуры: 40 – 60 минут.

### ПОКАЗАНИЯ

- Лечение и профилактика целлюлита
- Устранение жировых складок и отложений в проблемных зонах
- Снижение веса и коррекция фигуры
- Дряблость и обвисание кожи

- Вегето-сосудистая дистония по гипотоническому типу
- Снижение моторной функции кишечника и запоры

- Профилактика появления простатита и снижение эрекции у мужчин

- Нарушение гемодинамики в послеоперационном периоде

- Церебральный паралич и болезнь Паркинсона

- Ревматоидный артрит.



## СТРОЙНЕЕМ ГРАМОТНО И БЫСТРО!

### МЕТОД ЛИМФОПРЕССОТЕРАПИИ

Лимфопрессотерапия (пневмомдренаж, или барокомпрессия) – это разновидность аппаратного массажа. Для проведения сеанса на пациента надевают костюм, состоящий из отдельных секций, куда в последовательном порядке подается воздух. Этот метод регулирует величину давления и изменение пульсовой волны.

Эта процедура помогает провести активный лимфодренаж, удаляя из организма лишнюю жидкость, токсины, продукты разложения жировых клеток.

Лимфопневмомдренаж активно воздействует на обменные процессы, нормализует скорость кровотока, улучшает отток венозной крови, восстанавливает запасы чистой внутриклеточной и межклеточной воды. Этот метод прекрасно подойдет тем, у кого сидячая работа или избыточный вес тела.

По своей эффективности один сеанс лимфопрессотерапии сравним с 1 – 2 занятиями фитнесом и несколькими сеансами общего массажа. Процедура помогает за 3 – 5 сеансов сбросить несколько килограммов и убрать лишние сантиметры, просто лежа на кровати. Кроме



- Синдром хронической усталости, быстрая утомляемость, нарушение сна, депрессия
- Синдром усталости и тяжести в ногах
- Улучшение венозного кровообращения
- Устранение отеков различной этиологии
- Профилактика появления тромбов
- Отеки на ногах при беременности
- Нарушение кровообращения в конечностях (синдром Рейно)
- Нарушение водно-солевого обмена при заболеваниях эндокринной системы
- Снижение иммунитета

### РЕЗУЛЬТАТЫ

Уже в середине курса наступает легкость, уходят отеки, проходит усталость и тяжесть в ногах. Заметно улучшается эластичность, цвет и структура кожи. Восстанавливается гибкость позвоночника и подвижность суставов. Нормализуется сон, отступают головные боли, пропадают проблемы со спиной. Укрепляется иммунитет.

**!** Во время получения сеансов терапии необходимо пить больше жидкости (не менее 1,5 л воды в день) и питаться натуральными продуктами.

Грамотно выстроенный курс лимфопрессотерапии (при поддержке правильного питания и разумных нагрузок) способен убрать до 6 кг веса и «обточить» талию и бедра на 2 – 3 сантиметра. А если учесть еще и сопутствующие оздоровительные моменты на фоне полученного удовольствия, то лучшей процедуры просто не найти!

Для более эффективного похудения специалисты рекомендуют также комбинировать лимфопрессотерапию с подводным ручным гидромассажем, который эффективен в процессе похудения по нескольким причинам:

- Механически воздействуя на тело, он меняет структуру подкожной клетчатки.

Именно поэтому его рекомендуют при гиподной липодистрофии (целлюлите). После первых 3 раз заметно уменьшаются отеки, спадает бугристость, кожа выравнивается и свежее

- Каждый сеанс гидромассажа снимает стресс, усиливает кровообращение, активизирует обмен веществ, ускоряет метаболизм, работает на выведение шлаков, токсинов и излишков жидкости

- Сопrotивляясь водным атакам, невольно напрягаются и приходят в тонус мышцы, пропадают спазмы.

### ЧТО БРАТЬ С СОБОЙ НА СЕАНС?

Тапочки, плавки, полотенце и позитивный настрой.

▶ Процедуры лимфопрессотерапии и подводного ручного массажа проводятся в Дневном стационаре поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского (2-й этаж, каб. №228). Услуги платные.

Телефон для предварительной записи: **8(499)735-13-92.**

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Благодарим за качественное лечение и доброжелательное отношение к пациентам всех сотрудников пульмонологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского.

А.В. Зотов, И.В. Салюк

Огромное спасибо врачу-гастроэнтерологу терапевтического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского О.О. Беляевой за профессионализм и сердечность! Благодарю администратора отдела платных услуг К.В. Нестерovu. Я увидела трепетное отношение к больным, внимание и тёплый приём, душевность и заботу! К таким врачам идти не страшно. Низкий поклон настоящим специалистам своего дела!

Я. Бондаренко

Благодарю врачей, медсестёр и санитаров травматологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского. Особенно признателен врачу-травматологу-ортопеду Д. В. Данилкину. Эти медики оперативно и профессионально восстановили меня после переломовывиха правой руки. Спасибо!

В. Петров

Благодарю медсестру хирургического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского И.П. Пригарь. Это внимательный, отзывчивый человек и хороший работник, побольше бы таких людей в медицине!

А. П. Михеев

Спасибо всему персоналу терапевтического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского! За три дня я прошел и сдал все анализы, выполнил все процедуры. Чувствую себя хорошо, всем доволен. Отдельная благодарность заведующей отделением Н.Н. Владимировой, моему лечащему врачу М.В. Заричной, медсестрам и работникам пищеблока.

Ветеран Великой Отечественной войны Т. М. Мягкий

## ДЛЯ ИНОГОРОДНИХ ПАЦИЕНТОВ

## ПРОЕКТ «МОСКВА – СТОЛИЦА ЗДОРОВЬЯ»

С 2017 года ГКБ им. М. П. Кончаловского предлагает жителям Московской области и других регионов России уникальную возможность – пройти бесплатное плановое лечение в рамках проекта «Москва – Столица здоровья». Теперь иногородние пациенты, имеющие полис ОМС, могут бесплатно получать необходимую помощь во всех городских клиниках, работающих в рамках обязательного медицинского страхования.

ГКБ им. М.П. Кончаловского оказывает специализированную, в том числе высокотехнологичную медицинскую помощь в соответствии с Федеральными порядками и стандартами по различным профилям. В стационаре представлен широчайший спектр услуг в области функциональных, клиничко-лабораторных, эндоскопических, рентгенологических исследований. В тесном взаимодействии работают амбулаторно-поликлиническая служба и стационарное звено. Хирургическая служба находится в постоянном развитии. Современное оборудование и высокая квалификация специалистов позволяют оказывать качественную хирургическую помощь и внедрять новейшие методики оперативного лечения.

В числе сотрудников клиники – доктора и кандидаты медицинских наук, заслуженные врачи РФ. Более 70% медицинских работников имеют квалификационную категорию. Из них более половины – специалисты 1-й и высшей категории.

В состав ГКБ им. М.П. Кончаловского входят:

- Многопрофильный стационар
- Стационар кратковременного пребывания
- Региональный сосудистый центр
- Поликлиника с дневным стационаром и консультативно-диагностическим отделением
- Родильный дом с консультативно-диагностическим отделением и женской консультацией
- Уникальный инновационный Центр эстетической гинекологии

том имеющихся показаний, загруженности больницы и сформированных листов ожидания по соответствующему профилю.

Что необходимо иметь при себе для плановой госпитализации в ГКБ им. М.П. Кончаловского?

- Направление на госпитализацию (из региона или из КДО больницы)
- Паспорт гражданина РФ
- Полис обязательного медицинского страхования
- СНИЛС (если имеется)

• Решение отборочной комиссии ГКБ им. М.П. Кончаловского на плановую госпитализацию (Комиссия ведет прием в поликлиническом отделении больницы).

Пациентам в возрасте до 55 лет при себе нужно иметь выписку из амбулаторной карты о наличии вакцинации от кори.

▶ Для оформления бесплатной плановой госпитализации в ГКБ им. М.П. Кончаловского обращайтесь на горячую линию «Столица здоровья» по телефону 8(495)587-70-88 или оставьте заявку на сайте <http://www.столицаздоровья.рф>

Как иногородним пациентам получить направление в зеленоградскую больницу на плановую госпитализацию по ОМС?

- Получить направление у лечащего врача в поликлинике по месту жительства.
- В случае, если не удается получить направление, позвонить на специальную горячую линию «Столица здоровья» для иногородних пациентов: 8(495)587-70-88.

После обращения на горячую линию за вами будет закреплен персональный куратор, который поможет определиться с порядком и сроками госпитализации, уточнить перечень необходимых документов и исследований. Окончательное решение о возможности и времени планового лечения принимают медицинские организации с уче-



## ТЕСТ

## ПОДДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ЧУЖОМУ ВЛИЯНИЮ?

Каждый из нас в той или иной степени поддается влиянию других людей, а иногда и сам влияет на окружающих в различных целях. Политики, педагоги, врачи или актеры делают это в рамках своих профессиональных интересов. Проверьте свою силу воздействия на окружающих! На вопросы необходимо ответить «Да» или «Нет».



## ВОПРОСЫ ТЕСТА:

- ✓ Выбрали бы вы профессию актера или политика? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Раздражают ли вас экстравагантно одевающиеся люди? (ДА – 0 баллов, НЕТ – 5 баллов)
- ✓ Разговариваете ли вы с посторонними на тему своих интимных отношений. (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Ощущаете ли вы себя неуютно, если начинающий с вами коллега добился больших успехов по службе? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Быстро ли вы реагируете на оскорбление? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Взялись бы вы за очень трудную работу только для того, чтобы доказать, что сможете это сделать? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Всегда ли принцип «Цель оправдывает средства» верен для вас? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Любите ли вы часто находиться в кругу друзей? (ДА – 0 баллов, НЕТ – 5 баллов)
- ✓ Есть ли у вас график на весь день? (ДА – 0 баллов, НЕТ – 5 баллов)
- ✓ Любите ли вы переставлять мебель в квартире? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Нравится ли вам каждый раз пользоваться разными средствами для достижения одной и той же цели? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Иронизируете ли вы над человеком, если видите, что он слишком самоуверен? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)
- ✓ Любите ли вы уличать свое начальство в том, что у него дутый авторитет? (ДА – 5 баллов, НЕТ – 0 баллов)

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:

**35 – 65 баллов.** Вы обладаете уникальными способностями влиять на других, изменять их. Вы можете их чему-то научить, вам легко работать с окружающими, советовать. В таких случаях вы сами получаете огромное удовольствие. Вы считаете, что человек никогда не должен замыкаться в себе, избегать людей. Наоборот, есть смысл работать для других, управлять в трудных ситуациях, помогать обрести душевное спокойствие. Вы человек, который стремится оказать поддержку. Однако если вы будете слишком уверены в своих убеждениях, то, потеряв контроль над собой, рискуете стать тираном.

**До 30 баллов.** К сожалению, вас мало в чем удается убедить. Вы считаете, что ваша жизнь и жизнь других людей должна быть строго распланирована заранее. Вы исповедуете здоровый образ жизни и придерживаетесь старых обычаев. Вы не любите ничего делать из-под палки. Иногда бываете преувеличенно нерешительны, что зачастую мешает вам достигать своих целей. А жаль!

## САЛОНЫ МЕДИАЛ.ОРТО

Корп. 612 8-499-734-96-72  
Корп. 826 8-499-729-04-90  
Корп. 1414 8-499-729-35-10  
Пл. Юности, д. 2 8-499-734-83-13

Скидка  
с 20 мая  
по 10 июня  
**10%**

НА МЕЖПАЛЬЦЕВЫЙ  
РАЗДЕЛИТЕЛЬ ПРИ  
ДЕФОРМАЦИИ  
БОЛЬШОГО  
ПАЛЬЦА СТОПЫ



Бесплатная диагностика стопы на плантоскопе  
в корп. 826, 8-499-729-04-90

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**Все мы нуждаемся в том, чтобы любить и быть любимыми. Но, к сожалению, не все задумываются, что свои личные отношения нужно выстраивать. Существуют ли секреты построения гармоничных отношений? На этот вопрос отвечает известный психотерапевт Андрей КУРПАТОВ.**

жаясь на человека за то, что он не соответствует нашим ожиданиям, которые ему, как правило, кажутся просто нашими «капризами».

– Многие люди боятся до конца довериться, открыться другому человеку...

– Все мы от природы достаточно трусливы: вместо того чтобы наслаждаться искренними отношениями с людьми, мы, напротив, постоянно ожидаем с их стороны подвоха, вступаем с ними в борьбу и в этой борьбе превращаемся в удивительно отвратительных (самим себе отвратительных) типов. Страх искренности, страх проявления нежных и трепетных чувств делает нас ограниченными. Так мы лишаем себя подлинной внутренней свободы и радостной жизни. Но если мы

чём договориться. Он примет ваше недовольство на свой счёт, решит, что вы недовольны им, а не каким-то его поступком. Когда же вы «докладываете» ему, что вам было бы удобнее и лучше, если бы он поступил так-то и так-то, он скорее прислушается к вашему пожеланию.

– Что делать, если любимый человек не откликается на наши усилия по улучшению отношений?

– Любая наша деятельность непродуктивна, когда мы не имеем обратной связи. Если человек, в которого мы вкладываем столько своих сил и души, не отвечает на эти вложения, мы совершенно точно можем сказать, что это «не наш человек», а выяснив это, мы сможем без труда освободиться от неподходящих нам отношений и двинуться

новые шаги. Любые отношения – это своего рода шахматная партия: вы делаете шаг – он делает шаг. Если же вы берёте на себя всю партию, «ходите» и за «белых» и за «чёрных», это уже не отношения, а игра с самим собой. Даже если ваши чувства очень сильны, не бросайтесь в отношения, как в омут. Позвольте другому человеку проявить себя, это даст вам возможность лучше его узнать. Мы делаем так много ошибочных шагов именно потому, что не соизмеряем их с заинтересованностью противоположной стороны в отношениях. Двигаться нужно поступательно, но если вы «рванёте», то можете оказаться этому человеку просто неинтересными. Интересно ведь неизвестное, скрытое, запретное, а распротёртое, вывернутое наи-

**ПРИТЧИ**

**ВЫ СПРАВИТЕСЬ!**

В вашей жизни были ситуации, с которыми, как вы думали, вы не справитесь. И все же вы справились.

В вашей жизни были проблемы, которые, как вы думали, вы не решите. И все же вы их решили.

В вашей жизни были потери, которые, как вы думали, вы не переживете. И все же вы пережили.

В результате всего этого вы сегодня сильнее, умнее, с большим опытом и знаниями. Хотя дорога была нелегкой, вы успешно прошли по ней.

Конечно, сложности ждут вас и впереди, и, может быть, сейчас вы проходите через тяжелый этап жизни. Поэтому стоит время от времени оборачиваться назад и вспоминать: даже когда вы думали, что не справитесь, вы справились. Вспомнив об этом, вы поймете, что нет причин сомневаться в себе. Ведь какие бы вызовы ни бросала вам жизнь, вы с ними справлялись!

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

Ученик спросил мастера о секрете успешной жизни.

– Делай счастливым одного человека в день, – последовал ответ. Минуту спустя мудрец добавил: – Особенно, если этот человек – ты сам!

**А ЧТО ДАЕТЕ ВЫ?**

Однажды один богатый человек дал бедняку корзину, полную мусора. Бедняк ему улыбнулся и ушёл с корзиной. Вытряхнул из неё мусор, вычистил, а затем наполнил красивыми цветами. Вернулся он к богачу и вернул ему корзину.

Богач удивился и спросил: – Зачем ты мне даёшь эту корзину, наполненную красивыми цветами, если я дал тебе мусор?

А бедняк ответил: – Каждый даёт другому то, что имеет в своём сердце.

**ВСЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО**

Юноша спросил у старика: – В жизни всегда будут черные и белые полосы?

Мудрец улыбнулся и сказал: – У большинства. Но некоторые осознают, что есть нечто другое и оставили свое внимание там.

– Как узнать или ощутить это нечто другое?

– Все очень просто: если ты расстроен, значит, ты живешь в прошлом, если ты чем-то обеспокоен, ты живешь в будущем, если испытываешь блаженство и легкость, ты живешь в настоящем.

**ТРИ ГРЕХА**

– Есть три греха, – сказал мудрый человек.

Толпа замерла.

– Первый грех – это злорадство. Если у соседа сдохла корова, это не повод для веселья. Я не говорю, что вы должны чем-то помочь соседу, но хотя бы не надо радоваться чужому горю. Ваши соседи – тоже люди, не надо желать им зла.

Толпа одобительно загудела.

Мудрец подождал, пока гул прекратится, и продолжил:

– Второй грех – это уныние. Даже если у вас всего одна корова, даже если она старая и больная, даже если она дает мало молока, не надо отчаиваться. Радуйтесь: она старая и больная, но это все-таки корова. Вот у некоторых, например, вообще нет коровы!

Голос из толпы спросил:

– Если я не унываю и радуюсь тому, что у меня есть корова, а у кого-то ее нет, получается, что я радуюсь тому, что этот кто-то живет хуже меня, а это уже злорадство.

Старец завершил свою речь:

– А третий грех – это занудство.

**СЕКРЕТЫ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

– К созданию личных отношений нужно относиться с особой чуткостью и вниманием, а не пускать их на самотёк. Все возникающие трудности, даже самые незначительные, лучше разрешать немедленно, а не откладывать до лучших времён. Приведу аналогию. Согласитесь, что вам будет комфортно в вашем доме только после того, как вы его построите, обустроите, а потом ещё и обживёте. При этом нужно предусмотреть массу нюансов, делать это постепенно и качественно. Также и в личных отношениях. Перестройка не может быть скорой. Другой человек прожил другую жизнь, следовательно, у него другой жизненный опыт. Его воспитывали другие люди, у него были другие учителя и друзья, он читал другие книги и т.д. Кроме того, мы отличаемся не только интересами, но ещё и психологическими параметрами. Проблема возникает, когда мы рассчитываем на то, чего нет и никогда не будет, или что перестройка на новый лад случится быстрее, чем она случится. Мы должны быть терпеливы, доброжелательны и последовательны, причём эти качества должны быть качествами сильного человека, готового работать, принимать решения и нести за них ответственность. Ведь всё, что мы делаем в наших отношениях с другими людьми, мы делаем, прежде всего, для себя.

– Андрей Владимирович! С чего нужно начать, чтобы улучшить отношения с любимыми людьми?

– Со снятия претензий. Мы думаем, что наше отношение к другим людям проникнуто уважением, что мы только и делаем, что заботимся об их благе. Но насколько хорошо мы представляем, что будет для этих людей благом? Это мы так думаем, а у человека на этот счёт может быть совсем другая точка зрения. А своё мнение держать при себе. Конечно, если у нас есть какие-то предложения, то мы можем их высказывать, но не следует огорчаться или, тем более, сердиться, если человек отклонил наши предложения. Это его жизнь, и он имеет право строить её по собственному усмотрению. Ни доверия, ни любви нельзя заслужить раздражением, тем более раздра-

сумеем преодолеть себя и открыться другому человеку, мы сможем вырваться из той затхлой жизни, на которую обрекли себя сами. Все мы боимся предательства, но что такое «предательство», если не половинчатое отношение, когда я вслух говорю «Да!», а про себя добавляю: «Но при условии...». Быть может, я не готов всецело довериться? Или я не так уж сильно люблю этого человека, если выставляю условия? Какое в таком случае я имею право ждать от него, что он будет со мной честен? Искренность – это полнота моего отношения к другому человеку, когда не может быть «второго дна». А до тех пор, пока оно существует, близость невозможна.

– Многие считают, что их должны принимать и любить такими, какие они есть...

– Если мы хотим, чтобы нас любили, сначала нужно доказать свою ценность, необходимость, незаменимость. Если мы хотим, чтобы нам доверяли, мы должны доказать, что нам можно доверять. Наконец, нам необычайно важно думать о другом человеке, заботиться о нём, беспокоиться за него. Помогая другому, ты делаешь его своим другом, ты строишь отношения, которые поддерживают тебя в трудную минуту. Ты доказываешь ему, что ты тот, без кого он не может обойтись, и тогда верность его не будет наигранной, а станет подлинной. Мы нужны другим сильными, а слабые могут понадобиться только тем, кто желает за их счёт самоутвердиться. В реальной жизни нами заинтересуются только в том случае, если мы будем излучать оптимизм и внутреннюю силу.

– Часто бывает, что именно с близкими людьми мы позволяем себе разговаривать с раздражением, повышать голос...

– Наши негативные эмоции, которые мы выплёскиваем на близкого человека, – самая большая наша ошибка. В отношениях с любимыми людьми любые эмоции, кроме радости и заинтересованности, никуда не годятся. Можно сказать, что вас что-то расстраивает или вам неприятно что-то, что-то обижает, но это должно быть СООБЩЕНИЕМ, а не эмоциональным всплеском. Если вы позволите себе раздражаться, то человек автоматически будет противостоять вам, и вы не сможете ни о



дальше. И где-то там, на пути нам повстречается «наш человек», тот, с которым мы сможем отстроить такие отношения, многократно окулающие вложенные в них усилия. Мы должны научиться уважать самих себя, научиться ценить свой труд. Может статься, что мы загнали свои отношения с близким человеком в настоящий тупик; возможно, мы и сами в этом сильно виноваты. Но теперь мы пытаемся войти в стадию реформ, а он не отвечает взаимностью на наши инициативы. Что делать? Продолжать в том же духе? Совсем нет! Взаимодействуя с человеком, которому мы предоставляем шанс откликнуться на наше к нему расположение, мы и себе даём труд пережить все тяготы его недоверия, осторожности и его слабости. Он непременно будет относиться к нам с недоверием, он будет сомневаться в нашей искренности. Однако если «испытательный срок» слишком затянется, то это дело можно бросать, и причём без всякого сожаления.

– А если вы чувствуете, что ваша заинтересованность в отношениях намного больше, чем у партнёра?

– Чувство – вещь хорошая, но никто из нас не хочет задыхаться в объятиях любви, поэтому нужно знать меру. Всякие отношения должны быть паритетными, вы можете авансировать, вы можете делать чуть больше, чем делается с другой стороны, но не переборщите. Навязчивость здесь недопустима. Оставьте человеку право на собствен-

ннику, не вызовет даже банального «ориентировочного рефлекса».

– Что Вы могли бы посоветовать нашим читателям?

– Не бойтесь говорить друг другу комплименты, вообще, не бойтесь говорить друг с другом. Нас, к сожалению, не учили искренне говорить приятные и милые вещи, и мы не умеем этого делать: ком встаёт в горле, язык немеет. Но этим мы лишаем себя самой приятной вещи в жизни: возможности выражать своё восхищение, сообщать собственную радость. Какое счастье, когда тобой восхищаются, когда тебе радуются! Так зачем же держать любимых людей на голодном пайке? Не скупитесь на похвалы! Но забудьте о том, что такое спор, а тем более выяснение отношений. Если вы начали выяснять отношения, считайте, что на этом ваши отношения закончились, наступило время судебной тяжбы. Никогда не критикуйте других людей! Помните, что когда вы неважно отзывались о чём-то, что сделал человек, он испытывает неприятные ощущения, которые ассоциируются не с тем, что он сделал, а лично с вами. Никогда не заискивайте и не занимайтесь самобичеванием. Помните, что по настоящему уважают только тех, кто сам себя уважает. Учитесь общаться, сообщая позитивные эмоциональные переживания. Наши негативные, отрицательные чувства, «слёзы и сопли» никому не нужны! Когда они и нам перестанут быть интересными, тогда-то в нашей жизни и наступит настоящее счастье.



**АКЦИЯ в аптеках**

Лицензия № ЛО-77-02-007142 от 3 ноября 2015 г.  
**МЕДИАЛ**

На косметику марок: Лиерак, Фитосолба, Филорга, Нюкс

пл. Юности, д. 2, корп. 523, корп. 1522

**СКИДКА 20%**  
с 15 по 31 мая

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-УЗИ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗДГ
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

## Акции!

### Традиционные акции и скидки

**-25%**

Прием  
МАММОЛОГА-УЗИ



**-20%**

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО  
Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ  
СОЦИАЛЬНЫХ КАРТ  
НА ВСЕ  
ВИДЫ УСЛУГ **-5%**  
**-20%** ДЛЯ ВETERANОВ  
ВОВ И СТУДЕНТОВ  
ПОСТОЯННЫМ  
КЛИЕНТАМ **-10%**



На любую готовую "Программу здоровья" Вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ себе и своим близким!

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



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



ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА %

«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»  
скидка 15%



тариф «МОЛОДЁЖНЫЙ»  
ВСЕМ СТУДЕНТАМ  
скидка 20%



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



# ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

<b>БЕПАНТЕН</b> 5% 50 г мазь д/нар. прим.	<b>499<sup>00</sup></b> руб.	<b>ЛОРАТАДИН</b> 10 мг №30 таб. Вертекс	<b>65<sup>00</sup></b> руб.
<b>ВАЛОСЕРДИН</b> 50 мл капли д/пр. внутрь	<b>91<sup>50</sup></b> руб.	<b>МЕЗИМ ФОРТЕ</b> №80 таб.	<b>257<sup>00</sup></b> руб.
<b>ВОЛЬТАРЕН ЭМУЛЬГЕЛЬ</b> 2% 50 г гель	<b>469<sup>50</sup></b> руб.	<b>СПАЗМАЛИН</b> №20 таб.	<b>110<sup>00</sup></b> руб.
<b>ДЕ-НОЛ</b> №56 т. покр. пл. обол.	<b>487<sup>00</sup></b> руб.	<b>СУПРАДИН</b> №30 таб. покр. обол.	<b>669<sup>50</sup></b> руб.
<b>КЛАРИТИН</b> 10 мг №10 таб.	<b>228<sup>50</sup></b> руб.	<b>ТРОМБО АСС</b> 100 мг №100 таб.	<b>123<sup>00</sup></b> руб.
<b>КОМПЛИВИТ</b> №60 таб. покр. пл. обол.	<b>137<sup>50</sup></b> руб.	<b>ЭНТЕРОСГЕЛЬ</b> 225 г паста	<b>376<sup>00</sup></b> руб.
<b>КРОМОГЕКСАЛ</b> 15 мл спрей назальный	<b>166<sup>00</sup></b> руб.	<b>ЭРИУС</b> 5 мг №10 таб. покр. пл. обол.	<b>561<sup>00</sup></b> руб.
		<b>ЭССЕНЦИАЛЕ ФОРТЕ Н</b> 300 мг №90 к.	<b>1236<sup>00</sup></b> руб.

в аптеках ул. Новокрюковская, д. 10, корп. 826 и корп. 330

<p>Афиша КЦ «Зеленоград» Зеленоград, Центральная площадь, дом 1 на МАЙ и ИЮНЬ Справки по телефону 8-499-734-31-71 <a href="http://www.zelcc.ru">www.zelcc.ru</a>, <a href="http://dзеленоград.рф">dзеленоград.рф</a></p>	<p>25 мая 19.00 ЧТ</p>	<p>Спектакль «Доктор знает всё» 16+ В ролях: Д. Никифоров, А. Макаров, О. Фомин</p>	<p>3 июня 14.00 СБ</p>	<p>Фестиваль детства и добрососедства 3+ Летняя веранда. Вход свободный</p>	<p>15 июня 19.00 ЧТ</p>	<p>Спектакль «Не такой как все» 16+ В ролях: Михаил Полицеймако, Алена Яковлева, Лариса Лузина, Жанна Эппле</p>
	<p>29 мая - 23 июня</p>	<p>Интерактивная программа для детей 6-14 лет в период летних каникул «Мастерская увлеченный» Группа 1 с 09.00 до 13.00 Группа 2 с 14.00 до 18.00</p>	<p>9 июня 19.00 ПТ</p>	<p>Концерт Астраханского государственного ансамбля песни и танца 6+</p>	<p>26 июня 19.00 ПН</p>	<p>Спектакль «Всё начинается с любви. Продолжение...» 12+ В ролях: Максим Аверин</p>